

Eich Canllaw i Wneud y Gorau o'ch Bwyd Cyngor i gleifion a gofalwyr

Mae'r daflen hon yn rhoi rhai syniadau syml ar sut y gallwch chi gael y maeth mwyaf o'r bwyd rydych chi'n ei fwyta. **Os oes gennych gyflwr 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. Trafodwch gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.**

Yn fach ac yn aml

- Efallai mai bwyta prydau llai gyda byrbrydau a diodydd maethlon rhyngddynt fyddai orau i chi
- Ceisiwch gael diodydd ar wahân i brydau bwyd, oherwydd gall yr hylif eich llenwi
- Ceisiwch gael pwdin unwaith neu ddwywaith y dydd fel iogwrt braster llawn, hufen iâ, cacen, cwstard, pwdin reis
- Gall byrbrydau rhwng prydau eich helpu i fwyta mwy bob dydd

Syniadau byrbryd

Brechdanau, cacen ffrwythau, cnau, Bombay mix, creision, grawnfwydydd, cawl, iogwrt, bwydydd bys a bawd (e.e. rholiau selsig, wyau scotch, samosas), cacennau te wedi'u tostio gyda menynd, cracers a chaws, tost a thopin (e.e. ffa, wy wedi'i sgramblo, menynd), ffrwythau tun mewn surop



Cyfoethogi'ch bwyd/ychwanegu calorïau ychwanegol

- Dewiswch fwydydd llawn braster/hufen llawn/gyda siwgr yn hytrach na mathau o fraster isel/siwgr isel e.e. iogwrt braster llawn, laeth hufen llawn
- Ychwanegu caws neu gnau mâl at gawl, tatws stwnsh, llysiau, prydau pasta, cyris
- Defnyddiwch fenyn, mayonnaise, olew olewydd neu hufen salad mewn brechdanau, ar datws, iamau a saladau
- Ychwanegwch fenyn, margarin neu ghee ychwanegol at llysiau, wyau wedi'u sgramblo a bara
- Ychwanegu hufen neu laeth cyddwys i bwdinau
- Ychwanegwch siwgr, jam, mêl neu bowdr llaeth at uwd, grawnfwydydd brechwast neu bwdinau
- Defnyddiwch ddulliau coginio sy'n ychwanegu olew e.e. ffrio ac os ydych chi'n rhostio neu'n grilio yna brwsiwch olew yn hael. Mae opsiynau iachach yn cynnwys naill ai olewau amlannirlawn (e.e. blodyn yr haul, soia, corn) ac olewau mono-annirlawn (e.e. olewydd, had rêp)

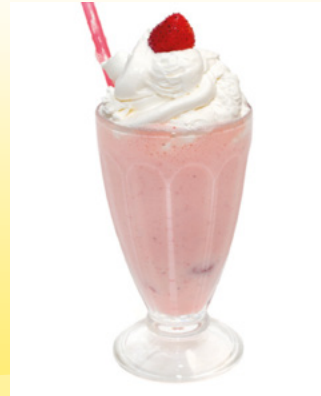


DS: Mae opsiynau fegan (e.e. hufen fegan, caws, mayonnaise, sbreds) ar gael. Os ydych chi'n dilyn diet fegan, ceisiwch gynnwys amrywiaeth o ffynonellau protein sy'n seiliedig ar blanhigion yn eich diet (e.e. tofu, ffa, codllysiau, cnau).



Diodydd Maeth

- Mae llaeth yn llawn daioni. I wneud llaeth cyfnerthedig, cymysgwch 4 llwy fwrdd o bowdr llaeth i mewn i bast gyda rhywfaint o laeth a throwch neu chwisiwch y cymysgedd i un peint o laeth. Gellir defnyddio hwn trwy gydol y dydd mewn diodydd, ar rawnfwydydd, mewn sawsiau, i wneud cwstard
- Mae defnyddio llaeth hufen llawn (gan gynnwys llaeth cyfnerthedig) i wneud y diodydd canlynol hefyd yn syniad da:
 - Siocled poeth neu goco
 - Coffi a cappuccinos
 - Diodydd brag
 - Ysgytlaeth neu smwddis
 - Gellir defnyddio soia, reis, cnau coco, ceirch neu almon os oes gennych anoddefiadau dietegol neu os ydych yn dilyn diet fegan/planhigyn. Mae llaeth di-lactos ar gael hefyd
- Dewiswch sudd ffrwythau a sgwash sy'n cynnwys siwgr
- Mae diodydd atodol maeth (powdr gan amlaf) ar gael yn y rhan fwyaf o fferyllfeydd ac archfarchnadoedd yn ogystal ag ar-lein a gellir eu defnyddio rhwng prydau



Awgrymiadau Defnyddiol Eraill

- Bwytwch fwydydd rydych chi'n eu ffansio
 - Ceisiwch beidio â cholli neu hepgor prydau bwyd
 - Mae prydau parod (wedi'u rhewi neu mewn tun) yn hawdd
 - Ychwanegwch ychydig o lysiau wedi'u rhewi i wneud pryd mwy cytbwys
 - Mae'n ddefnyddiol cadw storfa o rai bwydydd sylfaenol rhag ofn na fyddwch yn gallu cyrraedd y siopau e.e. llaeth oes hir, powdr llaeth sgim, cig a physgod tun, prydau parod, siocled poeth, ffrwythau a llysiau tun neu wedi'u rhewi, grawnfwydydd, bisgedi
 - Os yw paratoi bwyd yn ormod, beth am ystyried gwasanaethau dosbarthu prydau neu ofyn i ffrindiau a theulu am help gyda siopa, paratoi a choginio prydau
 - Ceisiwch gael cwmni amser bwyd, e.e. gyda ffrind neu aelod o'r teulu neu fynychu clwb cinio lleol
 - Os yw'r dewis ar maint o fwyd yn gyfyngedig, cymerwch "ychwanegiad amlfitamin a mwynau un-y-dydd"
 - Mae gwybodaeth am gynyddu'r protein yn eich diet a bwydydd protein uchel ar gael ar <https://www.malnutritionpathway.co.uk/library/proteinideas.pdf>
 - Gall ychydig o ymarfer corff neu weithgaredd eich helpu i deimlo'n newynog
-
- Os ydych chi'n poeni am golli pwysau gallwch wirio a ydych chi'n colli gormod o bwysau, ac mewn perygl o ddioddef diffyg maeth, trwy ddefnyddio offeryn sgrinio ar-lein syml sydd wedi'i greu gan Gymdeithas Maeth Rhiantol ac Enteral Prydain (BAPEN): <https://www.malnutritionselfscreening.org>
 - Os ydych wedi defnyddio rhai o'r syniadau yn y daflen hon ac wedi parhau i golli pwysau yn anfwriadol neu'n pryderu am eich diet, ewch i weld eich meddyg teulu a all eich cyfeirio at Ddeietegydd

