

# Bwyta'n Iach Deall y Prif Negeseuon

## Ffrwythau a Llysiau

- Ceisiwch gael 5 dogn y dydd. Er enghraifft, byddai dogn yn golygu afal, neu fowlen fach o salad, neu 2 llwy fwrdd o lysiau.
- Dewiswch amrywiaeth - gwahanol liwiau, blasau ac ansoddu.
- Mae pob math, gan gynnwys rhai ffres, wedi rhewi, wedi sychu, sudd ac mewn tun, yn ffynonellau da.
- Ffynhonnell dda o ffibr, sy'n bwysig i gael system dreulio a pherfedd iach.
- Ffynhonnell dda o fitamin C a fitaminau a mwynau eraill y mae eu hangen i helpu'r corff i gadw'n iach e.e. cadw deintgig, croen, dannedd ac ati'n iach.
- Mae bwyta digon o'r bwydydd yma'n gallu helpu i'ch diogelu rhag problemau cronig fel clefyd y galon a rhai mathau o ganser.
- Ceisiwch osgoi ychwanegu siwgr / syrpp, neu fraster / sawsiau hufennog at y bwydydd yma'n rheolaidd.

## Bara, Reis, Tatws, Pasta a Bwydydd Eraill Llawn Startsh

- Mae'r rhain yn darparu prif ffynhonnell egni'r corff (startsh).
- Dylai ddogn o'r bwydydd yma fod yn rhan bwysig o bob pryd.
- Mae'r grŵp yma'n cynnwys pob math o fara, grawnfwyd, grawn, pasta a reis.
- Mae grawnfwydydd brechwast yn ffordd dda o gychwyn y diwrnod - ceisiwch osgoi'r rhai sydd â siocled / mêl neu siwgr drostyn nhw.
- Dewiswch fathau grawn cyflawn a ffibr uchel o'r bwydydd yma e.e. bara garw neu gyflawn, pasta gwenith cyflawn, grawnfwydydd brechwast fel 'shredded wheat', uwd, 'bran flakes', 'Weetabix', 'Shreddies'.
- Rhowch gynnig ar wahanol fathau o'r bwydydd yma e.e. bara – rhowch gynnig ar fara pita, rholiau crystiog, torthau hirion, tortilas, cramwyth, cacennau te, myffins brechwast ac ati.

## Cig, Pysgod, Wyau, Ffa a Ffynonellau Eraill o Brotein Heb Fod o Lefrith

- Mae'r rhain yn darparu protein sy'n galluogi twf, ac yn helpu'r corff i drwsio celloedd sydd wedi diffygio (mae ein cyrff wedi'i gwneud o lawer o gelloedd bach).
- Dylech gynnwys dogn o un o'r bwydydd yma â'ch prif brydau.
- Mae llawer o'r bwydydd yma'n ffynhonnell dda o haearn, y mae ei angen ar y corff i wneud gwaed iach.



- Ymhlith dewisiadau amgen i gig mae ffa, ffacbys, corbys, tofu a quorn. Mae'r rhain yn uchel mewn ffibr, yn isel mewn braster ac yn ffynhonnell dda o brotein.
- Gall rhai mathau o gig gynnwys llawer o fraster felly ceisiwch dorri i ffwrdd y braster ychwanegol a welwch o amgylch cig (tynnwch groen oddi ar gyw iâr). Mae grilio neu bobi cig / pysgod/ wyau yn llawer iachach na ffrio!

### Llefrith a Bwydydd Llefrith

- Mae'r rhain yn darparu calsiwm, y mae ei angen arnom i gael esgyrn a dannedd iach.
- Maen nhw hefyd yn ffynhonnell dda o brotein.
- Dylech fwyta 3 dogn o'r bwydydd yma bob dydd; gallai un dogn fod yn wydraid o lefrith, neu bot o iogwrt neu ddarn bach o gaws.
- Nid yw'r grŵp yma'n cynnwys hufen, menyn na hufen iâ oherwydd bod y bwydydd yma'n cynnwys llawer mwy o fraster (maen nhw'n perthyn i'r grŵp 'bwydydd uchel mewn braster a/neu siwgr').
- Dewiswch amrywiaeth o fwydydd o'r grŵp yma gan gynnwys llefrith, iogwrt, fromage frais, caws meddal, caws bwthyn a chwstard.
- Ceisiwch wneud dewisiadau iachach e.e., yfed llefrith hanner sgim yn lle llefrith braster llawn.

### Bwyd a Diod sy'n Uchel mewn Braster a/neu Siwgr

- Dylech fwyta'r bwydydd yma yn gymedrol yn unig.
- Ymhlith bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster a siwgr mae fferins, bisgedi, creision, siocled, cacennau, diodydd meddwl, hufen iâ, jam, mêl ac ati.
- Mae'r grŵp yma hefyd yn cynnwys margarin, olew a menyn - er y gallech ddefnyddio'r rhain bob dydd e.e. margarin ar dost, dylech ddefnyddio symiau bychain ohonyn nhw'n unig.
- Nid yw gormod o fraster yn dda i'r galon a gall achosi ein cyrff i roi pwysau ymlaen - nid yw hyn yn dda i'n hiechyd cyffredinol.
- Mae gormod o siwgr yn ddrwg i'n dannedd. Nid yw bwydydd llawn siwgr yn darparu unrhyw faetholion defnyddiol y mae'r corff eu hangen, ar wahân i egni (dylem fod yn cael egni o fwydydd llawn startsh – gweler uchod). Gall gormod o'r bwydydd yma achosi i chi roi pwysau dieisiau ymlaen hefyd.
- Mae llawer o fwydydd yn y grŵp yma'n uchel mewn braster a siwgr e.e. siocled a bisgedi

### **NODYN**

Mae'r wybodaeth a ddarparwyd yma wedi'i seilio ar addysgu egwyddorion bwyta'n iach yn unig ac nid ydi'n cynnwys ystyriaeth o unrhyw anghenion dietegol unigol penodol. Os bydd Dietegydd wedi darparu cyngor unigol dylid dilyn y cyngor yma bob amser.