

# Cael y cydbwysedd yn iawn



weightwise



Ardegwyr



# A yw eich cydbwysedd egni yn iawn?

I gael gweld, atebwch y cwestiynau sy'n dilyn:

## Ydych chi

- yn bwyta 5 neu fwy o ddognau\* o ffrwythau a llysiau y dydd?
- yn bwyta llysiau neu ffrwythau fel rhan o un pryd yn unig bob dydd?
- yn bwyta ffrwythau a llysiau yn anaml neu byth?



## Ydych chi

- bob amser yn bwyta 3 phryd y dydd gan gynnwys brecwast?
- yn colli prydau 2 i 4 gwaith yr wythnos?
- yn colli brecwast neu ginio bob dydd?

## Ydych chi

- yn bwyta amrywiaeth o fyrbrydau, gan gynnwys ffrwythau?
- yn cymryd tamaid rhwng prydau yn aml, hyd yn oed os nad ydych eisiau bwyd?
- yn bwyta dim ond siocled, melysion a diodydd pefriog yn ystod y dydd?

## Ydych chi

- yn egniol am o leiaf un awr o bob dydd bron?
- yn egniol dim ond 2 neu 3 gwaith yr wythnos?
- yn treulio'r rhan fwyaf o'ch amser hamdden yn eistedd yn y tŷ?



## Os ydych wedi ateb A yn bennaf

Da iawn chi. Mae'n ymddangos eich bod yn dewis yn gall iawn i'ch helpu chi i gadw'ch corff yn iach. Edrychwch ar y tudalennau eraill i gael mwy o syniadau ynglŷn â phrydau a byrbrydau iach.

## Os ydych wedi ateb B yn bennaf

Mae bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, gwneud mwy o ymarfer corff, a bwyta 3 phryd cytbwys bob dydd yn ffordd wych o gadw eich cydbwysedd egni, sy'n help i chi gadw'n heini.

## Os ydych wedi ateb C yn bennaf

Gallai rhai newidiadau syml yn eich patrwm o fwyta ac o gadw'n weithgar eich helpu chi i gadw rheolaeth ar eich cydbwysedd egni. Edrychwch ar weddill y daflen hon i gael mwy o gyngor.



Felly pam dylech chi feddwl am y pethau yr ydych yn eu bwyta a'u hyfed? Er mwyn eich helpu chi i:

edrych a theimlo'n wych	✓
teimlo'n llawn egni	✓
cael croen iach	✓
canolbwyntio'n well yn yr ysgol	✓
cael siâp iach i'ch corff	✓

\*un dogan = dyrnoid o llysiau neu ddarn maint cymedrol o ffrwyth. Cofiwch fod ffrwythau ffres, tun, wedi eu rhewi, neu wydraid o sudd i gyd yn cyfrif.

**Gall ychydig o newidiadau bach wneud byd o wahaniaeth**

# Beth am gadw'n heini!



Ddim yn gwneud llawer ar hyn o bryd? Wel beth am ddechrau trwy fynd am dro am 10 munud bob dydd. Anelwch at gadw'n weithgar am o leiaf awr bob dydd. I wneud pethau'n haws rhannwch eich gweithgareddau yn gyfnodau o 10 i 15 munud o weithgarwch drwy gydol y dydd.

Mae cadw'n weithgar yn eich helpu chi i reoli eich pwysau, ond nid dyna'r cyfan – y mae'n beth da i'ch corff i gyd, ac yn helpu i leihau'r straen.

Ddim yn hoffi chwaraeon? Y newyddion da yw fod pob math o weithgarwch corfforol yn cyfrif, o ddawnsio i gerdded i daflu disgen gyda'ch ffrindiau. Beth am dipyn bach o bopeth. Mae amrywiaeth o weithgareddau yn dda i'ch corff, yn union fel y mae amrywiaeth yn beth da yn eich bwyd hefyd.

Mae bod yn fwy gweithgar yn golygu bod angen i chi yfed yn amlach, yn arbennig pan fydd y tywydd yn boeth. Felly cofiwch yfed digon o ddŵr, sudd ffrwythau a dŵr, neu ddiod arall sy'n isel mewn siwgr.

## Rhowch gynnig ar y gweithgareddau hyn

Cerdded (mynd â'r ci am dro, cerdded i'r ysgol, i'r siopau)

Nofio

Criced, rygbi, pêl droed

Mynd ar eich beic

Taflu Frisbee, rownderi

Tennis bwrdd

Sglefr-fyrddio

Sglefrio ar olwynion neu ar rew

Dawnsio

Trampolin neu gymnasteg

Crefft ymladd

Bwa a saeth

Sgipio

Rhedeg neu loncian

**Mae bod yn fwy bywiog yn fwy aml, nid yn unig yn llesol i chi, mae hefyd yn gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi'ch hunan.**

I gael gwybod am rywle, sy'n agos at eich cartref neu eich ysgol, lle gallwch gadw'n heini neu gymryd rhan mewn chwaraeon, ewch i [www.everydaysport.com](http://www.everydaysport.com) neu ffoniwch 0800 587 6000.

# Pam mae'n rhaid cael brechwast

Mae brechwast yn bwysig am ei fod yn rhoi'r hwb cychwynnol i'ch corff bob bore. Dros nos y mae eich corff wedi bod yn mud-redeg gan losgi'n araf yr egni sydd wedi cael ei storio ynndo. Mae'n debyg mai dyna'r cyfnod hiraf i'ch corff fod heb fwyd bob dydd, felly pan fyddwch yn codi bydd angen i chi adfer eich stôr o egni, yn barod ar gyfer y dydd i ddod. Mae un plentyn o bob pump yn gwneud heb ei frechwast, er bod gwyddonwyr wedi profi bod bwyta brechwast yn gwella eich gallu i ganolbwyntio yn yr ysgol.

## Ambell ddewis i frechwast

Grawnfwyd brechwast gyda llaeth - beth am fathau sydd â fffibr uchel

Ysgytwad ffrwythau, er enghraifft wedi eu gwneud â banana, iogwrt a diferyn o laeth

Brechdan facwn, letys a thomato. Griliwch y bacwn a thynnu'r croen

Uwd neu geirch cyflym

Ffrwythau wedi eu malu gydag iogwrt

Bagel neu fara myffin wedi eu tostio



# Pam mae hi'n bwysig

Os ydych yn bwyta prydau cytbwys rheolaidd y mae maint a siâp eich corff yn fwy tebygol o fod yn iachach na chyrrff pobl sy'n bwyta ar eu

Anelwch at fwyta 5 dogn\* o ffrwythau a llysiau bob dydd fel eich bod yn cael fitaminau, mwynau a fffibr

Anelwch at yfed 6 i 8 gwydraid o ddŵr a diodydd isel mewn siwgr bob dydd i helpu eich corff i weithio'n iawn

Cynnwys peth cig, pysgod, wyau, ffa, corbys neu gnau i'ch helpu chi i dyfu

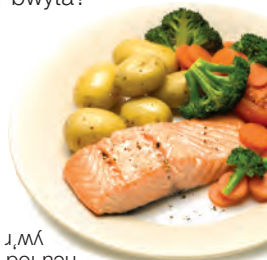


\*mae tudalen 2 yn egluro beth sy'n cyfrif fel un dogn o ffrwythau neu o lysiau

## Y platiad perffaith?

1. A oes gennych ddigon o lysiau neu salad ar eich plât?
2. A ydych chi'n gwybod pa bryd yr ydych wedi cael digon o fwyd amser bwyta?
3. A ydych chi'n teimlo yn anghyfforddus o llawn ar ôl pryd?

Cymharwch eich atebion gyda'r cyngor isod



1. Os gallwch ateb yn gadarnhaol, da hawn chi, yr ydych ar y llwybr cywir. Geiswch orchuddio o leiaf un rhan o dair o'ch plât gyda llysiau neu salad.
2. Mae gwybod pa bryd y mae eich corff wedi cael digon i'w fwyta yn rhan bwysig o gael cydbwysedd yn iawn.
3. Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus o llawn, mae'n debyg eich bod yn bwyta gormod neu fod maint eich plâtad yn rhy fawr. Darllenwch y dudalen hon i weld beth yw'r ffordd gallaf o drefnu eich plât.

# Bwyta prydau rheolaidd?

traed, yn colli prydau ac yn dibynnu ar fyrbrydau rheolaidd. Felly ceisiwch ofalu eich bod yn seilio'ch prydau ar y 5 grŵp sylfaenol o fwydydd:



Gofalwch fod gennych fwydydd iach sy'n rhoi egni i chi fel rhan o bob pryd, er enghraifft bara, grawnfwyd brechwast, tatws, pasta neu reis

Anelwch at gael 3 dogn o fwydydd llaeth (llaeth, caws, iogwrt) bob dydd i roi esgyrn a dannedd iach i chi

Bwytwch lai o fwydydd sydd â braster uchel neu â llawer o siwgr

## Prif brydau iach yn eich cartref

Sbagetì Bolognese gyda salad ategol neu india-corn ar y cobyn

Llysiau wedi eu ffrïo yn y badell gyda stribedi o gig, pysgod, tofu neu gnau a nwdls

Kebabs cig oen a llysiau, gyda reis wedi ei ferwi a salad gwyrd

Byrger cartref wedi ei wneud gyda chig neu un llysieuol mewn bynsen fara gyda salad a'ch hoff llysiau



## Prydau cyflym iach

Ffa pob ar dost

Taten drwy'i chroen gyda coleslaw, tiwna ac india-corn neu gyri llysiau

Wyau wedi eu sgramblo, madarch wedi eu coginio'n ysgafn, tomato wedi ei sleisio gyda bara cyflawn

Bodiau pysgod, pys a sglodion popty/talpiaiu o datws wedi eu pobi

Cawl llysiau a bara poeth newydd ei grasu

Pocedi pitta gyda chig braster isel a digon o salad



## Dewis yn gall wrth fwyta allan

Nid yw dewis yn gall yn golygu na ddylech fwyta pizza, byrgys neu sglodion - dim ond bwyta llai ohonynt a chadw cydbwysedd trwy gydol yr wythnos. I gael mwy o syniadau ynglŷn â gwneud dewis doeth wrth fwyta allan edrychwch ar [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)

# Cyrff Iach

**Ydych chi'n poeni am eich corff?  
Nid chi yw'r unig un. Mae llawer  
o bobl eraill yn poeni hefyd.**

Cofiwch eich bod yn dal i dyfu, felly mae'n gwbl naturiol i chi weld newid yn siâp a maint eich corff.

Er y gall ymddangos mai bod yn denau yw'r ffasiwn, gall cadw eich hun yn rhy denau fod yn niweidiol i'ch iechyd. Os ydych o dan eich pwysau am nad ydych yn bwyta digon, mae'n bosib nad ydych yn cael y mwynau angenrheidiol. Mae'n rhaid i chi eu cael os ydych am gadw'n iach.

# Siâp mwy iach i chi

Bydd ymarfer corff rheolaidd ynghyd â phrydau bwyd iach yn gwella eich ffitrwydd, yn tynhau eich cyhyrau, yn eich helpu chi i ddod i siâp mwy iach ac yn gwneud i chi deimlo'n well yn gyffredinol.

Mae rhai pobl yn gweld eu bod yn cael mwy o anhawster nag eraill gyda'u pwysau - am sawl gwahanol reswm. Os ydych yn teimlo fod angen i chi gollu pwysau neu ei ennill, neu dim ond cryfhau eich corff, gofynnwch am gyngor gan bobl yr ydych yn eu hadnabod. Gall y rhain gynnwys eich rhieni, gwarcheidwaid, athrawon, nyrs yr ysgol neu eich meddyg teulu. Mae cael cefnogaeth yn help mawr. Gallwch gael mwy o wybodaeth yn:

[www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)



# Byrbryd callach

## Ffaith:

Mae'n iawn bwyta byrbryd - cyhyd a'ch bod yn cadw cydbwysedd iach o fwyd ac yn cadw'n fywiog.

Yn eich ardddegau, mae'n naturiol eich bod yn teimlo'n llwglyd rhwng prydau. Yr allwedd i gael 'byrbryd callach' yw dewis y bwydydd iawn yn hytrach na gafael mewn unrhyw beth ar unrhyw adeg. Ni ddylai unrhyw fwyd cael ei wahardd oherwydd ei fod yn cael ei ystyried yn ddrwg i chi. Yr hyn sy'n bwysig yw cael ystod o wahanol fyrbrydau ar adegau rheolaidd.

Os ydych yn bwyta llawer o fyrbrydau sy'n llawn braster, siwgr neu halen, fel creision, siocled a diodydd pefriog, beth am gael yn eu lle, ffrwythau ffres, neu ffrwythau sych, yn amlach. Arbedwch arian trwy ddod â ffrwythau gyda chi o'ch cartref bob bore.



## Syniadau da am fyrbrydau:

Powlaid o fwyd brecwast gyda llaeth	✓
Tost gyda menyn cnau mwnci	✓
Ffyn llysiau gyda saws dipio	✓
Houmous a bysedd pitta	✓
logwrt neu ddiod iogwrt	✓
Gwydraid o laeth	✓
Ysgytwad ffrwythau	✓
Powlaid o gawl llysiau	✓
Ffa pob ar dost	✓
Myffins	✓
Popcorn cartref	✓
Bagel neu gramwythen wedi eu tostio	✓

### Byrbrydau parod a chyflym

Ffrwythau ffres neu ffrwythau sych	✓
Barrau grawnfwyd	✓
Cnau cymysg	✓
Torth frag	✓
Byns bach croes	✓



# Ble i fynd i gael mwy o wybodaeth:



*Kellogg's*



[www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)  
[www.kelloggs.co.uk/health](http://www.kelloggs.co.uk/health)  
[www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)  
[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)  
[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)  
[www.teenagehealthfreak.org](http://www.teenagehealthfreak.org)  
[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.sussed.uk.net](http://www.sussed.uk.net)  
[www.everydaysport.com](http://www.everydaysport.com)

© 2006 Cwmni Kellogg a Chymdeithas Ddiетег Prydain (BDA)

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

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

Ysgrifennwyd a chyhoeddwyd y daflen hon gan Gymdeithas Ddiетег Prydain (BDA) mewn cydweithrediad â Kelloggs fel rhan o ymgyrch Weight Wise: The Next Generation.

Mae'r BDA yn ddiolchgar i Ysgol Uwchradd Whalley Range, Manceinion, Ysgol Aston Manor, Birmingham ac Ysgol Ramadeg Burnham, Swydd Buckingham am eu cymorth gyda'r prosiect hwn.

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 feithiau hon drwy ffonio Llinell Ofal Kelloggs UK ar 0800 626 066, neu yng Ngwerniaeth Iwerddon 1800 626 066

Gellir cael copïau ychwanegol o ddeunyddiau eraill Weight Wise drwy ffonio John McCormick & Co. Ltd. ar 0141 429 4222 neu drwy lawrwytho ffurflen archebu o [www.bda.uk.com/weightwise.html](http://www.bda.uk.com/weightwise.html)



Argraffwyd ar bapur wedi ei ailgylchu

Anelir at oedolion ifanc 11 i 16 oed.

WBDANG021