

Active Families, Active Lives



Teuluoedd Gweithredol, Bywydau Heini

Awgrymiadau Da i Wella Iechyd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



CYPF
Children, Young People
& Family Health Services

Mae gwneud newidiadau bach, cynaliadwy yn gallu effeithio'n sylweddol ar ein hiechyd a'n lles cyffredinol. Fe welwch wybodaeth isod am ffeithiau ac awgrymiadau y gallwch weithio tuag atynt.

Ffeithiau Iechyd

Oeddech chi'n gwybod...?

- Mae deiet y plentyn cyfartalog yn cynnwys o leiaf **63% o fwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth**. Dylai hyn fod **dim mwy na 16%**. (Sganiwch y cod QR isod i gael mwy o wybodaeth am fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth.)
- Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn cynnwys **rhestr hir o gynhwysion**, sy'n "swnio fel cemegion" megis emylsyddion, blasau, melysyddion, cadwolion, brasterau a siwgrau ychwanegol. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys bariau grawnfwyd, bisgedi, pizza, nýgets cyw iâr a grawnfwydydd siwgraidd.
- Mae bwyta gormod o siwgr yn **gorfodi'r afu i droi'r siwgr dros ben yn fraster**. Mae'r afu wedyn yn gallu mynd yn afiach os yw'n cynnwys gormod o fraster.
- Mae lefelau inswlin yn codi bob tro rydyn ni'n bwyta. 'Hormon storio braster' yw inswlin. Os ydyn ni bob amser yn cael byrbrydau rhwng prydau bwyd ac yn ystod y nos, bydd ein cyrff yn y modd storio braster sy'n ei gwneud hi'n anoddach colli pwysau. **Mae lleihau amllder byrbrydau yn galluogi ein cyrff i ddefnyddio'r egni sydd wedi'i storio a helpu'r lefelau inswlin i ostwng.**

Mae'r awgrymiadau canlynol yn gallu helpu i wella ein hiechyd:

Maeth



- 1 | Diodydd siwgraidd:**
Mae'n bwysig bod diodydd siwgraidd yn cael eu lleihau neu eu hepgor i wella iechyd.



- 2 | Bwydydd wedi'u prosesu:**
Mae llawer o'n bwydydd, megis teisennau, bariau grawnfwyd, pizzas a phrydau parod, yn fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth sy'n golygu bod y bwydydd hyn yn uchel mewn brasterau, halen a siwgr ac mae ganddynt lawer o ychwanegion yn eu cynhwysion. Y nod yw cyfyngu'r bwydydd hyn gymaint â phosibl.



3 Cynyddu ffeibr

Cynyddu ffeibr: Ceisiwch fwyta amrywiaeth o wahanol ffrwythau a llysiau trwy'r wythnos os gallwch. Mae cnau, hadau, ffacbys, pys, ffa, grawn cyflawn i gyd yn cyfrif. (Gweler yr wybodaeth isod ynghylch 'Gofalu am ficrobiom eich perfedd')



5 Prydau rheolaidd

Mae bwyta 3 pryd cytbwys y dydd yn helpu i gadw ein lefelau egni'n wastad trwy gydol y dydd. Ceisiwch fwyta hanner plât o lysiau neu salad, chwarter plât o brotein a chwarter plât o garbohydradau.



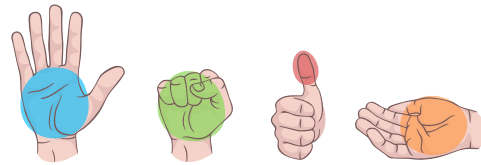
7 Byrbrydau:

Dylech chi gyfyngu ar fyrbrydau a dewiswch opsiynau iach lle bo modd.



4 Gadewch i'ch corff gael saib o fwyta

Gadewch i'ch corff gael saib o fwyta: e.e. os yw brecwast am 7am, ceisiwch beidio â bwyta ar ôl 7pm gyda'r nos. Mae hyn yn galluogi eich corff i ddefnyddio egni sydd wedi'i storio yn eich corff.



PROTEIN

VEGETABLES

FAT

CARB

6 Maint dognau

Mae maint dognau yn ganllaw i helpu pobl i geisio dilyn diet cytbwys. Mae'n hawdd bwyta mwy na'r hyn sydd ei angen arnom. (Sganiwch y cod QR isod i gael rhagor o wybodaeth am y dognau a argymhellir.)

Gosod nodau bach:

Mae pobl yn aml yn gosod nodau iddynt eu hunain sy'n rhy uchel ac afrealistig. Mae modd torri'r rhain i lawr yn newidiadau llai y gallwch weithio tuag atynt dros amser. Mae gweithio tuag at eich nodau personol a'u cyflawni'n gallu rhoi hwb i hunan-barch a chymhelliant. Dewiswch rai o'r awgrymiadau uchod i ddechrau ar eich taith, ac yna ychwanegwch yr un nesaf!

Gweithgaredd



1 Mae **mynd am dro 10 munud** ar ôl pob pryd o fwyd yn helpu ein cyrff i leihau lefelau inswlin uchel.



2 Mae **'bod yn fwy egnïol trwy gydol y dydd** a lleihau amser yn edrych ar sgriniau'n helpu ein metaboledd (iechyd mewnol)'



3 Gwneud awr o symud/**gweithgaredd y dydd** fel mynd â'r ci am dro, dawnsio neu rywbeth rydych chi'n ei fwynhau nes eich bod chi'n teimlo'n gynnes.

Gwefannau defnyddiol:

Gwybodaeth am fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth:



Ultra-processed foods: how bad are they for your health? - Sefydliad Prydeinig y Galon



Ultra-processed foods: Everything you need to know (soilassociation.org)



Belly Bugs - Children's Nutrition Solved



How quickly can you improve your gut bacteria? - BBC Food



Fideo am sut mae'r bwyd rydych yn ei fwyta'n effeithio ar eich perfedd



Sganiwch y cod QR i fynd â chi i dudalen we AFAL ar wefan 'Cadw Fi'n Iach' Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro i gael rhagor o wybodaeth am **fwyta'n iach, maint dognau a syniadau am weithgareddau.**

Cysylltwch â ni ar **07812 469935** or **afal.cav@wales.nhs.uk**. s hoffech chi dderbyn y daflen wybodaeth hon trwy e-bost neu os hoffech drafod unrhyw bryderon sydd gennych.