



weightwise



the next generation

Ffeithlen  
tri

# Pecynnau bwyd

P'un ai ydych chi yn yr ysgol neu'r coleg, neu mewn swydd lawn amser, bydd angen nerth yn ystod y dydd.

Efallai bod ffreutur neu gaffi cyfagos. Os oes, grêt! Os nad oes, pam na wnewch chi eich **PECYN PAROD** eich hun.



## Lle i Ddechrau

- Meddylwch beth sydd ar gael yn eich ysgol, coleg neu waith: a oes microdon neu offer gwneud tost ar gael yno?
- A fyddai'n well gennych chi bryd poeth ynteu bwyd oer?
- Pa mor llwglyd ydych chi'n debygol o fod? A fydd angen i chi bacio tamaid cyn pryd?



### Dewiswch rywbeth i'w yfed

**Er enghraifft:** Dŵr, ffrwythlaeth, sudd ffrwythau ffres, sgwash heb siwgr, diodydd pefriog a dŵr blasus. Neu os ydych eisiau rhywbeth poeth te (cyffredin neu ffrwythau), coffi, siocled braster isel neu ddiodydd brag.

### PAM?

Mae'n rhaid i'ch corff gael hylif rhag iddo orsychu. Mae hyn yn golygu yfed tua 6 i 8 llond gwydr, cwpan neu fyg o ddiod bob dydd – mwy os yw'n boeth neu os ydych yn fywiog iawn. Mae yfed digon yn eich galluogi chi i ganolbwyntio, yn atal cur pen ac yn gallu eich helpu i fynd i'r toiled yn hawdd.



### Dewiswch rywbeth o'r GRŴP FFRWYTHAU A LLYSIAU

**Er enghraifft:** Trîwch ychydig o salad, letys, tomato neu giwcymbr mewn rôl neu frechdan. Ychwanegwch salad neu lysiau at eich reis neu basta – india corn efallai, neu bupur neu bys. A beth am domatos ceirios, moron a seleri i fynd efo nhw.

### PAM?

Mae ffrwythau a llyisiau yn llawn o fitaminau a mwynau hanfodol. Maen nhw hefyd yn rhoi gwrthocsidyddion, egni a ffibr i chi.



### Dewiswch rywbeth o'r GRŴP CIG, PYSGOD, WYAU, FFA, FFACBYS A CHNAU

**Er enghraifft:** Cig oer (cig braster isel wedi ei sleisio neu eu dorri'n giwbiau, stribedi cyw iâr neu briciau satay), tiwna, eog neu gorgimwch. Ceiswch eu hychwanegu at eich pasta neu reis, neu lenwi brechdan.

Os nad ydych yn bwyta cig na physgod, neu os ydych yn teimlo fel newid bach, beth am wyau wedi'u berwi, yn gyfan neu wedi eu torri'n fân, ac wedi eu cymysgu gyda mayonnaise braster isel. Mae Houmous neu fefyn cnau yn dda mewn brechdan lapio, yn arbennig gyda moron wedi eu gratio. Trîwch ffa dringo, dyrnoid o gnau cymysg neu wygbys mewn salad pasta, neu salad ffa cymysg gyda reis.

### PAM?

Mae'r gwahanol fwydydd hyn yn rhoi protein i'r corff, yn ogystal â fitaminau a mwynau. Mae'r rhain i gyd yn bwysig ar gyfer tyfiant ac i ddatblygu'r cyhyrau a'r esgyrn, yn arbennig yn ystod yr arddegau.

# au bwyd

## N PECYN PAROD

**ROD** yn hawdd wrth ddilyn y camau isod:

### Dewiswch rywbeth o'r GRŴP BARA, TATWS A GRAWNFWYDYDD ERAILL

**Er enghraifft:** Bara: grawn cyfan/amlrawn, rholiau, pitta, bagel, bara ffrengig, matzo, bara cras a chracys, teisennau reis, crempogau, bara ceirch, myffin a tortillas. Triwch pasta, reis neu datws (sy'n flasus yn boeth neu'n oer).

#### PAM?

Mae'r bwydydd hyn yn eich llenwi ac yn rhoi egni a mwynau hanfodol i'ch corff.



### Dewiswch rywbeth o'r GRŴP LLAETH A CHYNNYRCH LLAETH

**Er enghraifft:** Llaeth, caws fel Cheddar, edam, troinglau caws neu gawsiau bychan eraill, caws meddal ysgafn neu fraster isel, caws colfran, yn blaen neu gyda phinafal, iogwrt ffrwythau braster isel, neu fromage fais, iogwrt yfed a photiau cwstard neu bwdin reis. Mae diodydd a iogwrt soya gyda chalch ychwanegol yn ddewis arall sydd ddim yn cynnwys llaeth.

#### PAM?

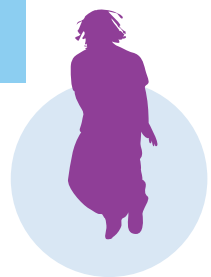
Mae bwydydd sy'n deillo o laeth yn rhoi calsiwm i'r corff. Yn ystod eich ardegau mae eich esgyrn yn tyfu'n gyflym ac mae angen llawer o galsiwm. Os nad ydych yn cael digon ohono mae perygl o'ch esgyrn fod yn freuach pan fyddwch yn hŷn. Mae bwydydd llaeth yn gallu darparu Fitamin D, sydd hefyd yn angenrheidiol ar gyfer esgyrn cryf.



### Bwydydd â llawer o FRASTER a/neu SIWGR

**Er enghraifft:** Bagiau bychan o greision neu gnapiau safri, fflapjacs, bara sinsir, myffins bychan, rholiau bach siocled, barau siocled bychan.

Mae'n iawn i chi gynnwys ychydig bach o'r bwydydd hyn yn eich pecyn bwyd, ar yr amod eich bod yn cadw'r cydbwysedd yn iawn.



# Ydych chi eisiau rhai syniadau am GINIO CANOL DYDD PAROD A CHYFLYM?

Peidiwch ag anghofio – byddwch yn GALL a DEFNYDDIWCH Y GRWP IAU BWYD i'ch arwain.

## 1 bara pitta mawr

Ei lenwi gyda stribedi o gyw iâr, letys, ciwcymbr a thomatos ceirios

Banana

logwrt ffrwythau braster isel

Dŵr



## Pasta cyrliog wedi eu coginio

Eu cymysgu gyda thiwna tun - ychwanegwch ychydig o india corn a mayonnaise braster isel

Kiwi

Darn bach o gaws

Ysgythaeth braster isel gyda blas



## Bagel

Taenwch gaws meddal yn ysgafn, gyda sleisys o giwcymbr

Dyrnaid o gnau cymysg

Afal

Sudd ffrwythau pur



Dyluniwyd gan Gorard Dean Corporate Communications [www.gorarddean.com](http://www.gorarddean.com)



© Y lluniau bwyd gan Sefydliad Maeth Prydain (BNF) [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

© 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 chyngor ymarferol ar reoli'ch pwysau ewch i [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)

Gellir cael copïau 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

WBDANG014