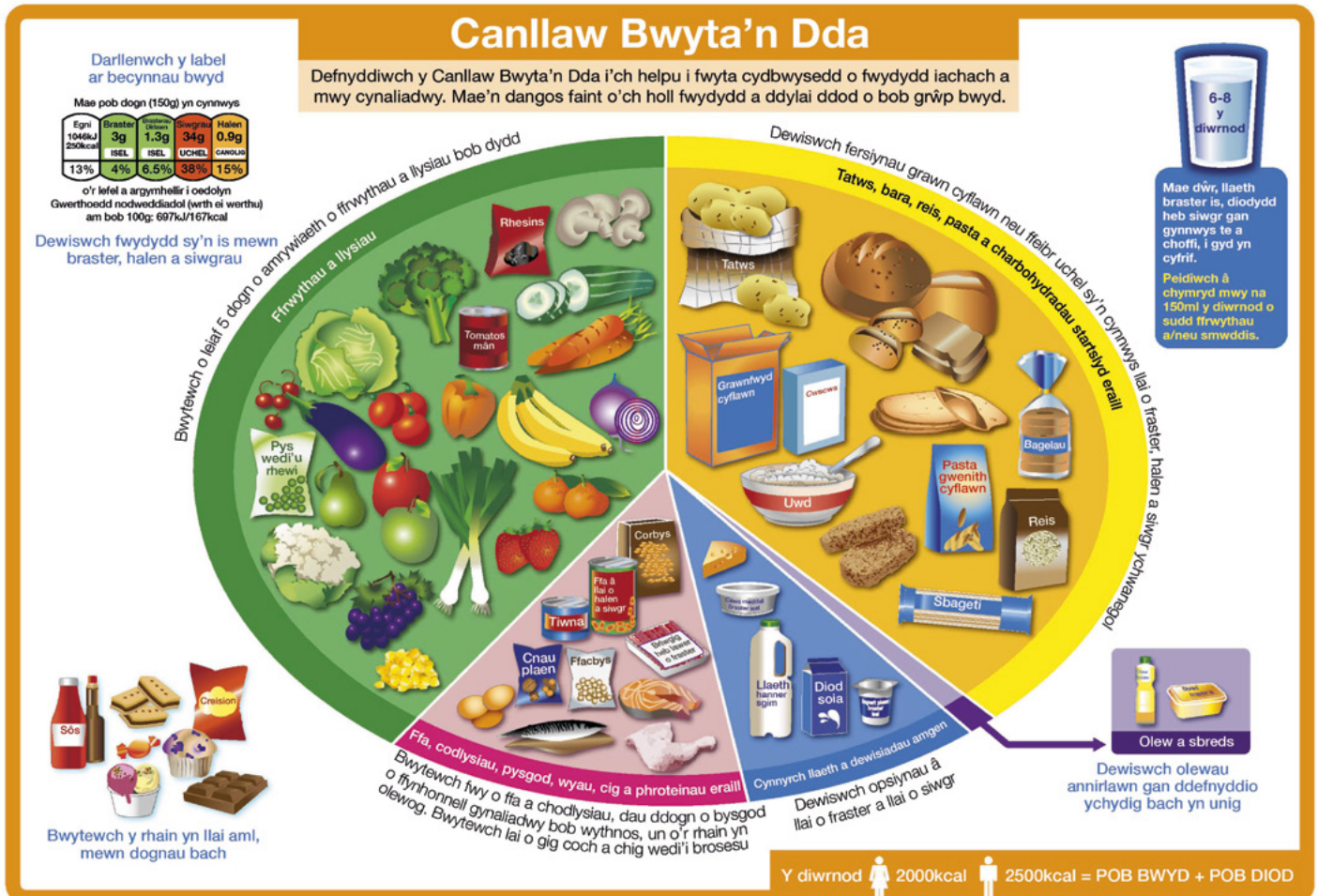


Bwyta'n Iach - Cyngor i gleifion a gofalwyr

- Rydych wedi cael y daflen hon i'ch helpu i fwyta'n dda a chadw mor iach â phosibl
- Mae bwyta diet cytbwys yn hanfodol er mwyn darparu'r holl faetholion sydd eu hangen ar eich corff. Bydd diet iach a chytbwys yn helpu i'ch cadw'n iach a gall eich helpu i deimlo ar eich gorau
- Mae'r canllaw Bwyta'n Iach isod yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am beth i'w fwyta er mwyn sicrhau eich bod yn cael diet cytbwys



Er mwyn cael diet iach a chytbwys dylem geisio:

Bwytwch ddigonedd o ffrwythau a llysiau – anelwch at o leiaf 5 dogn y dydd

- Mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys fitaminau a mwynau hanfodol i roi hwb i'ch system imiwedd ac maent yn ffynhonnell dda o ffibr, a all helpu i gynnal perfedd iach. Ceisiwch fwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau gwahanol (gan gynnwys lliwiau gwahanol)
- Gall ffrwythau a llysiau fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun - maen nhw i gyd yn cyfrif!

Cynhwyswch fwyd â starts ym mhob pryd

- Mae'r bwydydd hyn yn rhoi egni i chi
- Mae bwydydd â starts yn cynnwys tatws, bara, pasta, reis, grawnfwydydd
- Ceisiwch ddewis fersiynau grawn cyflawn lle bo modd

Cynhwyswch ddogn o fwydydd llaeth neu ddewis llaeth wedi'i gyfoethogi â chalsiwm yn eich diet 3 gwaith y dydd

- Mae'r bwydydd hyn yn helpu i gadw'ch esgyrn yn gryf
- Mae bwydydd llaeth yn cynnwys caws, llaeth, iogwrt, fromage frais
- Dewiswch opsiynau braster is a siwgr is
- Mae dewisiadau eraill heblaw llaeth fel diodydd soia, llaeth almon ar gael hefyd, chwiliwch am y rhai sydd â chalsiwm ychwanegol
- Mae bwydydd nad ydynt yn rhai llaeth sy'n darparu'r un maetholion pwysig (e.e. calsiwm) yn cynnwys llysiau gwyrdd deiliog, ffa (e.e. ffa Ffrengig), gwygbys (e.e. hummus), cnau (e.e. cnau almon) hadau (e.e. sesame), ffrwythau (e.e. orennau, ffigys sych) a bwyd môr (e.e. eog tun, sardinau os yw'r esgyrn meddal yn cael eu bwyta)

Cynhwyswch amrywiaeth o ffynonellau protein yn eich diet

- Mae'r bwydydd hyn yn bwysig ar gyfer cyhyrau cryf iach ac imiwnedd
- Mae yna lawer o fwydydd sy'n rhoi protein i ni gan gynnwys cig, pysgod, wyau, tofu, ffa, corbys, cnau, llaeth ac iogwrt
- Dylech geisio cynnwys 2 ddogn o bysgod bob wythnos, a dylai un ohonynt fod yn bysgod olewog (e.e. macrell, eog, tiwna ffres, sardinau)

Torri'n ôl ar fwydydd egni uchel

- Bwydydd egni uchel yw'r rhai i feddwl am eu hosgoi os ydych chi'n ceisio lleihau eich pwysau neu osgoi magu pwysau
- Maent yn tueddu i gynnwys llawer o galoriau ond efallai na fyddant yn darparu llawer o'r maetholion pwysig i'ch corff
- Bwydydd egni uchel yw'r rhai sy'n uchel mewn braster (e.e. sglodion, bwydydd wedi'u ffrio, pasteiod cig), sy'n uchel mewn siwgr (e.e. diodydd pefriog, melysion), neu'n uchel mewn siwgr a braster (e.e. siocled, cacennau hufen)
- Dewiswch olewau annirlawn e.e. olew olewydd Virgin ychwanegol a thaenu a bwyta mewn symiau bach

Yfwch 6 i 8 cwpan/gwydraid o hylif y dydd

- Yfwch ddiodydd rheolaidd trwy gydol y dydd i'ch helpu i gadw'n hydradol
- Dylem geisio yfed 6 i 8 gwydraid o hylif bob dydd; dŵr, llaeth braster isel, sudd ffrwythau, diodydd heb siwgr, te a choffi i gyd yn cyfrif
- Mae sudd ffrwythau yn cynnwys llawer o siwgr ac felly dylid ei gyfyngu i wydraid (150ml) y dydd

Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd

- Gall ymarfer corff leihau eich risg o salwch difrifol, cadw'r cyhyrau'n gryf a gall eich cadw'n ystwyth
- Gall hefyd roi hwb i hunan-barch, hwyliau, ansawdd cwsg a lefelau egni, yn ogystal â lleihau eich risg o straen ac iselder
- Dylai oedolion geisio bod yn actif bob dydd ac anelu at o leiaf 150 munud o weithgarwch corfforol dros wythnos trwy amrywiaeth o weithgareddau – dewiswch y rhai rydych yn eu mwynhau – cerdded yn gyflym, dawnsio, beicio, dosbarthiadau ymarfer corff, nofio
- Ceisiwch wneud gweithgaredd yn rhan o'ch bywyd bob dydd, er enghraifft cerdded neu feicio yn lle defnyddio'r car. Po fwyaf y gwnewch, gorau oll
- Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn <https://www.nhs.uk/Livewell/fitness> a <https://www.nhs.uk/oneyou/apps>
- Meddyliwch am eich pwysau. Mae'n bwysig cynnal pwysau iach. Nid yw bod dros bwysau neu fod o dan bwysau yn dda i'ch iechyd cyffredinol
- Os ydych dros eich pwysau, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg teulu a fydd yn gallu rhoi rhywfaint o arweiniad i chi ar ddeiet ac ymarfer corff neu ewch i www.nhs.uk/Livewell/loseweight am ragor o wybodaeth
- Os ydych chi wedi colli eich archwaeth bwyd, yn cael trafferth bwyta neu'n colli pwysau'n anfwriadol neu os nad ydych chi'n pwyso'ch hun ond wedi sylwi bod eich dillad neu'ch modrwyau yn rhyddach nag y buont, efallai y byddwch hefyd mewn perygl o ddiffyg maeth. Siaradwch â'ch meddyg teulu am eich pryderon yn enwedig os oes gennych gyftwr hirdymor fel COPD, yn fregus, yn oedrannus, â chanser neu wedi cael triniaeth am ganser yn y gorffennol. Mae rhagor o wybodaeth a chymorth ar gael yn <https://www.malnutritionselfscreening.org>

Ceir rhagor o wybodaeth yma: <https://llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda>

Mae'r daflen hon yn cynnwys cyngor ar fwyta diet cytbwys. Os oes gennych gyftwr meddygol, alergedd bwyd neu broblemau llyncu yr ydych wedi cael cyngor dietegol arbennig ar eu cyfer efallai na fydd y wybodaeth yn y daflen hon yn iawn i chi. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

2021 (I'w adolygu yn 2024) | gael rhagor o wybodaeth am ddiffyg maeth ewch i: <https://www.malnutritionpathway.co.uk>

Datblygwyd gan grŵp aml-broffesiynol o weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Talwyd costau cynhyrchu'r daflen hon gan grant addysgol anghyfyngedig gan Nutricia