



Beth rydych chi'n ei fwyta a faint rydych chi'n symud



**Ymwneud yn Fwy -
canllaw ar gyfer pobl
ifanc i iechyd a llesiant.**



@plantynghymru

www.plantynghymru.org.uk





Bwyta'n iach

Beth mae bwyta'n iach yn ei olygu go iawn?

Mae bwyta'r bwydydd iawn yn hynod bwysig gan ei fod yn gallu'ch helpu chi i deimlo'n fwy positif, cael mwy o egni, canolbwyntio'n well a theimlo'n dawlach eich meddwl.

Ar adegau, mae'n gallu bod yn anodd penderfynu a ydych chi'n bwyta'n ddigon iach, yn enwedig os ydych chi'n ansicr am goginio a chynllunio prydau bwyd. Yn y canllaw yma, fe ddewch chi o hyd i ddolenni i fwy o wybodaeth a fydd yn gallu'ch helpu chi i ddechrau meddwl am fwyta'n iach ac am symud ychydig mwy.

Os nad ydych chi'n coginio drosoch chi'ch hun eto (neu'n penderfynu pa brydau rydych chi'n eu bwyta gartref), popeth yn iawn – efallai y byddech chi'n hoffi darllen y canllaw yma gyda'ch gofalwr maeth neu weithiwr cymorth i siarad am fwyta'n iach gyda'ch gilydd.

Dan CCUHP, mae gan bob plentyn a pherson ifanc yr hawl i fod yn iach. Mae Erthygl 24 o'r Confensiwn yn datgan bod gan bob plentyn hawl i gael bwyd da a dŵr. Fel yr ewch chi'n hŷn, mae yna fwy o gyfle ichi wneud eich dewisiadau'ch hun ynglŷn â beth rydych chi'n ei fwyta a'i yfed. Os ydych chi'n iau fe ddylai'r oedolion yn eich bywyd wneud yn siŵr eich bod chi'n cael deiet iach a'ch bod chi mor iach ag y gallwch chi fod.

Pan fyddwch chi'n cyfarfod â'ch nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal ar gyfer eich asesiad iechyd, efallai y bydd yn eich holi am y bwyd rydych chi'n ei fwyta ac mae'n gallu rhoi ychydig o help a chynghor ichi. Fe allwch chi ddod i wybod mwy am eich nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal yn y canllaw Hawliau, iechyd a llesiant plant.



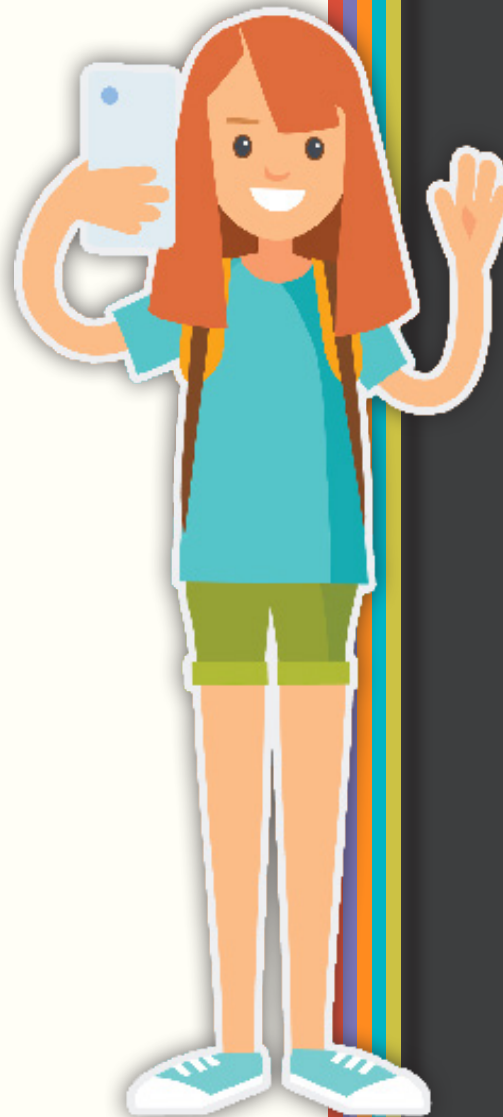
Ble dwi'n dechrau?

Mae meddwl am y mathau o fwyd rydych chi'n eu bwyta'n lle da i ddechrau. Mae angen amrywiaeth gytbwys o fwyd arnon ni i gyd i wneud yn siŵr ein bod ni'n cael popeth sydd ei angen arnon ni i gadw'n iach.

Fe allwch chi weld y Canllaw Bwyta'n Dda [nhs.uk/livewell/the-eatwell-guide](https://www.nhs.uk/livewell/the-eatwell-guide)



sydd wedi'i rannu'n wahanol fathau o grwpiau bwyd sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau, carbohydradau, protein a chynnyrch llaeth. Mae'n dweud wrthoch chi hefyd faint ddylech chi fod yn bwyta ac mae yna wiriwr calorïau defnyddiol yno.



Fe ddylech chi fwyta bwydydd sy'n uchel mewn braster a byrbrydau llawn siwgr fel siocled, cacenni, creision a diodydd ffisiog yn llai aml. Mae yna lawer o opsiynau byrbrydau iach fel ffrwythau, darnau o foron neu giwcymbr, tomatos bach, iogwrt braster isel neu gacenni reis gyda menyf pysgnau.

Os rydych chi'n poeni'ch bod chi'n rhy ysgafn neu'n rhy drwm, mae hyn yn rhywbeth y gallech chi siarad amdano â'ch gofalwr maeth neu weithiwr cymdeithasol. Fe allech chi hefyd drafod hyn â'ch nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal.

Pump y dydd

Mae ffrwythau a llysiau'n hanfodol ar gyfer deiet iach oherwydd eu bod nhw'n cynnwys llawer o'r fitaminau, mwynau a ffibr sydd eu hangen arnon ni. Ceisiwch fwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau lliwgar i gael y gwahanol faetholion sydd eu hangen arnoch chi i gadw'n iach.

Fel canllaw bras, fe ddylech chi geisio bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Fe allwch chi ddewis rhai ffres, rhai wedi'u rhewi, rhai mewn tun, rhai wedi'u sychu neu sudd.

Mae smwddis yn gallu cyfrif fel un o'ch pum dogn y dydd os ydyn nhw heb eu melysu, ond ddylech chi ddim cael mwy na 150ml y dydd (sef un gwydryn bach). Mae hyn oherwydd pan gaiff ffrwythau a llysiau eu cymysgu, mae mwy o siwgr yn cael ei ryddhau sy'n gallu achosi i'ch dannedd bydru neu wneud ichi ennill pwysau.



GAIR I GALL: Rhowch her i chi'ch hun – ceisiwch gyflwyno un llysieuyn newydd i'ch deiet bob wythnos.

Fe allwch chi ddysgu mwy am eich pump y dydd yn [nhs.uk/livewell/5ADAY](https://www.nhs.uk/livewell/5ADAY) lle mae yna wybodaeth am bethau fel sut i gael eich pump y dydd heb wario gormod o arian, sut i'w cael os ydych chi ar symud, beth yn union ydy maint dogn a ryseitiau defnyddiol.



Beth i'w yfed

Mae yfed digon o ddŵr yn allweddol i aros wedi'ch hydradu ac i deimlo'n dda. Mae dadhydradu'n gallu achosi poen pen a blinder, yn gwneud ichi deimlo'n flin ac yn effeithio ar eich gallu i ganolbwyntio. Mae dŵr tap yn rhad ac am ddim, wastad ar gael ac yn opsiwn da os ydych chi'n ceisio bod ychydig yn iachach.

Fe fydd yfed dŵr yn rhoi egni ichi, yn cadw'ch croen yn edrych yn dda, yn helpu'ch arenau i weithio'n iawn, yn eich helpu chi i dreulio'ch bwyd ac yn sicrhau'ch bod chi'n teimlo'n dda!

Fe ddylai pobl ifanc anelu at yfed rhwng chwech ac wyth gwydryn o ddŵr y diwrnod.

Mae gan ddiodydd egni lawer o gaffein sy'n gyfnerthwr ac fe allech chi ddod yn gaeth iddo. Mae cyfnerthwyr yn gallu codi'ch pwysedd gwaed a gwneud i'ch calon chi fynd yn gyflymach. Mae gormod o gaffein yn gallu achosi poen pen neu feigrin, straen neu orbryder a'i gwneud hi'n anodd cysgu.

Mae yna lawer o siwgr mewn diodydd eraill fel diodydd ffiog, ysgytlaeth a sudd ffrwythau ac o'r herwydd maen nhw'n arwain at broblemau â'ch dannedd neu â'ch pwysau felly ceisiwch yfed y rhain yn llai aml.



Cadw'n heini, cadw'n hapus!

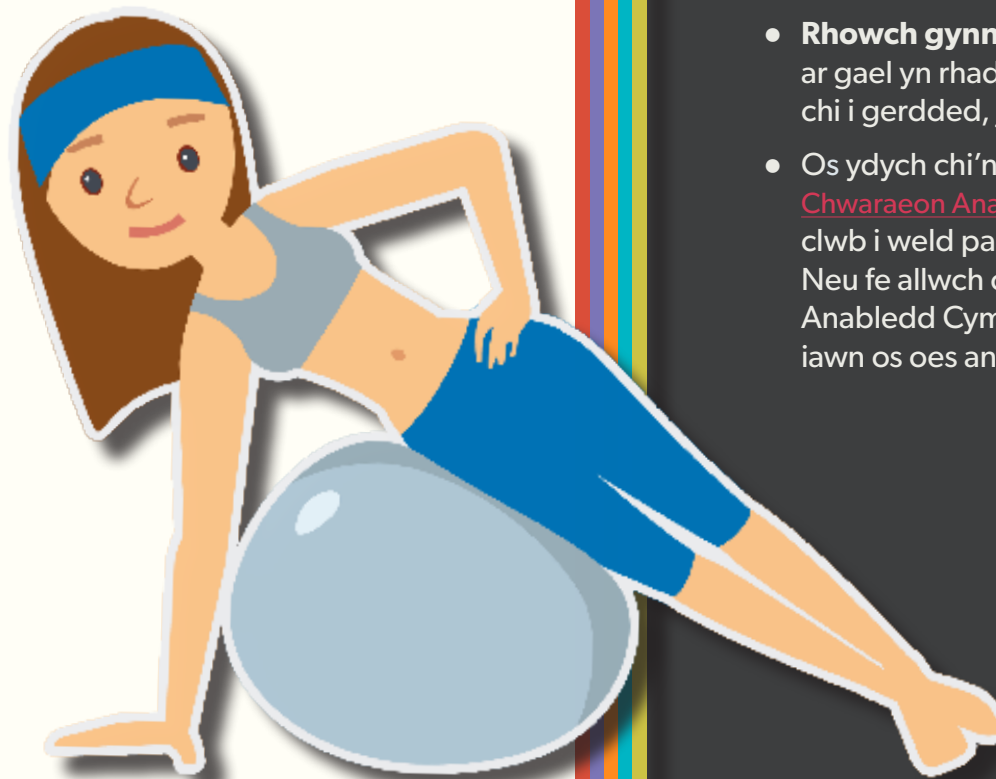
Mae chwaraeon ac ymarfer corff yn gallu cael effaith dda iawn ar eich iechyd a'ch llesiant. A'r mwyaf o hwyl y byddwch chi'n ei chael wrthi, mwyaf oll o effeithiau da y byddwch chi'n eu gweld!

Fe fydd ymarfer corff bob dydd a gweithgareddau yn yr awyr agored yn eich helpu chi i fod yn:

- Heini – yn fwy corfforol ffit ac yn iachach
- Cryf – cael esgyrn cryfach
- Hyderus – bod â mwy o hyder
- Tawelwch meddwl – yn teimlo wedi ymlacio'n well ac yn eich helpu chi i gysgu
- Egniol – i fod â mwy o egni byrlymus
- Clyfrach – yn gallu canolbwyntio a ffocysu'n well
- Iach yr olwg – croen clir, llygaid bywiog, â gwên ar eich wyneb.

Os ydych chi'n dechrau meddwl am fod ychydig yn fwy egniol, efallai dydych chi ddim yn gwybod lle i ddechrau rhwng popeth.

Mae'n beth da cofio y bydd cymryd camau bach i symud ychydig bach yn fwy yn cael effaith fawr ar sut rydych chi'n teimlo ac ar eich iechyd a'ch ffitrwydd yn gyffredinol.



Gair i gall i roi dechrau ar bethau:

- **Gwnewch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau** - siaradwch â'ch gofalwyr neu'ch nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal am beth hoffech ei chi wneud a chael ychydig o gyngor.
- **Cymerwch gamau bach** – gwellwch eich ffitrwydd yn raddol bach.
- **Cerddwch ychydig yn fwy os allwch chi** – mae hon yn ffordd hawdd iawn o gynyddu faint rydych chi'n symud.
- **Ymchwiliwch i weld pa glybiau neu weithgareddau sydd ar gael yn yr ysgol**
- **Gwnewch rywbeth gyda'ch ffrindiau** – mae chwarae gêm pêl-droed, nofio neu ddawnsio'n gallu bod yn hwyl fawr ac mae'n gallu'ch helpu chi i ddal ati
- **Dawnsiwch!**
- **Rhowch gynnig ar ap ffitrwydd** - mae yna apiau gwych ar gael yn rhad ac am ddim fel couch i 5k sy'n eich cefnogi chi i gerdded, jogio neu redeg ychydig yn bellach.
- Os ydych chi'n berson ifanc anabl fe allwch chi fynd i [Chwaraeon Anabledd Cymru](#) sydd ag offeryn darganfod clwb i weld pa glybiau/chwaraeon sy'n agos atoch chi. Neu fe allwch chi gysylltu â'ch cynghorydd Chwaraeon Anabledd Cymru lleol sydd yna i'ch pwyntio i'r cyfeiriad iawn os oes angen unrhyw gyngor arnoch chi.

Camau ymlaen



GAIR I GALL: Cofiwch ei bod hi'n hynod bwysig cadw'n ddiogel wrth roi cynnig ar rywbeth newydd – gofynnwch am gyngor oddi wrth y bobl o'ch cwmpas chi, gan gynnwys eich gofalwyr, gweithiwr cymdeithasol a nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal. Fe allech chi hyd yn oed ei roi fel pwnc trafod ar agenda'ch cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal neu'ch asesiad iechyd nesaf a mynd ati i lunio cynllun.

Mae'r **Ap FY NGHYNLLUNYDD** wedi'i ddatblygu gan Gomisiynydd Plant Cymru ac mae'n beth defnyddiol iawn ar gyfer pobl ifanc sy'n dod yn fwy annibynnol ac ar fin gadael gofal. Mae ganddo lawer o ryseitiau iachus a hawdd a chyfrifiannell cyllidebu a allai'ch helpu chi wrth ichi feddwl am fwyta'n iach heb fawr o arian!



Tri pheth y galla' i eu gwneud i wella fy neiet a'm ffitrwydd:

1.

2.

3.

