

weightwise



Cael y cydbwysedd yn iawn

oedolion
ifanc



Bwyta'n iach – Sut bydda' i ar fy

FFAITH Teimlo ar ben eich digon

Weithiau gall fod yn anodd gweld y budd o fwyta'n iach. Nid oes un eitem o fwyd a all eich gwneud yn graffach, mwy ffasiynol, neu'n fwy deniadol, na'ch helpu chwaith i lwyddo yn eich gyrfa. Ond mae cydbwysedd o fwydydd iach yn gallu gwneud i chi deimlo ar ben eich digon. Ac os ydych chi'n teimlo'n wych, rydych chi'n fwy tebygol o edrych yn wych hefyd.....

FFAITH Tanwydd i dyfu

Fel oedolyn ifanc mae'n rhaid i chi gael digon o egni (caloriau) er mwyn tyfu ac i gadw i fyny gyda'r bywyd sydd o'ch cwmpas. Heb amheuaeth, mae bwyta'n iach ac ymarfer yn rheolaidd yn eich helpu chi i deimlo'n fwy egniol.....



FFAITH Croen iach

Nid yw bwyta bwyd seimllyd llawn braster yn gwneud eich croen yn seimllyd nac yn rhoi plorod i chi. Ond mae angen gofalu am eich croen serch hynny. Yfwrch ddigon o hylif fel bod digon o ddŵr yn eich corff. Dyna'r cam cyntaf at gael croen iach. Mae croen iach yn dibynnu hefyd ar gael digon o fitaminau a mwynau, fel sydd mewn ffrwythau, llysiau, llaeth, cnau, pysgod, bara cyflawn a grawnfwyd.

FFAITH Hogi'ch meddwl

Os ydych chi eisiau bwyd neu ddioid, nid yw mor hawdd canolbwyntio ar y pethau mwyaf syml. Felly un rhan bwysig o fod o gwmpas eich pethau yw bwyta ac yfed yn rheolaidd. Peidiwch â mynd heb eich prydau, yn arbennig eich brechwast. Os oes rhaid i chi gael tamaid cyn pryd, ewch am y dewis iach pan fedrwrch.

FFAITH Siâp iachach i chi

Anelwch at daro ar gydbwysedd rhwng yr egni (caloriau) yr ydych yn eu cael o'ch bwyd a'r egni (caloriau) yr ydych yn eu llosgi bob dydd, er mwyn eich cadw'n heini.

Gall nifer fach o fân newidiadau wneud gwahaniaeth mawr.

Felly, pam dylech chi feddwl am beth rydych chi'n ei fwyta a'i yfed?

I'ch helpu i:

- edrych a theimlo'n well
- teimlo'n fwy egniol
- cael croen iach
- canolbwyntio mwy yn eich gwaith, eich coleg, neu'n gymdeithasol
- cadw'n heini



ennill?



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 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 bywyd hefyd.

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



Rhowch gynnig ar y gweithgareddau hyn



Cerdded (mynd â'r ci am dro, cerdded i'r gwaith, i'r coleg neu 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
Rhwyfo, canwïo neu chwaraeon dŵr eraill
Crefft ymladd
Dringo neu gerdded y mynyddoedd
Gymnasteg
Rhedeg neu loncian



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

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 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 ynddo. Mae'n debyg mai dyna'r cyfnod hwyaf 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.

Ambell ddewis i frechwast

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

Tost trwchus bara cyflawn

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

Cnau wedi eu malu gydag iogwrt

Bagel neu fara myffin wedi eu tostio



Pam mae bwyta pryda

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 traed,

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

*Un dogn = llond llaw o lysiau neu ddarn o ffrwyth maint canolig. Cofiwch fod ffrwythau a llysiau ffres, wedi eu rhewi, sych neu rai tun, a gwydraid o sudd, i gyd yn cyfrif.

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



Y platiad perffaith?

1. A oes gennych ddigon o lysiau neu o salad ar eich plât?
2. A ydych chi'n gwybod pryd rydych chi 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 chi ateb yn gadarnhaol, da iawn chi, yr ydych ar y llwybr cywir. Ceiswch orchuddio o leat un rhan o dai'r plât gyda llysiau neu salad.
2. Mae gwlybod pa pryd 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 platiad yn rhy fawr. Darllenwch y dudalen hon i weld beth yw'r ffordd gallat o drefnu eich plât.

hi'n bwysig u rheolaidd?

yn colli prydau ac yn dibynnu ar fyrbrydau rheolaidd. Felly ceisiwch ofalu eich bod yn seilio'ch prydau ar y pum 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 yfed 6 i 8 gwydraid o ddŵr a diodydd isel mewn siwgr bob dydd i helpu eich corff i weithio'n iawn

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

Sbageti Bolognese gyda salad ategol ac india-corn ar y cobyn

Llysiau wedi eu ffrio 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 gyda sudd ffrwythau ac iogwrt

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



Yfed yn gall

Os ydych chi'n yfed* gwnewch ddewis doeth. Cofiwch fod yfed yn rheolaidd, hyd yn oed ychydig ar y tro, yn gallu ychwanegu at eich pwysau. Dylech chi osgoi goryfed a goryfed mewn pyliau, gan y gall hynny effeithio'n ddifrifol ar eich iechyd. Ni ddylai dynion yfed mwy na 3 i 4 uned y dydd na merched fwy na 2 i 3 uned y dydd. Yn ôl mesur arferol y tafarndal, mae mesur o win, alcopop neu botel o lager yn cynnwys o leiaf 1½ uned yr un.

*yr oed cyfreithiol ar gyfer yfed yn y Deyrnas Unedig ac yng Ngweriniaeth Iwerddon yw 18.

I gael mwy o wybodaeth am yfed yn gall ewch i www.wrecked.co.uk

Dewis yn gall wrth fwyta allan

Nid yw dewis yn gall yn golygu na ddylech fwyta pizza, byrgyrs 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

Cyrff Iach

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

Ond cofiwch y gallech chi fod 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 ffsiwn, gall cadw eich hun yn rhy denau fod yn niweidiol i'ch iechyd. Os ydych chi o dan eich pwysau am nad ydych chi'n bwyta digon, mae'n bosib nad ydych chi'n cael y mwynau angenrheidiol. Mae haearn* yn un o'r rhain. Os nad ydych chi'n cael digon o haearn fe allech chi deimlo'n flinedig iawn, fel ei bod yn fwy anodd bod yn fywiog.

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 chi'n teimlo fod angen i chi golli pwysau neu ei ennill, neu dim ond cryfhau eich corff, gofynnwch am gyngor gan bobl yr ydych chi'n eu hadnabod. Gall y rhain gynnwys eich rhieni, gwarcheidwaid, tiwtoriaid, hyfforddwyr neu eich meddyg teulu.

Mae cefnogaeth yn help mawr. Gallwch chi gael mwy o wybodaeth yn:

www.teenweightwise.com



Byrbryd callach

Ffaith: Mae'n iawn bwyta byrbryd – cyhyd â'ch bod yn cadw cydbwysedd iach o fwyd ac yn cadw'n fywiog.



Fel oedolyn ifanc, 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 gafaél mewn unrhyw beth ar unrhyw adeg. Ni ddylai unrhyw fwyd gael 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 chi'n bwyta llawer o byrbrydau 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 rawnfwyd gyda laeth
Tost gyda menyn cnau mwnci
Ffyn llysiâu gyda saws dipio
Houmous a bysedd pitta
logwrt neu ddiod iogwrt
Gwydraid o laeth
Ysgytwad ffrwythau
Powlaid o gawl llysiâu
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

www.teenweightwise.com
www.kelloggs.co.uk/health
www.eatwell.gov.uk
www.bhf.org.uk
www.nutrition.org.uk
www.teenagehealthfreak.org
www.kidnetic.com
www.sussed.uk.net
www.wiredforhealth.gov.uk
www.wrecked.co.uk



Kellogg's



© 2006 Cwmni Kellogg a Chymdeithas Ddiетег Prydain (BDA)
© Y lluniau bywd gan Sefydliad Maeth Prydain (BNF)
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

I gael mwy o wybodaeth a chynghor ymarferol ar reoli'ch pwysau ewch i www.teenweightwise.com

Gellir cael copïau ychwanegol o'r daflen ffeithiau 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



Argraffwyd ar bapur wedi ei ailgylchu

Anelir at oedolion ifanc 16 i 19 oed.

WBDANG022