Yr ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd

Wedi'i gynllunio i gefnogi menywod beichiog i fwyta'n dda, i fod yn egnïol, ac i ennill pwysau iach.

Chwe adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun, pob un â gemau rhyngweithiol, cwisiau ac offer.

- Awgrymiadau a chyngor ar gyfer cyflawni diet iach
- Syniadau ymarferol ar gyfer cadw'n heini
- Ryseitiau, awgrymiadau siopa a chynlluniwr prydau bwyd
- Ymarferion cam wrth gam sy'n ddelfrydol ar gyfer beichiogrwydd

Sgiliau Maeth am Oes®
Nutrition Skills for Life
NHS WALES GIG CYMRU

Sgriniau adran

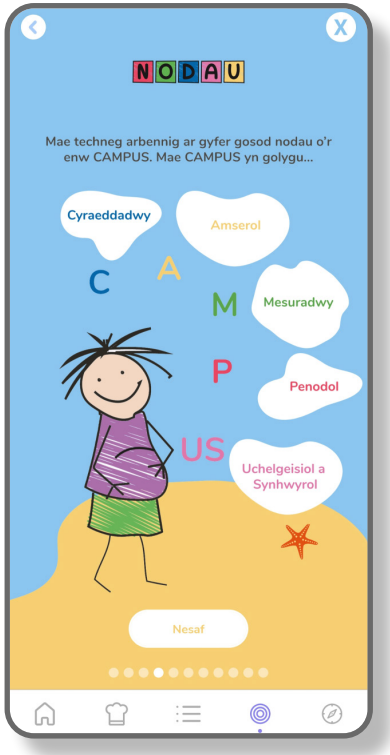
Mae 6 adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun.
Mae pob adran yn ymdrin â phwnc gwahanol.

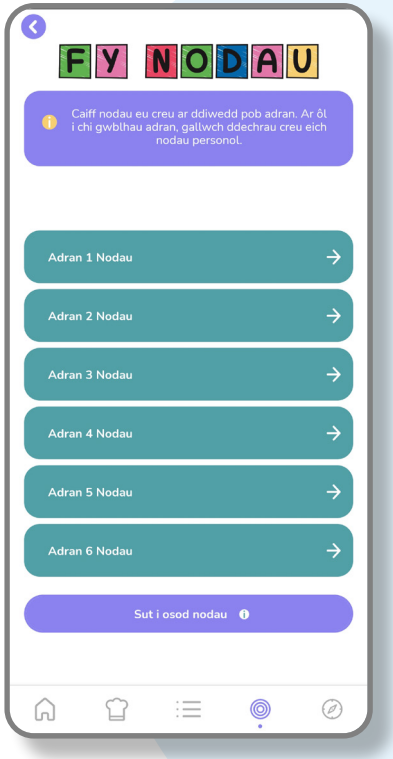
Rhennir adrannau yn isadrannau.

Mae'r cynnwys yn rhyngweithiol gyda gemau a chwisiau i'w wneud y profiad gorau i chi.

Nodau

Dod o hyd i ffyrdd defnyddiol o osod nodau a all ei gwneud hi'n haws i barhau i ganolbwyntio.

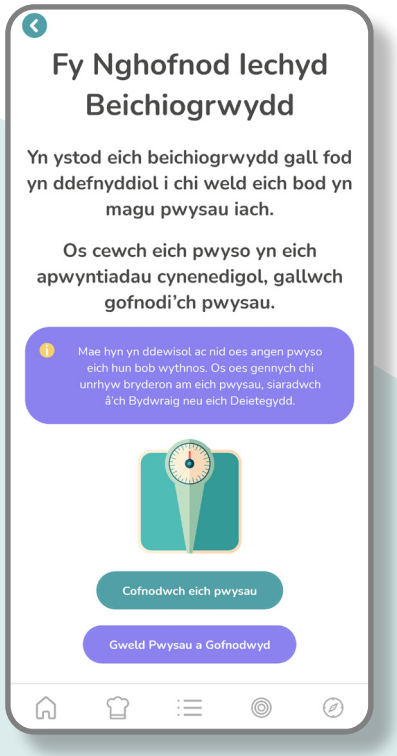


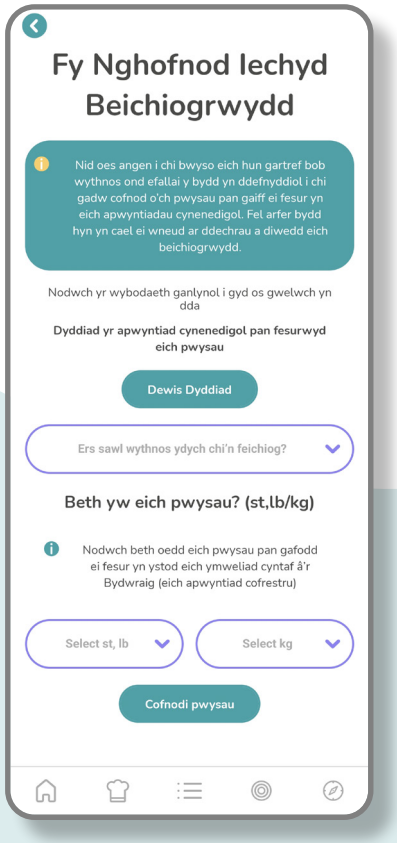


Cadwch olwg ar eich nodau wrth symud ymlaen trwy'r app.

Cofnodwch eich pwysau

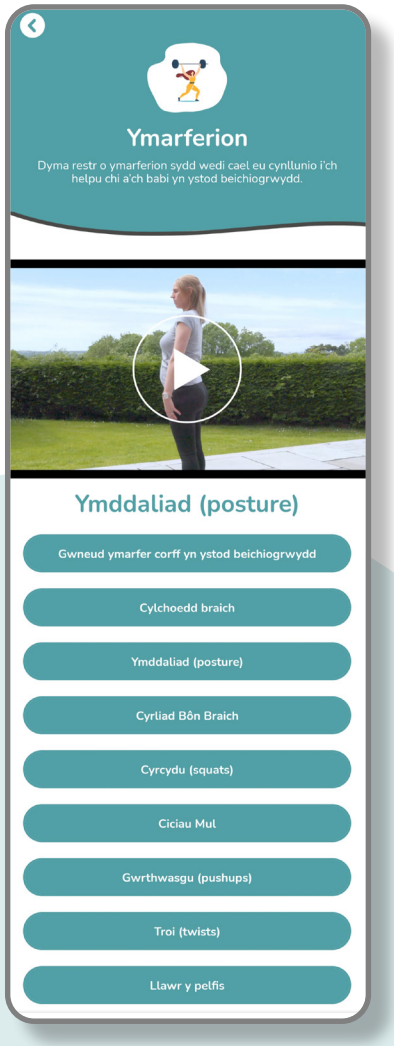
Cofnodwch eich pwysau o'ch apwyntiadau cenedigol a log o'ch cynnydd pwysau beichiogrwydd.





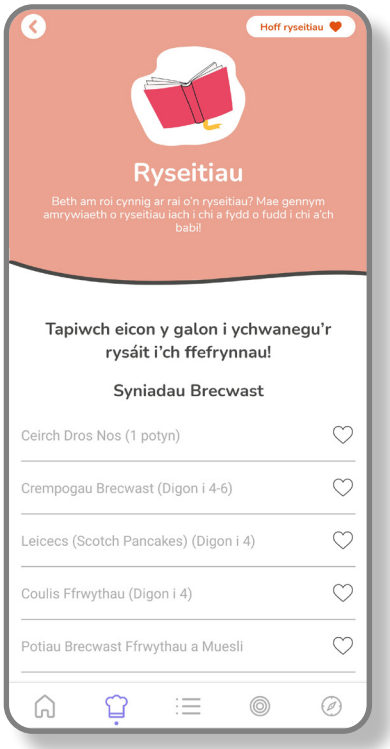
Ymarferion

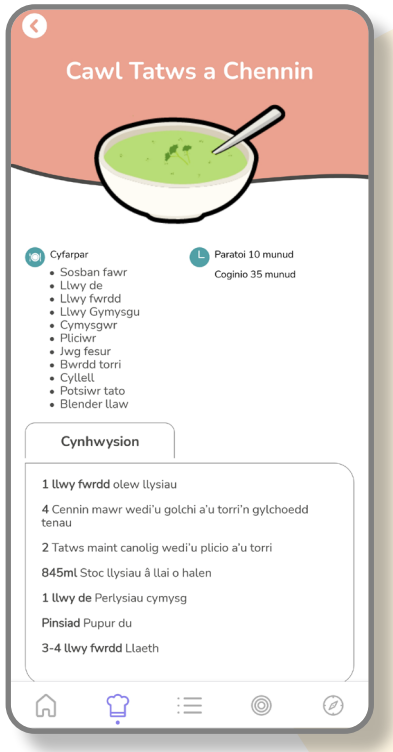
Gwyliwch fideos ymarfer corff i'ch helpu i wella'ch cryfder yn ystod eich beichiogrwydd.



Ryseitiau

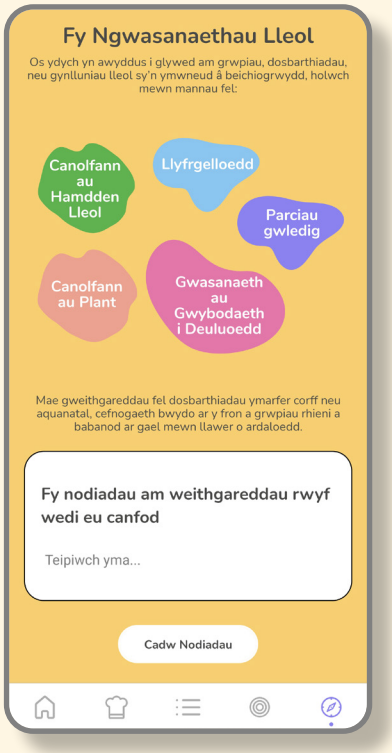
Dewiswch o amrywiaeth o syniadau prydau bwyd gyda ryseitiau cam wrth gam.





Gwybodaeth bellach

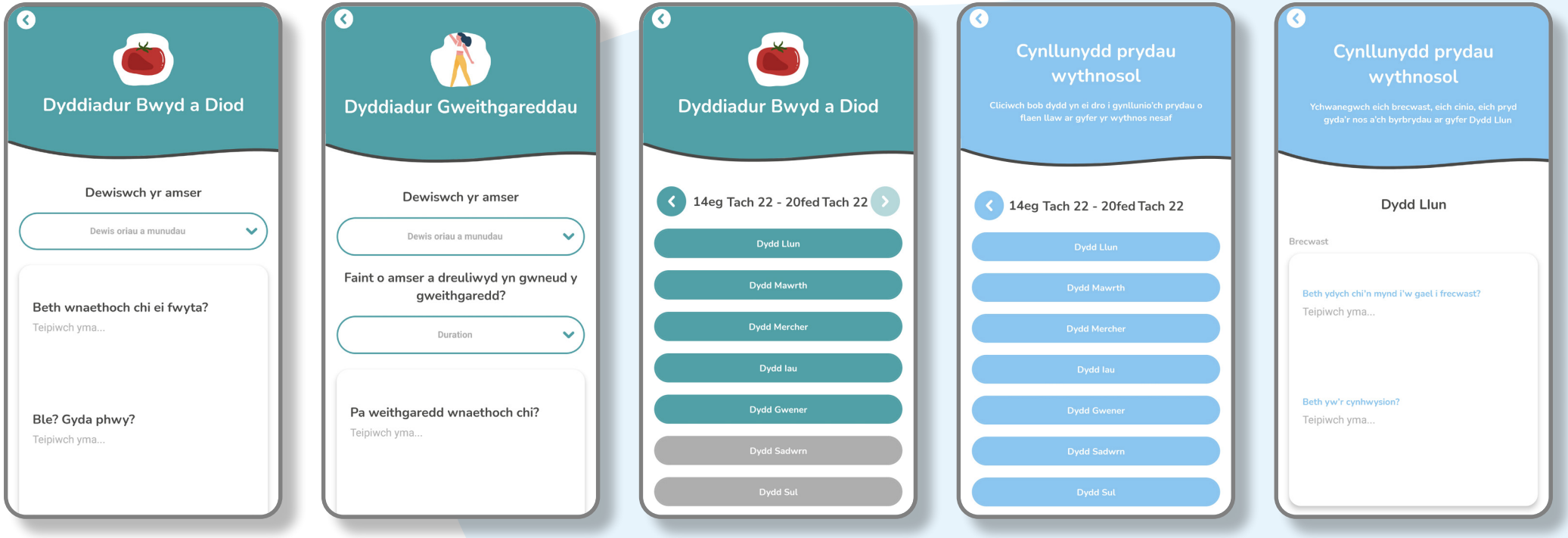
Cyrchwch ragor o wybodaeth gan y GIG a gwefannau blaenllaw eraill.



Ychwanegwch wybodaeth am adnoddau a gweithgareddau defnyddiol i'ch helpu yn ystod eich beichiogrwydd.

Dyddiaduron bwyd a gweithgaredd

Cadwch olwg ar eich bwyd a'ch gweithgaredd trwy fewngofnodi i'r adran dyddiadur.

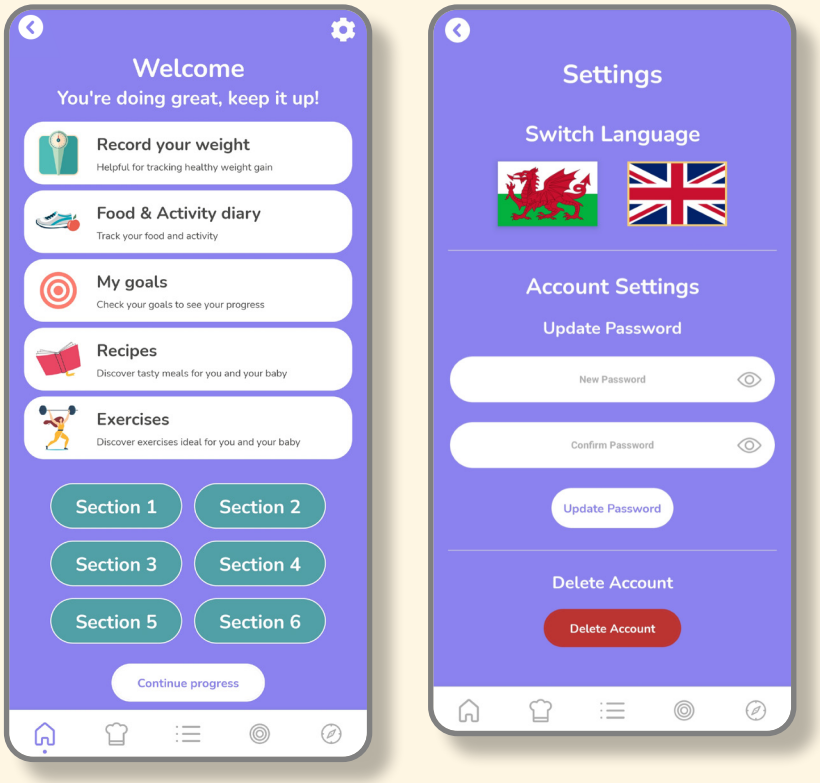


Creu cynlluniau prydau wythnosol a rhestrau siopa o'r llyfrgell o ryseitiau neu ychwanegu rhai eich hun.

leithoedd

Mae’r ap ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Pwyswch yr eicon cog i gyrchu gosodiadau’r app.



Yr ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd