



weightwise



the next  
generation

Ffeithlen pedwar

# Bwyta allan



Mae pawb yn  
mwynhau bwyta allan.

Cael y cydbwysedd yn iawn sy'n  
cyfrif, yn arbennig os byddwch yn bwyta  
allan fwy nag unwaith yr wythnos.

Rhowch gynnig ar yr  
awgrymiadau hyn.



## Awgrymiadau Call:

- Cymerwch fwydydd fel reis, bara, tatws, pasta, chapatti, naan a nwdls fel rhan o'ch pryd.
- Cofiwch gynnwys ffrwythau neu lysiau.
- Cymerwch lai o fwydydd braster uchel (sawsiau llawn hufen, bwyd wedi ei ffrio, toes a bwydydd gyda siwgr ychwanegol (pwdin a melysfiwyd).
- Edrychwch ar wefannau'r bwytaï cyn mynd allan, er mwyn cael gwybodaeth am faethiad.
- Digon yw digon! Peidiwch â bod ofn gadael bwyd ar ôl os yw'n ormod. Os nad oes gennych lawer o archwaeth gofynnwch am bryd llai, gyda rhagor o lysiau.
- Os nad yw'r bwyd a hoffech ar y fwydlen, gofynnwch amdano'r un fath - mae'r rhan fwyaf o fwytaï yn barod iawn i wneud hyn (o fewn rheswm!).
- Gadewch lonydd i'r diodydd pefriog ac i'r ysgytlaeth trwchus. Dewiswch ddŵr, sudd ffrwythau ffres, llaeth hanner sgim oer, coffi neu de plaen.



## Bar Byrgyrs

- Cadwch at faint bychan wrth brynu byrgyrs a sglodion. Rhannwch becyn sglodion mawr gyda ffrind.
- Rhowch gynnig ar bethau iachach, gan gynnwys brechdanau deli, cyw iâr wedi'i grilio a salad.
- Gofynnwch am y sawsiau mewn llestr ar wahân.
- Gorffennwch eich pryd gyda bag o ffrwythau neu ffrwythau ac iogwrt.

## Bwyty Pizza

### Dewiswch:

- Bowlen salad a dewiswch sawsiau kalori isel.
- Pasta gyda saws wedi ei seilio ar domato.
- Eich pizza eich hun - pentyrrwch wahanol lysiau ar grystyn pizza plaen. Ychwanegwch gyw iâr, ham neu bysgod i gael mwy o amrywiaeth.
- Pwdin sydd wedi ei seilio ar ffrwythau, er enghraifft salad ffrwythau ffres, neu hufen ia a sorbet.
- Y pizza 'ysgafn' os yw ar gael, neu gofynnwch am ddim ond hanner y caws.

### Cymerwch lai o:

- Selsig, peperoni, salami a chaws trwchus ar y pizza.
- Sawsiau llawn hufen ar eich pasta.



## Yn y Stryd Fawr

### Dewiswch:

- Roliau, brechdanau lapio, brechdanau a ffrwythau.
- Salad ac eitemau wedi eu grilio.

### Cymerwch lai o:

- Roliau selsig, pastenni a phasteiod.
- Bwyd wedi ei ffrio.
- Ychwanegion llawn olew, mayonnaise a menyyn neu fargarin wedi ei daenu'n drwchus.

### Awgrymiadau ymarferol:

- Mae pysgod a sglodion yn fwyd braster uchel - ychwanegwch bys slwdj neu ffa pob. Rhannwch nhw gyda ffrind a gadael y crystyn ar ôl.
- Cymerwch gyw iâr a sglodion, ond gadael y croen.
- Triwch donner kebabs gyda dim ond ychydig o gig a mwy o salad – gwnewch heb y saws olewog, a dewis sudd lemwn neu saws chilli yn eu lle.
- Dewiswch daten drwy'i chroen gyda llenwad braster isel, fel ffa pob, caws colfran, tiwna ac india corn, ond ara' deg efo'r menyyn a'r mayo.

## Bwyd Tsieineaid

### Dewiswch:

- Gawl cyw iâr ac india corn.
- Cig eidion, cyw iâr, corgimwch neu geuled ffa gyda phupur gwyrdd, neu mewn saws ffa duon.
- Prydau sydd â llawer o lysiau ynddynt, er enghraifft chow mein, neu lysiau wedi eu ffrio.
- Reis neu nwdls wedi eu berwi/stemio.

### Cymerwch lai o:

- Gracyrs corgimwch, rholiau crempog a phelenni melys a chwerw; maen nhw i gyd yn amsugno llwythi o fraster.
- Hwyaden grensiog – mae'r croen yn llawn braster.
- Reis wedi ei ffrio neu nwdls.
- Saws soy - fel llawer o fwydydd Tsieineidd y mae llawer o halen ynddo.



## Bwyd Indiaidd

Mae rhannu nifer fechan o eitemau yn ffordd dda o fwynhau'r amrywiaeth o flasau, yn arbennig os yw'n gyfle i chi dro rhywbeth newydd.

### Dewiswch:

- Prydau fel rogan josh, bhuna, saag, jalfrezi, dhansak (gyda chorbys) neu bryd go sych, fel tandoori.
- Reis Basmati, chapati.

### Cymerwch lai o:

- Masala a korma, gan eu bod yn cynnwys llawer o hufen a braster.
- Popadums, parathas.
- Bwydydd wedi eu ffrïo'n ddwfn, megis bhajis nionod.



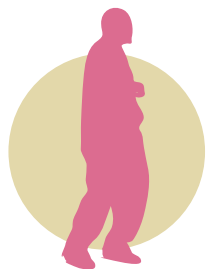
## Yn y Sinema

Yn aml, byddwn yn bwyta yn y sinema allan o arferiad yn hytrach nag am ein bod eisïau bwyd. Beth am fwyta cyn mynd yno fel bod llai o demtasiwn. Neu rhannwch becyn bychan o bopcorn gyda chyfaill. Am newid, beth am fynd â math gwahanol o fyrbryd gyda chi – pecyn o gnau neu resins er enghraifft. Dewiswch ddŵr neu ddiodydd diet.

## Ysgol, coleg neu eich gweithle

Dyma le bydd pobl yn bwyta allan amlaf.

- Ceisiwch roi llysïau dros un rhan o dair hyd at hanner eich plât, a charbohydrad dros un rhan o dair arall, er enghraifft pasta, reis, tatws, chapati, bara, nwdls, yam ac yn y blaen. Dylai'r gweddill fod yn gig heb fraster, pysgod, wyau, caws neu ddewis llysieuol.
- Cofiwch fod bwydydd sy'n gyfuniad ynddynt eu hunain, fel sbageti Bolognese, pastai bysgod a lasagne yn cynnwys llysïau eisïoes, ond gellwch ychwanegu llysïau neu salad ychwanegol i gael hwb ychwanegol.
- Dewiswch fara grawn cyfan sy'n cynnwys llysïau salad - a llai o'r mayonnaise.
- Os nad oes dewis iach ar gael beth am fynnu bod y sawl sy'n rhedeg y sioe yn cynnig mwy o amrywiaeth? Yn y cyfamser cynlluniwch ymlaen llaw, paratowch becyn bwyd iach a dewch a byrbrydau addas o'ch cartref.





© 2006 Cymdeithas Ddieteteg Prydain

**Cafwyd cefnogaeth gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i ddarparu'r adnoddau Cymraeg**

Ysgrifennwyd a chyhoeddwyd y daflen hon gan Gymdeithas Ddieteteg Prydain (BDA) fel rhan o ymgyrch Weight Wise: The Next Generation.

Y BDA yw'r gymdeithas broffesiynol ar gyfer dietegwyr cofrestredig sy'n gweithio yn y Deyrnas Unedig.

I gael mwy o wybodaeth am y BDA a'i ymgyrchoedd Bwyd yn Gyntaf ewch i'n gwefan yn [www.bda.uk.com/weightwise.html](http://www.bda.uk.com/weightwise.html)

I gael mwy o wybodaeth a chynghor ymarferol ar reoli'ch pwysau ewch i [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)

Gellir cael copiau ychwanegol o'r daflen ffeithiau hon drwy ffonio John McCormick & Co. Ltd. ar 0141 429 4222 neu drwy lawrlwytho ffurflen archebu o [www.bda.uk.com/weightwise.html](http://www.bda.uk.com/weightwise.html)



Argraffwyd ar bapur wedi ei ailgylchu

WBDANG013