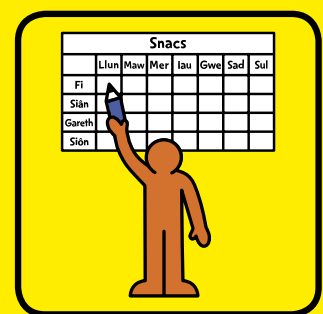
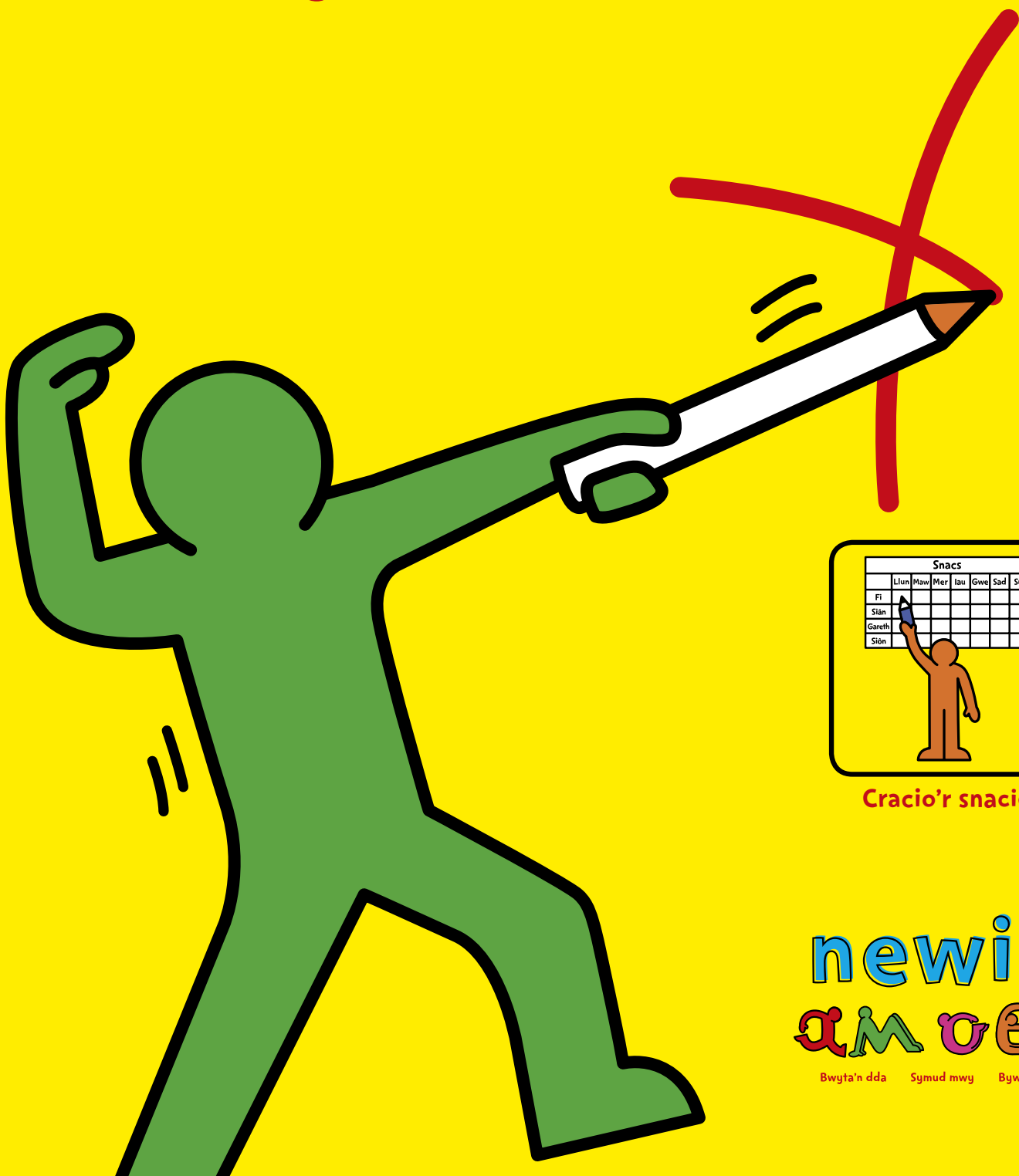


cam wrth gam !!

Sut i ddod yn deulu iach,
llawn egni



Cracio'r snacio

newid
AMŴES

Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach

helo 'na!

Croeso i'ch llyfryn Cracio'r Snacio



Nod y llyfryn hwn yw eich helpu chi i helpu'ch plant i fwyta llai o snacs sy'n llawn braster, siwgr a halen, ac yn lle hynny i fwyta bwydydd iachach yn rheolaidd yn ystod y dydd. Trwy fwyta mwy o snacs iachus a llai o fwydydd sydd ddim mor iachus, dylai fod llai o fraster yng nghyrrff eich plant. Cyn hir, byddan nhw'n teimlo'n iach ac yn llawn egni!

cynnwys

Beth yw Cracio'r Snacio?	Tudalen 3
Un, dau, tri, i ffwrdd â ni	Tudalen 4
Dechrau'n araf deg	Tudalen 6
Ffeithiau am snacs	Tudalen 8
Siop snacs!	Tudalen 10
Graddfa gyfnewid	Tudalen 12
Gwobrwyon gwych	Tudalen 13
Mewn cyfyng-gyngor	Tudalen 14
Eich wythnos chi – rhowch gynnig arni	Tudalen 15

Cracio'r Snacio yw pwnc y llyfryn hwn, ond peidiwch â phoeni - mae saith arfer da arall i roi cynnig arny'n nhw, sef **Cyfnewid Bwydydd Melys, 5 y Dydd, Llai o Fraster, Prydau Plentyn, Amser Bwyd, Awr Fywiog a Mynd a Dod**. Maen nhw'n helpu llawer o deuluoedd eraill i fod yn iachach ac yn hapusach hefyd. Os hoffech unrhyw wybodaeth am yr uchod ewch i'r adran 'gwnewch Newid am Oes' yn www.cymru.gov.uk/newidamoes



Beth yw'r problemau i rieni eraill?



Anna a Katie

Mae Anna'n byw yn Aberystwyth ac yn edrych ar ôl Katie, 5 oed, ar ei phen ei hun.

Meddai Anna: "Dw i'n gofalu am Katie ac yn gweithio, felly does dim amser 'da fi i wneud llawer o snacs cymhleth pan fydd Katie yn llwglyd. Felly, er nad yw'n dda i'w hiechyd, dw i'n rhoi creision iddi fel arfer os yw hi'n gofyn am fwyd rhwng prydau."



Gareth a Bethan

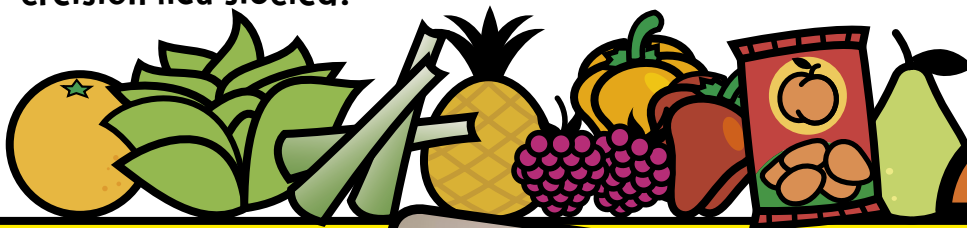
Mae Gareth yn gofalu am ei ferch Bethan, 7 oed, ar benwythnosau. Maen nhw'n byw yn Sir Fôn.



beth yw cracio'r snacio?

Mae'n siŵr bod pob un ohonom yn euog o fwyta mwy o snacs nag yr ydym yn sylweddoli - mae mor hawdd estyn am far o siocled neu fag o greision os oes chwant bwyd arnon ni, yn lle paratoi pryd o fwyd neu snac iachus. Dydyn ni ddim yn sylweddoli pa mor aml yr ydyn ni'n gwneud hyn. Mae'r un peth yn wir am blant hefyd - os oes snacs afiach i'w cael, byddan nhw'n eu bwyta. Y snacs sydd orau gan blant fel arfer yw'r rheini sy'n llawn braster, siwgr, halen a cholorïau.

Diben Cracio'r Snacio felly yw cadw rheolaeth ar y snacs afiach hyn. Does dim rheolau pendant ar gyfer nifer y snacs y dylid eu bwyta, ond mae rhai teuluoedd yn cadw at y rheol o gael dim mwy na dau snac y dydd - un yn y bore a'r llall yn y prynhawn. Wrth gwrs, gorau oll os oes modd sicrhau mai snacs iach sy'n cael eu dewis yn lle creision neu siocled!



Snacs					
	Llun	Maw	Mer	Iau	Gw
Fi					
Siân					
Gareth					
Siôn					



Meddai Gareth: "Dw i'n gwybod bod ffrwythau'n iachach na chreision a siocled, ond dyw Bethan ddim yn eu hoffi ryw lawer. Dw i wedi rhoi afalau iddi sawl gwaith ond mae'n gwrthod eu bwyta."



Christie, Ruby a Jordan

Mae Christie'n byw yng Nghasnewydd gyda'i gŵr, ei merch 8 oed a'i mab 6 oed.

Meddai Christie: "Mae fy nau blentyn yn llawn bywyd drwy'r amser, felly maen nhw'n gofyn am fwyd yn aml rhwng prydau. Dw i am roi rhywbeth iddyn nhw i'w cadw i fynd, ond dw i ddim yn siŵr pa snacs gweddol iach sy'n dda ar gyfer egni."



un, dau, tri...

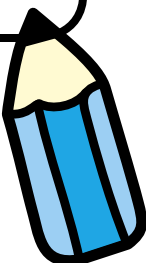
Mae'n gallu bod yn anodd iawn stopio plant rhag bwyta bwydydd llawn siwgr, braster a halen - dyma yw 'danteithion' iddyn nhw, felly byddan nhw'n sylwi pan fyddwch yn ceisio newid yr arfer hwn. Yr ateb yw ceisio newid y snacs llai iach fel siocled, creision a bisgedi am wobrwyo sydd yr un mor gyffrous ond yn llawer iachach.

Siart Snacs

Y cam cyntaf yw cadw cofnod o UNION nifer y snacs llai iachus y mae'r plant yn eu cael. Efallai y byddwch yn cael sioc o weld eu bod yn cael mwy na'r disgwyl. Ond unwaith eich bod yn gwybod beth maen nhw'n ei gael a phryd, gallwch weld cyfleoedd posibl i gwtogi'r snacs. Defnyddiwch y Siart Snacs defnyddiol hwn i nodi'r snacs y maen nhw'n eu bwyta am wythnos, cyn ceisio newid eu harferion snacio. Gan ddefnyddio'r blwch ochr yn ochr â'r diwrnod a'r amser priodol, nodwch y snac y mae'r plentyn wedi'i fwyta a chyfrifwch y snacs ar y diwedd.



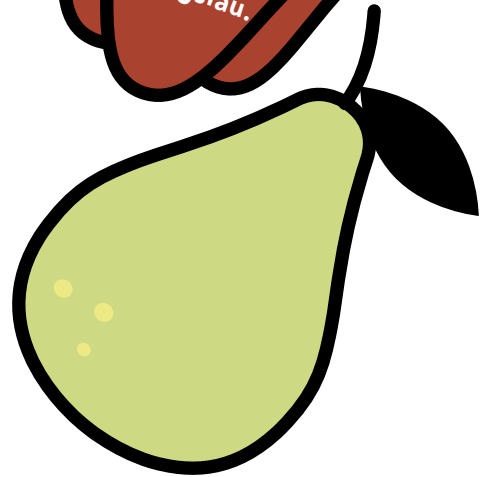
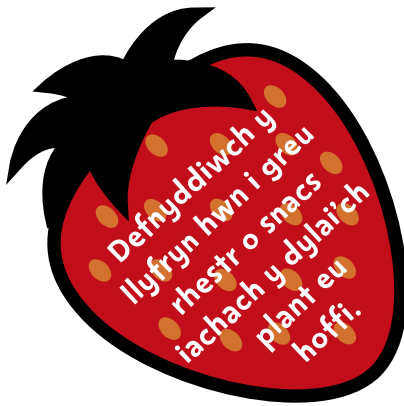
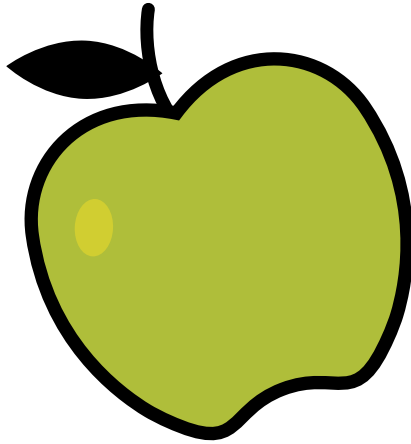
	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
7am - 9am							
9am - 11am							
11am - 1pm							
1pm - 3pm							
3pm - 5pm							
5pm - 7pm							
7pm - 9pm							
9pm - 11pm							
Cyfanswm							



i ffwrdd â ni!!!

Beth yw eich nod?

Unwaith y byddwch yn gwybod beth yw'r prif broblemau, gallwch ddechrau eu taclo fesul cam. Beth am feddwl sut yr hoffech newid arferion snacio'r plant. Dyma rai enghreifftiau, a gallwch nodi'ch amcanion eich hun yn y ffrwythau gwag isod:



Amser tacluso!



Gan fod y siopau yn cynnig cymaint o snacs gwael y dyddiau hyn, bydd yn haws i chi ddechrau drwy gael gwared ar unrhyw beth o'ch cypyrddau neu'ch oergell sy'n wael iawn i'r plant. Fel arall, gallech roi'r snacs afiach mewn cwpwrdd uchel o'r golwg (a'r tu hwnt i afael dwylo bach) a'u cadw at achlysuron arbennig.



dechrau'n araf deg

Peidiwch â cheisio cael gwared â holl snacs gwael eich plant gyda'i gilydd - mae gwneud hynny'n raddol yn well i bawb. Dyma rai syniadau hawdd i'ch helpu i ddechrau. Mae'n bosibl na fydd y plant yn sylwi, hyd yn oed!

Siocled mân, nid siocled mawr

Torrwch fariâu o siocled yn ddarnau. Pan fydd y plant yn gofyn am snac, rhowch ddarn bach iddyn nhw yn lle'r bar cyfan. Byddan nhw'n cael blas o'r siocled ond ddim cymaint o fraster a siwgr. Neu prynwch siocledi bach, maint losin, a rhoi un yn unig iddyn nhw.



Llenwi'r bol â gwenith cyflawn

Mae'r corff yn cymryd mwy o amser i dreulio grawn cyflawn, felly mae'n gwneud i chi deimlo'n llawn yn hirach. Felly dylech chi wastad ddewis grawnfwyd grawn cyflawn a bara gwenith cyflawn os yw'n bosibl. Bydd y plant yn teimlo'n llawn yn hirach ac ni fydd angen cymaint o snacs arnyh nhw.

Dim mwy na dau snac!

Mae rhai teuluoedd yn cadw at y rheol 'dim mwy na dau snac y dydd'. I helpu'ch plant i ddeall nad ydyn nhw ond yn cael un snac yn y bore ac un yn y prynhawn, rhowch y bai ar y 'rheol'. Nid chi sydd ar fai - cadw at y rheol yr ydych chi!



Ewch!

3 phryd y dydd

Gwnewch yn siŵr bod y plant yn cael tri phryd tua'r un amser bob dydd. Wedyn fydd dim angen snacs rhwng prydau, a byddant yn gwybod pryd i ddisgwyl y pryd bwyd nesaf.

Dannedd glân yw'r ffordd 'mlân

Anogwch eich plant i frwsio'u dannedd ar ôl bwyta. Bydd hynny'n helpu i gadw'u dannedd mewn cyflwr da. Bydd eu cegau'n teimlo'n lân a ffres, a fyddan nhw ddim yn teimlo fel bwyta am sbel!



Dewch â dŵr

Os ydych yn poeni eu bod yn yfed gormod o sudd ffrwythau, sy'n dda o ran fitaminau ond sy'n gallu cynnwys llawer o siwgr, rhowch ddiod hanner sudd, hanner dŵr iddyn nhw. Bydd y ddiod dal yn flasus. Sicrhewch hefyd eich bod yn defnyddio sudd 100% heb ei felysu.

Dweud 'na' sydd orau

Mae pob un ohonom yn caru ein plant ac am iddyn nhw fod yn hapus. Ond fydd rhoi siocled a chreision iddyn nhw ddim yn eu gwneud yn hapus yn y tymor hir. Mae'n iawn dweud 'na' wrthyn nhw weithiau - mae'n golygu bod eu hiechyd yn bwysig i chi, a buan y byddan nhw'n dod i arfer â hyn.

Snacs cartref

Beth am fwyta snacs cartref yn y sinema neu wrth wyllo DVD? Maen nhw'n llawer rhatach ac iachach na rhai siop! Bydd popgorn di-halen a di-siwgr ag ychydig o olew, bagiau bach o gnau a resins neu ddarnau o foron a photiau o ddip yn cadw'r bysedd bach yn brysur yn ystod y ffilm.

Nid melysion yw'r unig ddanteithion

Mae plant yn gweld snacs gwael fel danteithion oherwydd dylanwad hysbysebion teledu. Felly ceisiwch eu gwobrwyo gyda phethau heblaw siocled - ee sticeri, mynd i'r pwll nofio, teganau bach o gracys Nadolig, neu adael iddyn nhw wrando ar eu hoff gerddoriaeth am hanner awr.

Diod i lenwi'r bol

Gall diodydd helpu i stopio plant rhag bod eisiau bwyd. Felly os ydych yn meddwl bod eich plant wedi cael digon o snacs ond eu bod yn dal i ofyn am fwyd, beth am roi gwydraid o sudd ffrwythau 100% heb ei felysu iddyn nhw neu laeth hanner-sgim? Dylai hyn eu cadw i fynd tan y pryd nesaf.



Un ffrwyth neu lysieuyn

Bydd hyn yn cyfrannu at eu 5 y Dydd hefyd!

Diwrnod danteithion

Ffordd dda o gyflwyno deiet di-losin i'r plant yw gadael iddyn nhw ddewis un diwrnod o'r wythnos pan maen nhw'n gallu cael snac melys. Neu fe allech chi ddewis diwrnod - ee dydd Sadwrn. Wrth wneud hyn byddan nhw'n arfer â bwyta'n iach am y rhan fwyaf o'r wythnos, gan wybod nad ydyn nhw'n gorfod byw heb losin am byth!

Na i 2 am bris 1!

Ceisiwch anwybyddu cynigion '2 am bris 1' ar gyfer pethau fel pop, teisennau neu fisgedi. Os oes gennych ddau becyn yn y tŷ, bydd y plant yn siŵr o'u bwyta yr un mor gyflym, felly fyddwch chi ddim yn arbed arian a byddan nhw wedi bwyta dwywaith yn fwy o siwgr!



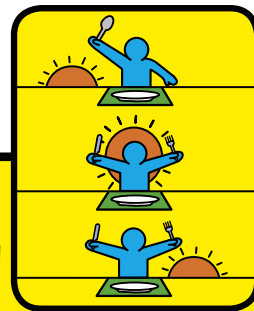
ffeithiau am snacs!

Weithiau mae'n anodd i blant ddeall pam mae pethau blasus mor wael i'w hiechyd. Mae'n gallu bod yn anodd iddyn nhw boeni am gael clefyd y galon neu ddiabetes pan fyddan nhw'n hŷn, gan fod y dyfodol i'w weld yn bell i ffwrdd!

Defnyddiwch y diagram hwn i geisio helpu'ch plant i ddeall beth sy'n digwydd yn eu cyrff pan maen nhw'n bwyta snac gwael.

Mae bwydydd llawn halen, siwgr a braster yn sbarduno cemegion pleser yn yr ymennydd, felly wrth fwyta mwy ohonynt mae ein cyrff yn gofyn am fwy. Y peth gorau yw bwyta'r pethau hyn nawr ac yn y man fel nad yw'n cyrff yn mynd yn gaeth i'r blas.

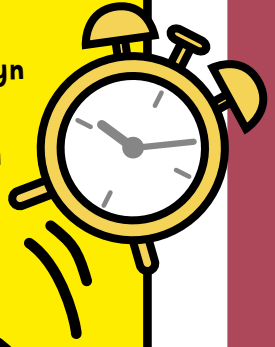
Rhaid i ni sicrhau bod ein cyrff yn arfer â chael tri phryd rheolaidd bob dydd.. Mae hynny'n helpu ein cyrff i ddeall bod bwyd ar ei ffordd, ac felly ni fyddwn yn snacio cymaint.



Rydyn ni'n meddwl bod yn well gennym snacs llawn halen neu siwgr oherwydd ein bod wedi arfer â nhw.

Dyw hi ddim yn cymryd yn hir i ddechrau hoffi blas bwyd ffres neu flas ffrwythau yn eu lle. O fwyta mwy ohonyn nhw, byddwn ni'n dechrau eu hoffi nhw fwy ac yn dod yn iachach.

Pan fyddwn ni'n bwyta, mae'n gallu cymryd hyd at 20 munud i'n bol ddweud wrth ein hymennydd ein bod yn llawn. Weithiau, felly, rydyn ni'n parhau i fwyta er nad oes angen mwy o fwyd arnon ni mewn gwirionedd. Dylem felly fwyta'n araf a chael seibiant byr er mwyn rhoi amser i'n hymennydd ddal i fyny.

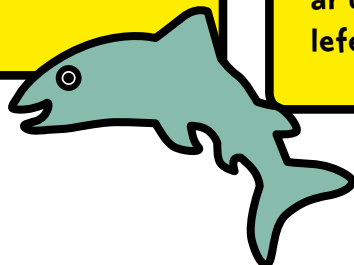


Pan fyddwn ni'n bwyta bwyd llawn siwgr, rydym yn defnyddio peth o'r siwgr ar gyfer egni. Mae'r gweddill yn cael ei storio fel braster yn ein cyrff.

Mae bwyd llawn protein fel cyw iâr, ham, pysgod, wyau, ffa a chorbys yn ein llenwi yn hirach. Os gwnawn ni gynnwys protein yn ein prif brydau byddwn yn teimlo'n llawnach, ac felly fydd dim angen inni fwyta rhwng prydau.

Mae gennym siwgr yn ein gwaed a dylen ni geisio ei gadw ar yr un lefel drwy'r amser.

Pan fyddwn ni'n bwyta snacs llawn siwgr mae lefel y siwgr yn y gwaed yn codi'n rhy sydyn, gan roi gormod o egni i ni. Ar ôl i'r lefel godi'n sydyn mae'n gostwng yn gyflym iawn gan ein gadael yn flinedig. Mae osgoi bwyta neu yfed llawer o siwgr ar un tro yn helpu i gadw ein lefelau egni'n gyson.





siop snacs

BLASUS!

Mae 'na lawer o bethau blasus eraill i'w bwyta yn lle snacs llawn siwgr, halen a braster. Rhowch y rhain i'ch plant i geisio'u cael i roi'r gorau i siocled! Yn achos ffrwythau sych, mae llond llaw yn ddigon. Cofiwch ddarllen labeli snacs bob tro!

Darnau o afal
a dip caws
braster-isel

Radis

Resins

Banana
sych

Llond llaw o
rawnfwyd siwgr-isel
gyda resins
neu syltanas

Brigau bara

Mefus ac ychydig o iogwrt braster-isel
- rhowch y rhain yn y rhewgell am
hanner awr cyn eu gweini fel bod yr
iogwrt yn caledu

Banana wedi'i rhewi
- rhowch y fanana
yn ei chroen yn y
rhewgell a'i gweini
fel lolipop rhew

Darnau o ffrwythau
- melon, mefus,
grawnwin - beth
bynnag sydd ar gael

Bisgedi reis
a chorn

Iogwrt
ffrwythau
braster-isel

Darnau amrwd o
jeli siwgr-isel

Llond llaw o
bys wedi'u rhewi
- blasus iawn ar
ddiwrnod twym!

Mango
sych

Darnau o
giwcymbr

Popgorn
cartref
(di-siwgr a
di-halen)

Hadau
pwmpen a
blodau haul

Ffrwyth ciwi (i'w
fwyta fel wy
wedi'i ferwi!)

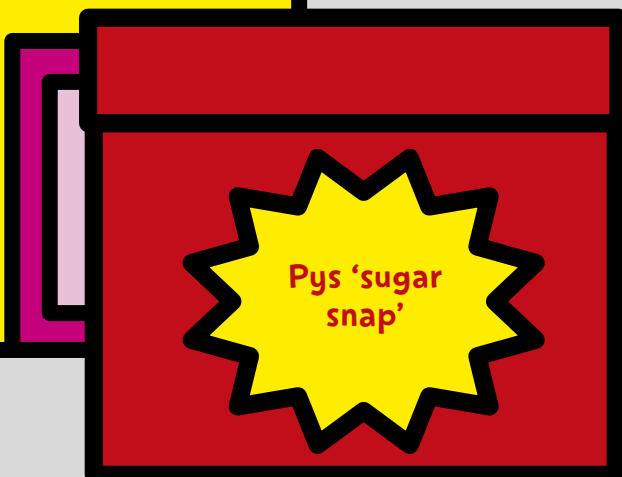
Darnau o foron
a phupurau
gyda hwmws



tip top!

Dewiswch un o'r pethau hyn i'w roi ar ben tafell o fara gwenith cyflawn wedi'i thostio i wneud snac blasus yn gyflym!




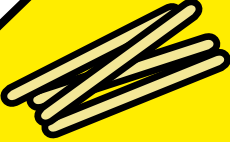





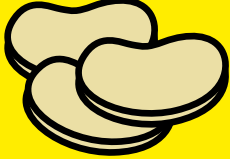





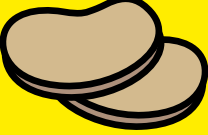



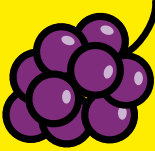

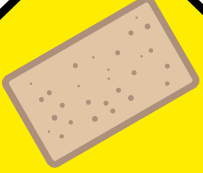





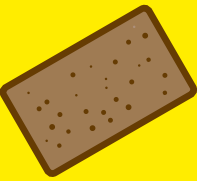



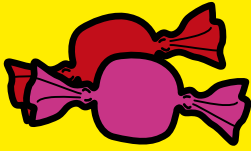




- Moron wedi'u gratio, india-corn tun a mayonnaise braster-isel
- Darnau o fanana
- Darnau o domato gydag olewydd du wedi'u haneru
- Madarch wedi'u grilio gydag ychydig o olew olewydd
- Caws braster-isel wedi'i gratio a winwns wedi'u torri'n fân
- Tafelli o wy wedi'i ferwi'n galed a mayonnaise braster-isel
- Coleslaw braster-isel
- Tomatos ceirios wedi'u pobi yn y ffwrn (maen nhw'n cymryd rhyw 10 munud mewn ffwrn dwym gyda llwy de o olew olewydd)
- Tafelli o afocado gyda chaws colfran (cottage cheese) braster-isel
- Wyau wedi'u sgramblo a darnau o domato ceirios
- Ffa menyn tun stwnsh gyda shibwns
- Tomatos tun wedi'u cynhesu a madarch wedi'u grilio
- Darnau o giwcymbr a ham
- Tiwna a mayonnaise braster-isel





graddfa gyfnewid

Y nod wrth gwrs yw sicrhau bod ein plant yn bwyta mor iach â phosibl – ond dydyn ni ddim yn gallu bod yn berffaith bob amser! Beth am roi cynnig ar snacs eraill iachach. Gwyrdd yw'r dewisiadau gorau, a melyn yw'r dewis canol sydd ddim cystal ond sy'n iawn nawr ac yn y man.

  Sgon	  Brigau bara	  Popgorn cartref plaen
  Crympet	  Creision wedi'u pobi	  Bisgeden blaen
  Teisen	  Creision wedi'u ffrio	  Bisgeden siocled
  Grawnwin	  Waffer plaen	  Cracer plaen â chaws meddal braster-isel
  Resins â haen o iogwrt	  Waffer â haen o siocled	  Snacs caws wedi'u prosesu
  Losin	  Siocled	  Bisgedi caws â darnau o gaws



gwobrwyon gwyb

Mae'n llawer rhy hawdd gwobrwyo plant gyda siocled neu losin – yn y pen draw mae pob un ohonom wedi'n magu i gredu mai dyna beth yw 'danteithion'! Felly mae'n rhaid i ni ddechrau meddwl mewn ffordd wahanol, gan newid dealltwriaeth plant o beth yw 'danteithion' a dod o hyd i ffyrdd newydd o wneud iddyn nhw deimlo'n arbennig. Rhowch gynnig ar y syniadau bach hwyl hyn i wobrwyo ymddygiad da

- bydd y plant yn eu gwerthfawrogi llawn cymaint.



Roedd Gareth a Bethan am fwyta ffrwythau fel snac

“Roedd hi wastad wedi bod yn her i mi berswadio Bethan i fwyta ffrwythau fel snac ond doeddwn i ddim wedi sylweddoli ei bod yn gallu bod yn anodd i blant bach eu bwyta. Dechreuais dorri ffrwythau yn ddarnau bach iddi a meddwl am ffyrdd diddorol o'u rhoi iddi - ac mae'r gwahaniaeth yn enfawr! Nawr, dw i'n torri afal ac yn ei roi iddi gyda dip caws braster-isel. Mae hi hefyd yn hoff iawn o dalpiau oren yn eu croen.”

Roedd Anna a Katie am gael snacs cyflym

“Rwyf wedi dechrau ceisio paratoi snacs ymlaen llaw. Mae potiau iogwrt gwag yn ddefnyddiol ar gyfer cadw snacs yn yr oergell. Dw i'n ceisio paratoi rhai ar brynhawn dydd Sul - darnau bach o felon, llond llaw o resins, crracers reis bach - mae hwmws braster-isel a darnau moron yn cadw'n iawn yn yr oergell am ddiwrnod neu ddau. Mae hyn yn golygu bod gen i rywbeth i'w roi i Katie pan fydd hi'n gofyn am fwyd.”





mewn cyfyng-gyngor

C Mae fy mhlant wedi hen arfer â chael bwyta cymaint o losin a bisgedi ag y maen nhw ei eisiau. Sut alla' i ddechrau dweud 'na' nawr?

A Dweud y gwir yw'r ffordd orau ymlaen, os yw'ch plant yn ddigon hen i ddeall. Eisteddwch lawr gyda nhw gyda'r llyfryn hwn ac esboniwch fod y pethau rydyn ni'n hoffi eu bwyta yn gallu bod yn wael inni ac yn gallu ein gwneud yn sâl pan fyddwn ni'n hŷn. Felly ddylen ni ddim bwyta gormod ohonyn nhw. Dangoswch y diagram ar dudalen 8 iddyn nhw ac esboniwch eich bod chi fel teulu yn mynd i fynd ati i fwyta'n iachach a bod angen eu help arnoch chi. Os ydyn nhw'n cael helpu i ddewis a pharatoi snacs a phrydau iachach, byddan nhw'n fwy tebygol o gadw at y drefn newydd. Os yw'ch plant yn rhy ifanc i ddeall y rhesymeg y tu ôl i'ch rhaglen fwyta newydd, rhowch y bai ar y rheol!

C Dyw fy merch fach ddim yn hoffi llawer o fwydydd a dyw hi byth yn bwyta prydau digon mawr. Mae'n gofyn am snacs yn aml yn ystod y dydd. Dw i ddim am ddweud 'na' gan fy mod i am ei gweld yn bwyta.

A I ddechrau, dylech chi roi prydau bach iddi er mwyn gwneud yn siŵr nad yw maint y pryd yn codi ofn arni - mae'n well ei bod yn bwyta'r cwbl ac yna'n gofyn am ragor. Mae'n iawn iddi snacio rhwng prydau os nad yw hi'n bwyta prydau digon mawr, ond gwnewch yn siŵr ei bod yn bwyta snacs iach sy'n rhoi'r fitaminau ychwanegol iddi. Ymhlith yr dewisiadau cytbwys iach posibl mae macrell neu diwna ar dost gwenith cyflawn, cracers rhyg gyda chyw iâr a thomato, salad ffrwythau a darnau o lysiau â dipiau braster-isel fel hwmws neu tzatziki.

C Mae fy mhlant yn bwyta gormod o snacs gwael, ond dw i ddim yn meddwl bod modd torri'r rhain o'u deiet yn llwyr. Oes cyfaddawd i'w gael?

A Oes - gallech fynd ati'n raddol i gwtogi ar y snacs gwael a rhoi snacs iachach iddyn nhw yn eu lle. I ddechrau, rhowch rywbeth iach iddyn nhw fel un o'u snacs dyddiol. Wedyn byddan nhw arfer â'r snacs newydd yn raddol. Yna cyflwynwch fwy o ffrwythau a llysiau ac iogyrtiau braster-isel. Gallech hefyd leihau lefel y siwgr, braster neu halen y maen nhw'n ei gael ym mhob snac, drwy roi hanner bar o siocled iddyn nhw yn lle un cyfan neu lond llaw o greision yn lle bag cyfan. Ar ôl dod i arfer â'r bwydydd iachach, fyddan nhw ddim yn gofyn mor aml am y pethau gwael ac fe allwch ddechrau rhoi mwy o'r pethau da iddyn nhw.

Sut mae rhieni eraill yn llwyddo?

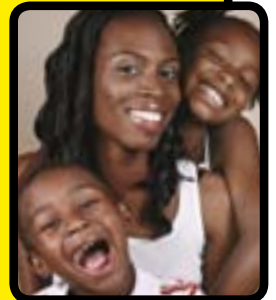
Meddai Anna:

"Dw i wedi cael gwared ar y tun losin ac mae'r ddwy ohonon ni bellach yn bwyta llai o bethau gwael! Os nad oes siocled yn y tŷ, does dim byd i'n temptio a dw i'n gorfod paratoi snac iach i ni yn lle hynny."



Meddai Christie:

"Mae gwneud rhestr siopa o snacs iach wedi bod yn help mawr i mi. Nawr bod gen i'r cynhwysion iawn, dyw hi ddim yn cymryd yn hir i mi baratoi snac pan fydd angen bwyd ar fy nau blentyn rhwng prydau!"



Meddai Gareth:

"Gyda Bethan, dw i wedi dechrau rhoi bwydydd ar ffyn coctel a'u cadw yn yr oergell fel snacs, sy'n golygu bod snacs wastad ar gael. Dw i'n gorfod ei helpu i dorri'r bwydydd, ond Bethan sy'n eu dewis ac yn eu rhoi ar y ffyn. Fe ddechreuon ni gyda darnau o ellyg a chaws ond erbyn hyn mae hi wedi dechrau defnyddio syniadau ei hun - penderfynodd hi gael darnau o afal ar ffyn gyda thipyn bach o fenyn pysgnau y penwythnos diwethaf! Ces i fy synnu - roedden nhw'n flasus iawn."

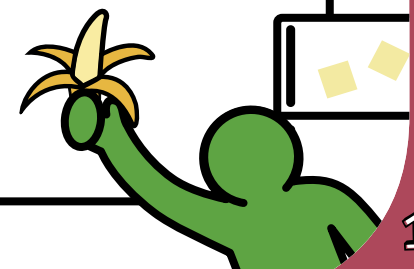
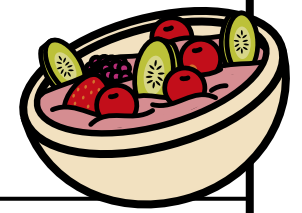
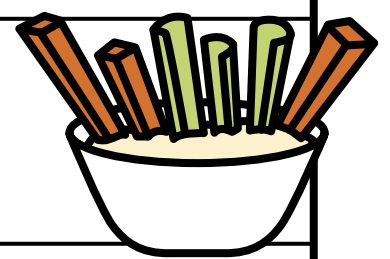
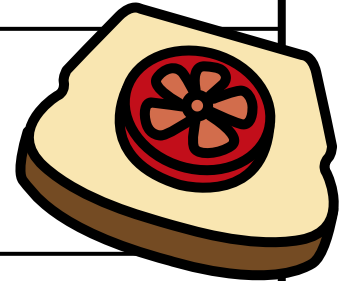
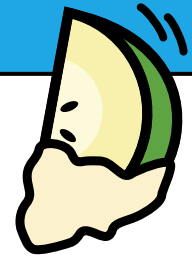


pethau i roi cynnig arnynt yr wythnos hon



Beth am roi'r siart hwn ar y wal a gweld a ydych yn gallu annog y plant i roi cynnig ar bopeth arno o fewn wythnos yn lle bwyta creision a siocled. Llenwch y blychau gyda'ch syniadau chi.

Heddiw	Byddwn ni'n
Dydd Llun	... rhoi cynnig ar ddarnau o afal gyda dip caws hufen braster-isel.
Dydd Mawrth	... rhoi cynnig ar dafell o dost brown gyda thomatos ffres neu rai wedi'u grilio ar ei ben.
Dydd Mercher	
Dydd Iau	... rhoi cynnig ar ddarnau o foron a seleri gyda dip hwmws braster-isel.
Dydd Gwener	... rhoi cynnig ar ffrwythau wedi'u dipio mewn iogwrt braster-isel.
Dydd Sadwrn	
Dydd Sul	... rhoi cynnig ar fanana wedi'i rhewi.





Eisiau gwybod mwy?

I gael rhagor o wybodaeth am Newid am Oes, ac am sut i fod yn fwy iach ac egniol, ewch i www.cymru.gov.uk/newidamoes

Os hoffech gael rhagor o gyngor am fwyta'n iach, ewch i www.nhs.uk/livewell/goodfood neu www.cymru.gov.uk/heriechyd

Beth sy'n digwydd yn eich ardal chi?

Cofiwch ddarllen eich papurau newydd lleol i weld pa bethau sy'n digwydd yn eich ardal chi y gallech chithau gymryd rhan ynddyn nhw. Gallech hefyd edrych ar y we a chlicio ar 'Eich ardal leol' yn www.cymru.gov.uk/heriechyd

Nofio am ddim - chwiliwch am ganolfannau lle gall eich plant nofio am ddim:

www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk or www.cymru.gov.uk/newidamoes

Edrychwch ar eich llwybrau beicio lleol yn: www.sustrans.org.uk
and www.routes2ride.org.uk/wales

Gallwch gael gwybodaeth am feicio mewn grŵp yn eich ardal chi yn www.ctc.org.uk
a www.welshcycling.co.uk

Sut gallwch chi helpu

Os ydych chi wrthi'n barod yn rhedeg gweithgareddau i blant yn eich ardal chi, neu os hoffech chi roi help llaw o bryd i'w gilydd, beth am ddod yn un o'n Cefnogwyr Lleol? Cewch Becyn Cymorth allai fod o help i chi gynnal eich digwyddiadau a'ch rhaglenni chi dan faner Newid am Oes. Cewch lawer o gyngor cyffredinol hefyd ar sut i annog pobl yn eich ardal chi i fod yn fwy egniol ac i fwyta'n iachach.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r adran Partneriaid a Cefnogwyr ar www.cymru.gov.uk/newidamoes

