



# Syniadau er mwyn Bwyta'n Dda yng Nghymru

# Cynnwys

Yn y llyfryn hwn ceir camau syml i'ch helpu i fwynhau amrywiaeth o fwydydd, bwyta'r swm cywir i fod yn bwysau iach a sicrhau bod gennych y maetholion sydd eu hangen ar eich corff i fod yn iach.

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Canllaw Bwyta'n Dda</b>                                        | <b>1</b>  |
| <b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill</b> | <b>2</b>  |
| <b>Ffrwythau a llysiau</b>                                        | <b>3</b>  |
| <b>Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill</b>      | <b>5</b>  |
| <b>Olew a sbreds</b>                                              | <b>6</b>  |
| <b>Beth yw'r holl ffÿs am frasterau?</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>Stopio'r siwgr</b>                                             | <b>8</b>  |
| <b>Sesno heb halen</b>                                            | <b>9</b>  |
| <b>Diodydd</b>                                                    | <b>10</b> |
| <b>Prydau a byrbrydau rheolaidd</b>                               | <b>11</b> |
| <b>Rheoli pwysau</b>                                              | <b>12</b> |
| <b>Maint dognau</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>Bwyta ar gyllideb – bod yn siopwr craff</b>                    | <b>14</b> |
| <b>Ffynonellau gwybodaeth bellach</b>                             | <b>15</b> |

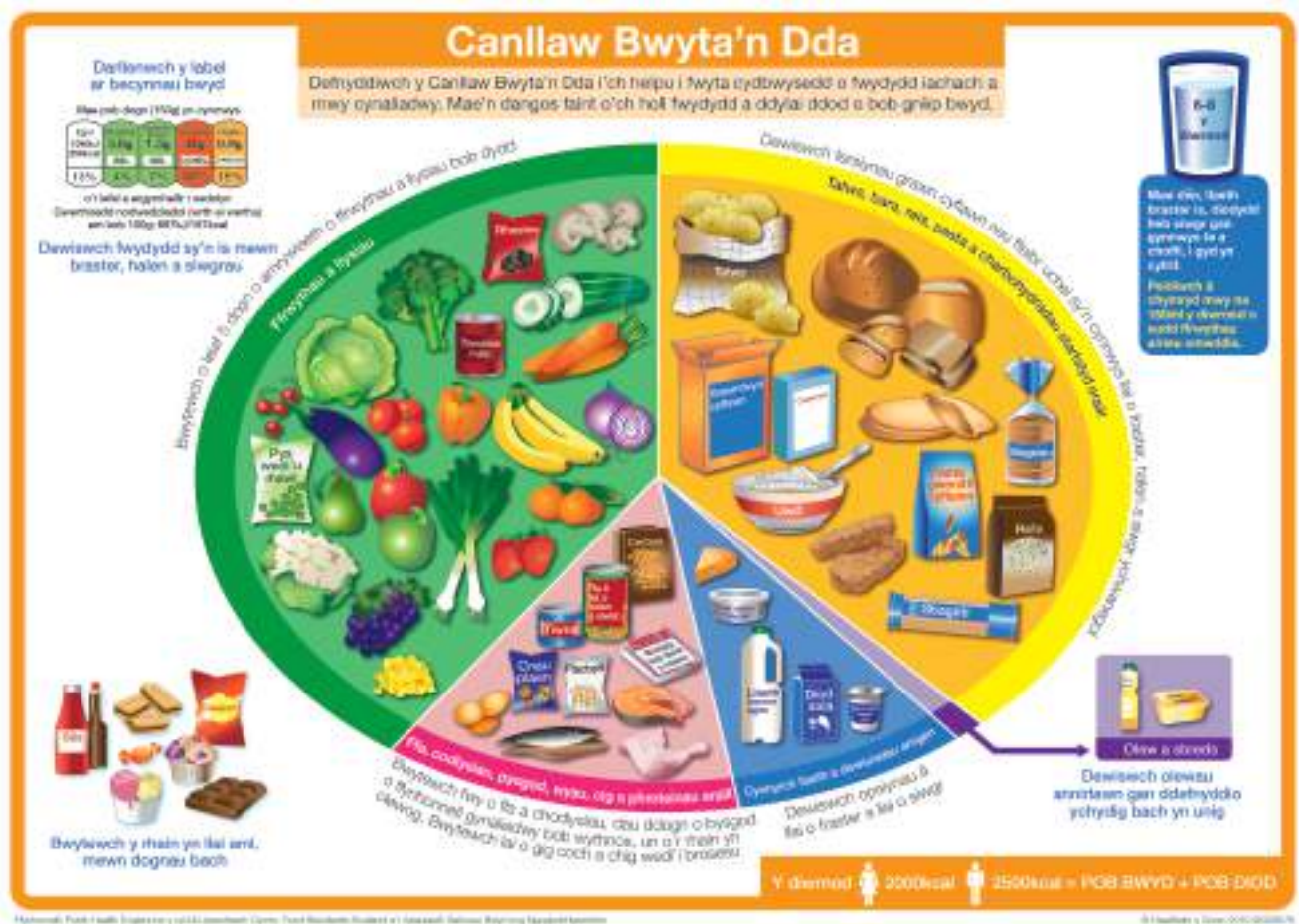
# Canllaw Bwyta'n Dda

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i gael cydbwysedd o fwyd mwy iach a chynaliadwy. Mae'n dangos beth o'r hyn rydych yn ei fwyta ddylai ddod o bob grŵp bwyd.

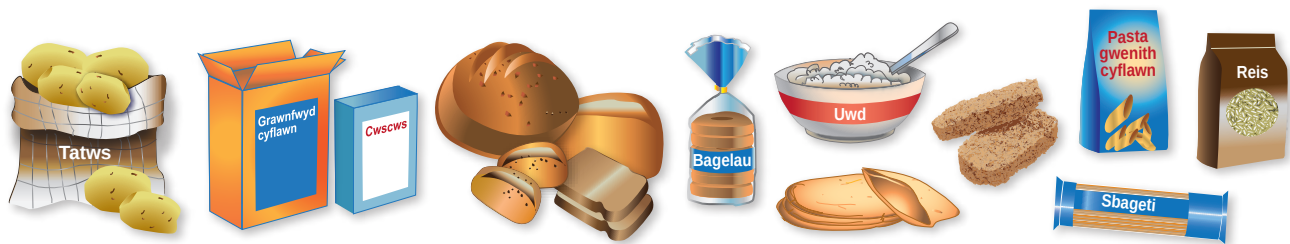
## Pryd ddylwn i ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda?

Gallwch ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach pryd bynnag y byddwch yn:

- penderfynu beth i'w fwyta
- paratoi i goginio gartref
- allan yn siopa bwyd
- bwyta allan mewn tŷ bwyta, caffi neu ffreutur
- dewis bwyd pan fyddwch yn brysur



# Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill



Mae bwyd sy'n cynnwys starts yn rhan wirioneddol bwysig o ddiet iach a dylai ffurfio ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'r hyn rydym yn ei fwyta. Dylai'r bwydydd hyn gael eu cynnwys ym mhob pryd (gweler Maint dognau, tudalen 13).

Ceisiwch ddewis amrywiadau ffeibr uchel, grawn cyflawn pan allwch. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi egni sy'n para'n hirach, ein cadw i deimlo'n llawn am yn hirach a helpu i atal rhwymedd.

Mae bwyd grawn cyflawn yn cynnwys: bara gwenith cyflawn a bara grawn cyflawn, pita a chapatti, pasta gwenith cyflawn, reis brown, grawnfwydydd brecwast cyflawn, ceirch cyflawn a thatws gyda'u crwyn. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys mwy o ffeibr (a hefyd fitaminau a mwynau eraill) na bwydydd starts gwyn neu wedi'u coethi.

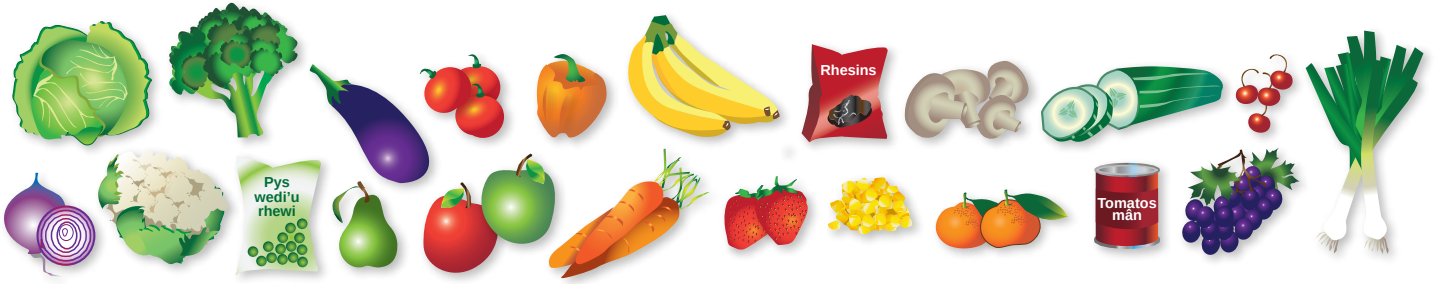
## Cyngor Da:

- Gallwch brynu fersiynau gwyn o fara a phasta sy'n uchel mewn ffeibr ac a fydd yn eich helpu i gynyddu eich cymeriant ffeibr gan ddefnyddio cyfnewidydd tebyg wrth debyg o'ch ffefrynnau teuluol.

## Ffaith Ddiddorol:

Mae rhai pobl yn meddwl bod bwyd startslyd (carbohydradau) yn eich gwneud yn dew, OND maent yn cynnwys dim ond hanner y calorïau neu fraster. Byddwch yn ofalus beth y byddwch yn ei ychwanegu atynt gan mai dyna sy'n cynyddu'r calorïau, fel menynd ar fara, hufen mewn seigiau pasta, sawsiau caws a thatws wedi'u coginio mewn braster (sglodion).

# Ffrwythau a llysiau



Ceisiwch fwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd (gweler Maint dogneau, tudalen 13). Dylai ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'n bwyd bob dydd fod yn ffrwythau a llysiau.

Pam 5? Mae ffrwythau a llysiau yn rhoi llawer o wahanol fitaminau a mwynau ac maent yn uchel mewn ffeibr.

## Cofiwch:

- Gallwch ddewis o fathau ffres, wedi rhewi, sych, mewn tun neu ar ffurf sudd
- Dim ond 150ml o sudd, smwddi neu gyfuniad o'r ddau bob dydd sy'n cyfrif tuag at eich un dogn o'ch ffrwythau a llysiau
- Mae ffrwythau tun mewn sudd naturiol yn iachach na ffrwythau mewn surop
- Mae dogn o ffrwythau sych yn llawer llai (llwy fwrdd neu 30g) a dim ond un dogn pob dydd sy'n cyfrif tuag at eich pump y dydd
- Mae powlen bwdin o salad yn cyfateb i un dogn (ar gyfer yr holl ffrwythau a llysiau eraill gweler Maint dogneau, tudalen 13)

## Cynghorion Da:

- Ceisiwch brynu ffrwythau a llysiau sydd yn eu tymor gan eu bod yn rhatach.
- Gallech roi cynnig ar dyfu eich ffrwythau a'ch llysiau eich hun yn yr ardd. Dim gardd? Dim problem! Efallai bod prosiectau tyfu a garddio cymunedol yn eich ardal. **Am ragor o wybodaeth gweler y dolenni Gerddi Cymunedol.**

## Ffeithiau Diddorol:

Mae salad a llysiau yn isel iawn mewn calorïau a braster sy'n helpu i gynnal pwysau iach.

Mae tystiolaeth gynyddol bod pobl sy'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig megis clefyd y galon a rhai canserau.

# Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen



Mae bwydydd yn y grŵp hwn yn ffynhonnell dda o brotein, fitaminau a mwynau. Maent hefyd yn ffynhonnell bwysig ar gyfer calsiwm, sy'n helpu i gadw ein hesgyrn yn gryf. Gall rhai bwydydd llaeth gynnwys llawer o fraster a braster dirlawn, ond mae digon o ddewisiadau ar gael sy'n cynnwys llai o fraster.

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd megis llaeth, caws, iogwrt a fromage frais. Pan fyddwch yn prynu cynnyrch llaeth amgen megis llaeth soia, ewch am fersiynau sydd heb eu melysu ac sy'n cynnwys calsiwm ychwanegol.

## Cynghorion Da:

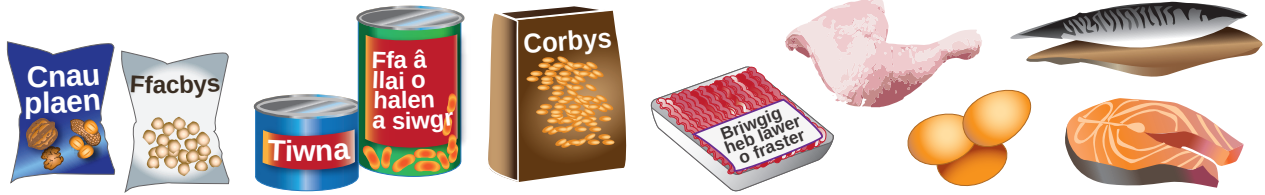
- Rhowch gynnig ar gynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster a siwgr os oes modd.
- Gallech roi cynnig ar laeth ag 1% o fraster, sy'n cynnwys tua hanner y braster sydd gan laeth hanner sgim heb fod y blas neu'r teimlad yn y geg yn wahanol iawn.
- Wyddoch chi fod caws â llai o fraster ar gael yn gyffredin? Gallech hefyd gymryd llai o'r mathau braster llawn, ac yn llai aml.
- Mae'n syniad da gratio caws oherwydd byddwch yn defnyddio llai ohono ac felly mae'n mynd ymhellach.

## Ffaith Ddiddorol:

Er bod menyn a hufen yn gynhyrchion llaeth, nid ydynt yn y grŵp bwyd hwn gan fod cymaint o fraster ynddynt ac nid ydynt yn cynnwys llawer o galsiwm (gweler Beth yw'r holl ffŷs am frasterau? tudalen 7).



# Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill



Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ffynonellau da o brotein, fitaminau a mwynau, yn arbennig haearn.

## Codlysiau

Mae ffa, pys a ffacbys yn godlysiau. Maent yn ddewisiadau da yn lle cig am eu bod yn naturiol isel iawn mewn braster, ac yn uchel iawn mewn ffeibr, protein, a fitaminau a mwynau. Mae'r bwydydd hyn hefyd yn well ar gyfer yr amgylchedd.

## Pysgod

Ceisiwch fwyta o leiaf ddau ddog (2 x 140g) o bysgod yr wythnos. Dylai un dogn fod yn bysgod gwyn megis penfras a'r llall yn bysgod olewog, megis macrell, sardinau ac eog gan eu bod yn ffynhonnell dda o frasterau omega-3. Dylai'r rhan fwyaf o bobl fod yn bwyta mwy o bysgod. Cadwch lygad ar y label am bysgod cynaliadwy. I gael rhagor o wybodaeth am bysgod gweler y dolenni pysgod.



## Wyau

Wyddoch chi na fydd wyau yn codi lefel eich colesterol nac yn achosi rhwymedd ac maent mewn gwirionedd yn fwyd iachus.

## Cig

Byddwch yn ymwybodol y gall cig fod yn uchel mewn braster, yn arbennig braster dirlawn. Felly, wrth brynu cig, cofiwch fod y math o gig rydych chi'n ei ddewis, a sut y byddwch yn ei goginio, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr (gweler Beth yw'r holl ffÿs am fraster? tudalen 7).

## Ffynonellau protein sy'n dod o lysiau

Mae'r rhain yn cynnwys toffw, ceuled ffa a mycoprotein; gallwch brynu pob un ohonynt yn y rhan fwyaf o siopau ac maent yn ffynhonnell ddefnyddiol o brotein i lysieuwyr.

## Cnau

Mae'r rhain hefyd yn ffynhonnell dda o brotein i lysieuwyr (gweler Beth yw'r holl ffÿs am fraster? tudalen 7).

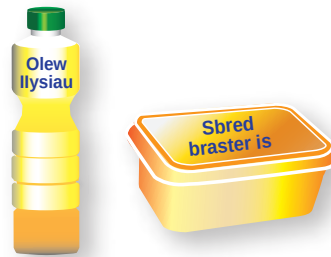
### Cyngor Da:

- Os ydych yn bwyta mwy na 90g (maint pecyn o gardiau chwarae) o gig coch neu gig wedi'i brosesu bob dydd, ceisiwch leihau hyn i ddim mwy na 70g y di wrnod.

### Ffeithiau Diddorol:

Mae'r term 'cig wedi'i brosesu' yn cynnwys selsig, bacwn, cig wedi'i drin a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio. Mae gan bobl sy'n bwyta llawer o gig coch a chig wedi'i brosesu fwy o berygl o gael canser y coluddyn na'r rheini sy'n bwyta symiau bach ohonynt.

# Olew a sbreds



Mae bwydydd yn y grŵp hwn yn cynnwys brasterau annirlawn, megis olew llyisiau, olew hadau rôp, olew olewydd, olew blodau haul a sbreds meddal sydd wedi'u gwneud o olewau annirlawn.

Nid yw menyn wedi ei gynnwys yn yr adran hon gan ei fod yn uchel mewn braster dirlawn a dylai gael ei fwyta'n llai aml ac mewn symiau bach (gweler Beth yw'r holl ffÿs am fraster? tudalen 7).

I gael rhagor o wybodaeth am fwydydd a diodydd y dylem fwyta'n llai aml, gweler 'Beth yw'r holl ffÿs am fraster?' tudalen 7, 'Stopio'r siwgr', tudalen 8 a 'Sesno heb halen', tudalen 9.

## **Ffaith ddiddorol:**

Mae olewau yn ehangu pan gânt eu cynhesu felly bydd cynhesu olew yn y badell cyn ei ddefnyddio yn gwneud iddo fynd ymhellach ac ni fydd angen cymaint arnoch.



# Beth yw'r holl ffÿs am frasterau?

Mae rhywfaint o fraster yn y diet yn hanfodol, ond yn gyffredinol rydym yn bwyta gormod ohono. Mae angen i ni leihau faint o frasterau rydym yn eu bwyta, ond rhai'n fyw nac eraill.

## Brasterau annirlawn - Iachach

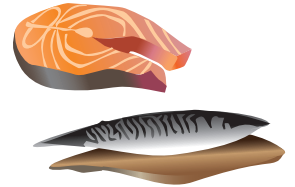
Daw'r brasterau hyn yn bennaf o blanhigion, megis cnau, hadau ac olewau (gweler Olew a sbreds, tudalen 6). Gall newid y rhain am frasterau annirlawn yn eich diet helpu i leihau'r colesterol yn eich gwaed.

## Brasterau dirlawn – Dim yn iach

Daw'r brasterau hyn yn bennaf o anifeiliaid ond maent hefyd i'w cael mewn bwydydd eraill. Mae'n hawdd gweld rhai brasterau dirlawn megis braster ar gig, hufen, menyn, cnau coco ac olew palmwydd. Mae brasterau eraill yn gudd mewn cacennau, eitemau crwst, siocled a chreision.

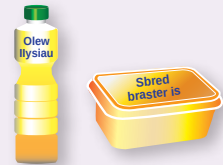
## Beth am bysgod?

Mae pysgod olewog yn cynnwys braster omega-3 (math o fraster annirlawn) sy'n helpu i ddiogelu eich calon. Mae hefyd yn cynnwys fitamin D sy'n bwysig ar gyfer esgyrn, y dannedd a'r cyhyrau. Er eu bod yn uchel mewn braster, mae angen i ni gael mwy yn hytrach na llai ohonynt yn ein diet oherwydd eu manteision ar gyfer iechyd.



### Cynghorion Da:

- Beth am gyfnewid menyn (dirlawn) am sbreds braster is neu rhai sy'n cynnwys olewydd (annirlawn).
- Chwiliwch am sbreds braster is pan fo hynny'n bosibl a'u defnyddio'n gynnil
- Beth am gyfnewid brasterau coginio megis lard, ghee ac olew palmwydd am olewau llysiau, olewydd a had rêp.
- Ceisiwch fwyta cig gyda chyn lleied o fraster arno â phosibl a griliwch ef yn hytrach na'i goginio mewn braster.
- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar eu defnydd. Mae mwy na 17.5g o fraster am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn braster. Anelwch am 3g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd). Mae mwy na 5g o fraster am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn braster dirlawn. Anelwch am 1.5g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).



### Ffeithiau diddorol:

Mae pob braster yn cynnwys yr un faint o galoriau, felly os ydych yn ceisio colli pwysau mae'n well lleihau'r holl fraster yn eich diet.

Mae cnau a hadau yn cynnwys llawer o faetholion da ac maent yn uchel mewn brasterau annirlawn, ond maent hefyd yn uchel mewn calorïau a dim ond mewn dognau bach (tua llond llwy fwrdd) y dylid eu bwyta.

Mae olew cnau coco a rhai llaeth llaeth cnau coco yn cynnwys llawer o fraster dirlawn. Ar hyn o bryd nid oes digon o dystiolaeth safonol i brofi bod y braster dirlawn mewn cnau coco yn fwy buddiol na brasterau eraill. Oherwydd y cynnwys braster dirlawn uchel efallai y byddant yn cynyddu eich perygl o gael lefelau colesterol uchel a phroblemau gyda'r galon.

# Stopio'r Siwgr



Dim ond calorïau sydd mewn siwgr ac nid oes ynddo unrhyw faetholion eraill. Gallwch gael yr holl egni rydych ei angen gan ddewisiadau mwy iach megis bwydydd grawn cyflawn, ffrwythau llysiau a ffynonellau llaeth. Gall bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr hefyd achosi pydredd dannedd a gwneud i chi fagu pwysau. Mae'n bosibl bod yfed llawer o ddiodydd uchel mewn siwgr yn arwain at Ddiabetes Math 2.

Mae bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr yn cynnwys siocled, bisgedi, cacennau, melysion, hufen iâ, pwdinau, diodydd ysgafn, eitemau crwst, sudd, jam, siwgr gwyn/brown a mêl. Dylid bwyta'r rhain mewn symiau bach iawn, os o gwbl, oherwydd nad ydym eu hangen yn ein diet i fod yn iach.

## Cynghorion Da:

- Cyfnewid siwgr mewn pwdin – Rhewch gynnig ar dafelli afal neu ffrwythau eraill mewn iogwrt yn lle pwdinau arferol, hufen iâ, treiffl a hufen. Bydd hyn nid yn unig yn lleihau faint o siwgr rydych yn ei fwyta ond hefyd yn cynyddu'r ffeibr, fitaminau a mwynau a gewch ac yn cyfrif tuag at eich 5 y dydd.
- Os ydych yn ychwanegu siwgr at ddiodydd megis te a choffi, ceisiwch gyfnewid y siwgr am feltsyddion. Maent yr un mor felys â siwgr, ond nid ydynt yn cynnwys cymaint o galorïau ac ni fyddant yn effeithio ar eich dannedd fel y mae siwgr.
- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar siwgr. Mae mwy na 22.5g o siwgr am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn siwgr. Anelwch am 5g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).

## Ffeithiau Diddorol:

Mae diodydd ysgafn 'diet' a 'zero' yn blasu'r un fath â'r fersiynau arferol ond nid oes siwgr ynddynt. Cofiwch eu bod yn dal y asidig, felly gallant ddal i wneud difrod i'ch dannedd.

Enwau eraill am siwgr yw glwcos, maltos, mêl, siwgr brown, siwgr cansen a muscovado. Darllenwch y rhestr cynhwysion y tro nesaf y byddwch yn siopa gan y dylid bwyta'r rhain dim ond mewn symiau bach, os o gwbl.

Mae ymchwil yn dangos bod melysdyddion yn gwbl ddiogel i'w bwyta a'u hyfed bob dydd fel rhan o ddiet cytbwys iach.

# Sesno heb halen

Gall bwyta gormod o halen gynyddu eich pwysedd gwaed. Os yw eich pwysedd gwaed yn uchel efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael clefyd y galon neu strôc. Hyd yn oed os nad ydych yn ychwanegu halen at eich bwyd, efallai eich bod yn dal i fwyta gormod ohono.

## Cynghorion Da:

- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar halen. Mae mwy na 1.5g o halen am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn halen. Anelwch am 0.3g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).
- Ceisiwch osgoi bwydydd sy'n cynnwys llawer o halen (a gwiriwch y labeli) megis creision, cigoedd wedi'u prosesu fel cig moch a selsig, rhai bwydydd tun a phrydau parod.
- Chwiliwch am fwydydd tun sy'n isel mewn halen.
- Ceisiwch osgoi defnyddio halen wrth goginio neu wrth y bwrdd.
- Mae defnyddio perllysiau a sbeisys wrth goginio, megis pupur, sinsir a tsili yn ffordd fwy iach a blasus i ychwanegu blas at fwyd.
- Ceisiwch wneud eich stoc a'ch grefi eich hun neu cadwch lygad am gynhyrchion gyda halen wedi'i leihau.

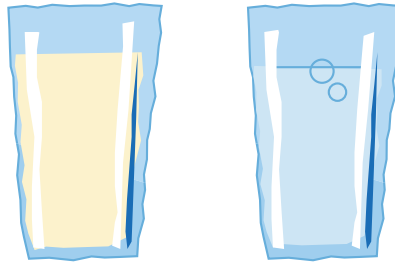


## Ffeithiau Diddorol:

Mae'r rhan fwyaf o halen y byddwn yn ei fwyta yn 'gudd'. Mae tua thri chwarter yr halen rydym yn ei fwyta i'w gael yn barod yn y bwyd rydym yn ei brynu megis grawnfwydydd brecwast, cawl, bara a sawsiau.

Wyddoch chi mai'r swm o halen a argymhellir bob dydd yw dim mwy na llwy de lawn ar gyfer oedolion a llai ar gyfer plant.

# Diodydd



Mae yfed yn bwysig er mwyn gwneud yn siŵr ein bod wedi ein hydradu'n dda. Os nad ydym yn yfed digon ac yn mynd yn ddadhydredig, efallai y byddwn yn teimlo'n sychedig a bydd ein ceg yn mynd yn sych. Gall dadhydradiad hefyd achosi diffyg canolbwytio, blinder, pen tost a phendro. Yr argymhellion yw yfed tua 6 i 8 cwpanaid o ddiodydd iachus bob dydd. Mae pob diod di-alcohol poeth ac oer yn cyfrif ond llaeth braster isel a dŵr yw'r dewisiadau mwyaf iach.

Pan fo'r tywydd yn gynnes, neu pan fyddwn yn gorfforol egnïol, efallai y byddwn angen mwy o hylifau.

## Cyngor Da:

- Ceisiwch ddewis diodydd heb siwgr yn hytrach na diodydd byrlymog uchel mewn siwgr, pop a sgwash.

## Ffeithiau Diddorol:

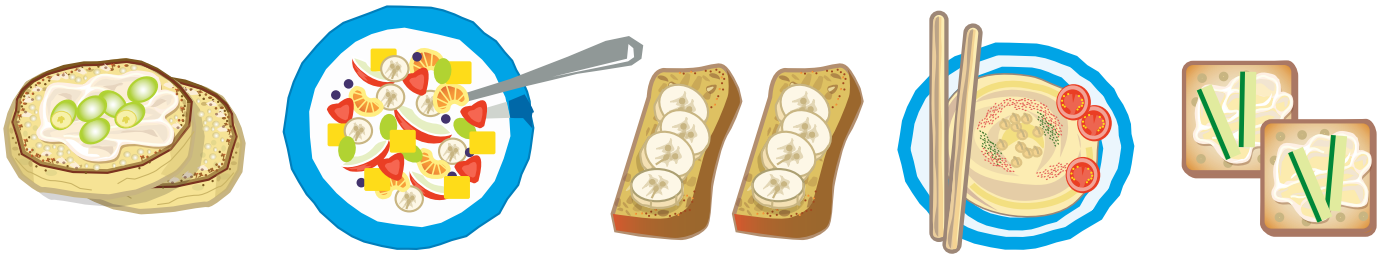
Mae hyd yn oed sudd ffrwythau a smwddis heb eu melysu yn uchel mewn siwgr, felly cofiwch gyfyngu ar faint ohonynt rydych yn eu hyfed i ddim mwy na gwydraid 150ml o sudd ffrwythau bob dydd. Mae un gwydraid 150ml o sudd yn cyfrif tuag at 1 o'ch 5 y dydd.

Gall yfed diodydd uchel mewn siwgr achosi pydredd dannedd a gwneud i chi fagu pwysau.

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau a dylid ei gyfyngu i ddim mwy na 14 uned yr wythnos. Ni ddylid bancio unedau ar gyfer un dydd a dylech gael rhai dyddiau di-alcohol yn ystod yr wythnos.

***I weld canllawiau ynglŷn â chynnwys alcohol a maint unedau, gweler y ddolen alcohol NHS.***

# Prydau a byrbrydau rheolaidd



Bydd cynllunio prydau rheolaidd yn eich helpu i fwyta'n fwy iach. Dylech seilio eich prydau ar y grwpiau bwyd sydd yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Mae'n bwysig bwyta tri pryd rheolaidd y dydd, ac yn arbennig brecwast. Gall brecwast iach helpu i reoli eich awydd am fwyd a hefyd eich atal rhag bwyta byrbrydau a gorfwyta yn ddiweddarach yn y dydd.

Gall bwyta byrbrydau braster uchel neu siwgradd arwain at fagu pwysau. Nid oes yn rhaid i chi dorri byrbrydau yn llwyr o'ch diet, ond ceisiwch eu cyfnewid am rai blasus iach.

## Cynghorion Da:

- Mae grawnfwyd grawn cyflawn, is mewn siwgr gyda thafelli o ffrwythau arno yn frecwast blasus a maethlon.
- Os byddwn yn prynu byrbrydau sydd ddim yn iach, byddwn yn eu bwyta - un o'r ffyrdd gorau i osgoi pigo ar fyrbrydau yw peidio eu prynu yn y lle cyntaf.
- Os byddwn yn gallu gweld bwyd mae'n reddfod i fod eisiau ei fwyta. Ceisiwch gadw byrbrydau sydd ddim yn iach allan o'r golwg fel na chewch eich temtio.
- Rydym yn llai tebygol i fwyta byrbrydau os yw hi'n anoddach cael gafael arnynt. Ceisiwch gadw'r byrbrydau sydd ddim yn iach yng nghefn y cwpwrdd neu ar y silff uchaf.
- Ceisiwch osgoi bwyta'n syth allan o baced mawr o fyrbrydau (gall wneud i ni fwyta hyd at ¼ yn fwy heb hyd yn oed sylweddoli hynny), yn hytrach, ceisiwch roi eich byrbrydau mewn powlen fach.
- Meddyliwch am ddefnyddio'r bwrdd yn lle'r teledu! Mae bwyta pan fydd rhywbeth yn tynnu eich sylw e.e. o flaen y teledu, yn golygu ein bod yn bwyta mwy heb sylweddoli neu hyd yn oed ei fwynhau.
- Ceisiwch gadw byrbrydau iach, fel ffrwythau ac iogwrt, wrth law yn hytrach na byrbrydau uchel mewn siwgr a braster.

## Ffaith Ddiddorol:

Mae rhai pobl yn mynd heb frecwast oherwydd eu bod yn meddwl y bydd yn eu helpu i golli pwysau. Yn ôl ymchwil gall bwyta brecwast helpu pobl i reoli eu pwysau.

# Rheoli pwysau

Mae'n bwysig cydbwysu faint o galoriau rydych yn eu bwyta a'u hyfed gyda faint mae eich corff yn ei ddefnyddio i wneud gweithgareddau. Os ydych chi'n bwyta gormod a dim yn gwneud digon o weithgaredd corfforol byddwch yn magu pwysau, os na fyddwch yn bwyta digon byddwch yn colli pwysau.

Os ydych chi dros bwysau, gall colli dim ond 5-10% o'ch pwysau corff presennol wella eich iechyd. Gall colli pwysau helpu i leihau eich colesterol, pwysedd gwaed a helpu i reoli lefelau'r glwcos yn eich gwaed os oes gennych ddiabetes. Gall colli pwysau fod yn anodd ac felly efallai y byddwch angen cyngor neu gefnogaeth ychwanegol.

***Efallai y bydd angen i chi weld Dietegydd, neu siarad â'ch Meddyg Teulu yngl n â hyn.***

Mae bod yn gorfforol egnïol yn elfen bwysig mewn ffordd o fyw iach a bydd hefyd yn helpu i golli pwysau. Ceisiwch wneud o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol cymedrol bum diwrnod yr wythnos. Mae 'cymedrol' yn golygu anadlu'n ddyfnach a theimlo'n gynhesach. Er mwyn colli pwysau, ceisiwch wneud o leiaf 60 munud o weithgaredd bum diwrnod yr wythnos.

## **Cynghorion Da:**

- Mae gwneud rhywfaint o weithgaredd corfforol egnïol yn well na gwneud dim.
- Dechreuwch gydag ychydig a chynyddu eich gweithgaredd yn raddol. Mae cerdded yn ffordd dda i gynyddu eich gweithgaredd.

## **Ffeithiau Diddorol:**

Wyddoch chi fod rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol i gofnodi'r hyn y maent yn ei fwyta mewn wythnos? Mae hyn yn help i weld patrymau yn eich arferion bwyta. Gallwch hefyd gymharu'r hyn rydych wedi ei gofnodi gyda'r Canllaw Bwyta'n Dda.

Wyddoch chi fod rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol iawn i gynllunio eu prydau yn wythnosol neu'n fisol pan fyddant yn ceisio colli pwysau?



# Maint dognau

Mae maint dognau yn chwarae rhan bwysig mewn cael y symiau cywir o egni (calorïau) gan eich bwyd a diod. Bydd cadw llygad ar faint eich dognau yn eich helpu i gynnal pwysau iach. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn bwyta gormod o galorïau oherwydd bod maint eu dognau'n rhy fawr.

## Cynghorion Da:

- Ceisiwch ddefnyddio plât llai neu ceisiwch beidio â llwytho eich plât â bwydydd starts / grawn cyflawn fel pasta, reis, nwdls a thatws. Ni ddylai'r bwydydd hyn gymryd mwy na 1/3 o'r plât.
- Ceisiwch dynnu'r holl fraster a gïau y gallwch ei weld ar gig a pheidiwch ag ychwanegu braster wrth goginio. Mae dogn o gig yn cyfateb i faint pecyn o gardiau chwarae.
- Wyddoch chi fod codlysiau (ffacbys, ffa) yn rhad ac yn isel mewn braster, ac mae dogn yn cyfateb i 3 llwy fwrdd?
- Cofiwch fod cnau a hadau yn iachus ond yn uchel mewn calorïau ac felly ceisiwch gadw at swm sy'n cyfateb i un llwy fwrdd.
- Ceisiwch lenwi hanner eich plât â salad neu lysiau gan fod y ddau yn isel mewn calorïau.
- Mae dogn o ffrwythau neu lysiau yn cyfateb i lond dwrn (80g).
- Cofiwch fod mwy o siwgr mewn ffrwythau sych, dogn yw un llwy fwrdd.
- Ceisiwch gadw at un dogn o olew neu sbred braster, sydd tua'r un maint â phen eich bawd.
- Cofiwch fod caws yn ffynhonnell ardderchog o galsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd, ond gall fod yn uchel mewn braster dirlawn, mae dogn yr un maint â blwch matsis.
- Ceisiwch beidio ag ail-lenwi eich plât.
- Rhowch gynnig ar ddogneau llai o fwydydd parod a bwydydd cyfleus gan eu bod yn nodweddiadol uchel mewn braster dirlawn, siwgr a halen.

## Ffaith Ddiddorol:

Mae'n cymryd amser i'n hymennydd gofrestru ein bod yn llawn, felly bydd bwyta'n arafach yn helpu i beidio â gorfwyta.

# Bwyta ar gyllideb – bod yn siopwr craff

Weithiau bydd cost yn ffactor pan fyddwch yn siopa am fwyd a diod. Fodd bynnag, gallwch fwyta'n iach ac arbed arian. Rhowch gynnig ar y syniadau hyn i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach pan fyddwch yn siopa.

## Cynghorion Da:

- Ceisiwch gynllunio eich prydau ymlaen llaw
- Ystyriwch ysgrifennu rhestr siopa
- Edrychwch ar y labeli
- Ceisiwch osgoi cynigion da ar fwydydd sydd ddim yn iach
- Gallwch leihau gwastraff bwyd drwy fwyta gweddillion eich pryd hwyr ar gyfer cinio neu ei rewi ar gyfer yr wythnos ganlynol
- Wyddoch chi y gellir rhewi'r rhan fwyaf o fwydydd a diodydd?
- Chwiliwch am frandiau rhatach i'w prynu
- Ceisiwch goginio gyda chodlysiau (ffa, pys, ffachys)
- Ceisiwch fwyta mwy o lysiau, gall rhai wedi'u rhewi neu mewn tun fod yn rhatach
- Gallech rewi bara sydd dros ben, yn hytrach na'i daflu i ffwrdd
- Ystyriwch ddibynnu llai ar fwydydd 'parod' neu wneuthuredig fel clud fwydydd neu gigoedd wedi'u prosesu a choginiwch gyda chynhwysion ffres eich hun
- Ceisiwch fwyta dognau llai (gweler Maint dognau, tudalen 13)
- Cymharwch ffrwythau a llysiau sydd wedi eu pecynnu gyda rhai rhydd
- Ceisiwch beidio mynd i siopa pan fyddwch yn llwglyd
- Ceisiwch osgoi cynigion prynu un a chael dau ar fwydydd siwgraid

## Ffaith Ddiddorol:

Mae brandiau'r archfarchnad ei hun yn blasu yr un mor dda ac maent yn rhatach. Mae iddynt hefyd yr un gwerth o ran maeth.

I weld ffyrdd gwych i leihau gwastraff bwyd ac arbed arian wrth siopa, gweler y ddolen Caru Bwyd Casáu Gwastraff.

# Ffynonellau gwybodaeth bellach

## **Alcohol - GIG**

<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/calculating-alcohol-units/>

## **Gerddi Cymunedol**

<https://gov.wales/allotments-and-community-led-gardening-guidance>

<https://www.biodiversitywales.org.uk/Community-Gardens>

## **Diabetes Math 2**

<https://www.bda.uk.com/resource/diabetes-type-2.html>

## **Bwyta ar gyllideb - GIG**

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>

## **Canllaw Bwyta'n Dda**

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx>

## **Pysgod a Physgod Cregyn - GIG**

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/fish-and-shellfish-nutrition/>

## **Hylif**

<https://www.bda.uk.com/resource/fluid-water-drinks.html>

## **Bwyta'n Iach - Sefydliad Prydeinig y Galon**

<https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/healthy-eating>

## **Bwyta'n Iach - GIG**

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>

## **Cyngor Stiwardiaeth Morol**

[www.msc.org/](http://www.msc.org/)

## **Sgiliau Maeth am Oes™**

<http://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/>

## **Tîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus - BIP Caerdydd a'r Fro**

<http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/public-health-dietetic-team>



Cyhoeddwyd gyntaf Ionawr 2018  
Adolygiad Diwethaf Gorffennaf 2020

Tîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus UHB Marie Price Caerdydd a Fro  
Ar ran Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru