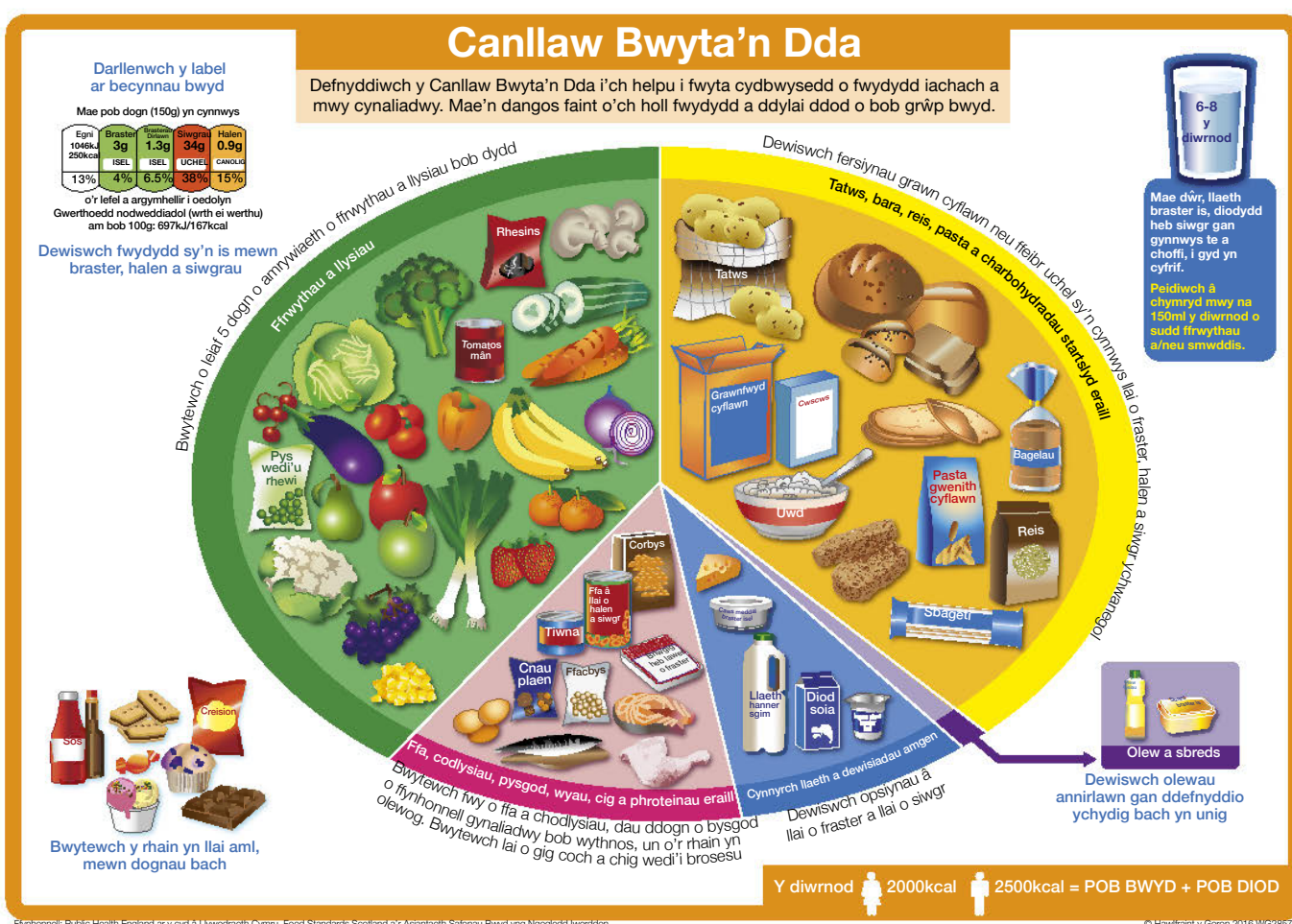




Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Canllaw Bwyta'n Dda

Eich helpu i fwyta deiet cytbwys, iach



Ewch ati nawr

Gall bwyta'n dda a ffordd iach o fyw ein helpu i deimlo ein bod ni ar ein gorau – a gwneud gwahaniaeth mawr hefyd o ran ein hiechyd yn y tymor hir. Felly, beth am newid pethau heddiw?

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos pa gyfran o'r gwahanol fathau o fwyd y mae eu hangen er mwyn sicrhau deiet iach a chytbwys. Mae'r cyfrannau sydd wedi'u dangos yma yn cynrychioli'ch bwyd dros gyfnod o ddiwrnod, neu wythnos hyd yn oed, nid pob pryd bwyd yn unigol.

Cynnwys

Ydy'r Canllaw Bwyta'r Dda yn berthnasol i mi?	3
Sut gall y Canllaw Bwyta'n Dda helpu?	3
Pryd dylwn i ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda?	3
Sut mae'n gweithio?	4
Labeli bwyd	7
Cwtogi braster dirlawn	8
Cwtogi siwgr	8
Cwtogi halen	10
Faint o fwyd sydd arna i ei angen?	10
Oes arna i angen fitaminau a mwnau ychwanegol?	11
Ble ga i ragor o wybodaeth am fwyta'n iach?	14

Ydy'r Canllaw Bwyta'r Dda yn berthnasol i mi?

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn gymwys i'r rhan fwyaf o bobl, beth bynnag yw eu pwysau neu'r cyfyngiadau a'r dewisiadau ynglŷn â'u deiet, neu eu tarddiad ethnig.

Ond, dyw'r canllaw ddim yn gymwys i blant o dan ddwy oed. Mae eu hanghenion nhw o ran maeth yn wahanol. Rhwng dwy a phump oed, dylai plant symud yn raddol tuag at fwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu, a hynny yn ôl y cyfrannau sy'n cael eu dangos yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Efallai yr hoffai unrhyw un sydd ag anghenion deiet arbennig neu anghenion meddygol holi deietegydd cofrestredig ynghylch sut i addasu'r Canllaw Bwyta'n Dda i ateb eu hanghenion unigol.

Sut gall y Canllaw Bwyta'n Dda helpu?

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos y gwahanol fathau o fwydydd a diodydd y dylen ni eu cymryd – a pha gyfran – er mwyn sicrhau deiet cytbwys, iach.

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos pa gyfran o'r prif grwpiau bwyd sy'n creu deiet gytbwys, iach:

- Bwytwch o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; gan ddewis fersiynau grawn cyflawn pan fo modd
- Cymerwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd a llai o fraster a siwgr
- Bwytwch ryw faint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau ddogyn o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n olewog)
- Dewiswch olewau a sbreds annirlawn gan fwyta ychydig yn unig ar y tro
- Yfwch 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd

Os ydych yn cymryd bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Pryd dylwn i ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda?

Gallwch ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach pryd bynnag y byddwch chi:

- wrthi'n penderfynu beth i'w fwyta
- gartref yn coginio
- allan yn siopa bwyd
- yn bwyta allan mewn tŷ bwyta, caffi neu ffreutur
- yn dewis bwyd pan fyddwch ar frys

Ceisiwch lenwi'r troli â chydbwysedd iach o wahanol fathau o fwyd.

Sut mae'n gweithio?

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn rhannu'n bwydydd a'n diodydd yn bum prif grŵp. Ceisiwch ddewis amrywiaeth o fwydydd gwahanol o bob un o'r grwpiau i'ch helpu i gael yr ystod eang o faetholion sydd eu hangen ar eich corff er mwyn aros yn iach a gweithio'n iawn.

Mae'n bwysig cynnwys rhywfaint o fraster yn eich deiet, ond mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr wedi'u gosod y tu allan i'r prif ddarlun am nad yw'r mathau hyn o fwyd yn hanfodol yn y deiet ac am fod angen i'r rhan fwyaf ohonon ni fwyta llai o'r rhain er mwyn sicrhau cydbwysedd iach. Mae brasterau annirlawn o blanhigion, er enghraifft olew llysiau neu olew olewydd, yn fathau iachach o fraster. Ond cofiwch: mae pob math o fraster yn cynnwys llawer o egni, ac felly dim ond ychydig bach ar y tro y dylech ei fwyta.

Mae llawer o'r pethau y byddwn ni'n eu bwyta, fel pitsas, caserolau, pasta a brechdanau yn gyfuniad o'r grwpiau bwyd. Ar gyfer y mathau yma o fwyd, y cyfan y mae angen ei wneud yw adnabod y prif gynhwysion a meddwl ble yn y canllaw y maen nhw'n perthyn. Er enghraifft, os ydych yn bwyta pei tatws stwnsh: mae'r tatws yn perthyn yn y segment melyn; mae'r llaeth yn y tatws stwnsh yn perthyn yn y segment glas, mae'r sbred yn y tatws stwnsh yn perthyn yn y segment porffor, mae'r cig neu'r dewis amgen yn lle cig, neu'r ffa yn perthyn yn y segment pinc; mae'r winwns, y moron a'r pys yn perthyn yn y segment gwyrdd.

Beth am gael golwg fanylach ar bob un o'r grwpiau bwyd ...

Golwg fanylach ar

Ffrwythau a llysiau

Mae llawer o bobl yn gwybod y dylen ni fwyta mwy o ffrwythau a llysiau, ond dyw'r rhan fwyaf ohonon ni ddim yn bwyta digon o hyd. Dylai ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'n bwyd bob dydd fod yn ffrwythau a llysiau.

Ceisiwch fwyta o leiaf bum dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Os cyfrifwch chi sawl dogn rydych chi'n eu cymryd, gallai hynny helpu i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau y byddwch yn eu bwyta, a'r amrywiaeth hefyd. Dewiswch o blith rhai ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu ar ffurf sudd. Mae dogn yn golygu 80g neu unrhyw un o'r rhain: un afal, banana, peren, oren neu ffrwyth o faint tebyg, tri llond llwy fwrdd o llysiau, llond bowlen bwdin o salad, 30g o ffrwyth sych (yn cyfrif fel uchafswm o un dogn y dydd) neu wydraid 150ml o sudd ffrwythau neu smwddi (yn cyfrif fel uchafswm o un dogn y dydd).



Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill

Mae bwyd sy'n cynnwys starts yn rhan wirioneddol bwysig o ddeiet iach a dylai ffurfio ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta. Pan fydd modd, dewiswch y mathau grawn cyflawn, sy'n cynnwys mwy o ffeibr, drwy brynu pasta gwenith cyflawn, reis brown, neu drwy gadw'r crwyn ar eich tatws.

Seiliwch eich prydau bwyd ar fwydydd carbohydrad startslyd. Felly, fe allech chi:

- ddechrau'r dydd â grawnfwyd cyflawn i frecwast; dewiswch un sydd a llai o halen a siwgrau
- cael brechdan i ginio
- gorffen y dydd â thatws, pasta neu reis yn sail i'ch swper

Mae rhai yn credu bod bwyd startslyd yn eich gwneud yn dew, ond o'i gymharu fesul gram â braster mae'n cynnwys llai na hanner y calorïau. Er hynny mae angen ichi gadw llygad ar y braster y byddwch yn ei ychwanegu wrth goginio'r math yma o fwyd ac wrth ei weini, gan mai dyna sy'n cynyddu nifer y calorïau ynddo.

Pam dewis grawn cyflawn?

Mae bwyd grawn cyflawn yn cynnwys mwy o ffeibr na bwyd startslyd gwyn neu fwyd startslyd sydd wedi'i buro, ac yn aml mae'n cynnwys mwy o faetholion eraill. Rydyn ni hefyd yn treulio bwyd grawn cyflawn yn arafach, felly mae'n gallu ein helpu i deimlo'n llawn yn hirach. Mae bwydydd grawn cyflawn yn cynnwys: bara gwenith cyflawn a bara grawn cyflawn, pita a chapatti, pasta gwenith cyflawn, reis brown, grawnfwydydd brecwast cyflawn a cheirch cyflawn. Cofiwch: gallwch brynu fersiynau gwyn o fara a phasta sy'n cynnwys mwy o ffeibr a bydd hynny'n eich helpu i fwyta mwy o ffeibr drwy ddefnyddio dewis amgen yn lle ffefrynnau'r teulu.



Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Ceisiwch gymryd rhywfaint o laeth a bwydydd llaeth (neu ddewisiadau amgen) – fel caws, iogwrt a fromage frais.

Mae'r rhain yn ffynhonnell dda ar gyfer protein a fitaminau, ac maen nhw hefyd yn ffynhonnell bwysig ar gyfer calciwm, sy'n helpu i gadw'n hesgryn yn gryf. Gall rhai bwydydd llaeth gynnwys llawer o fraster a braster dirlawn, ond mae digon o ddewisiadau ar gael sy'n cynnwys llai o fraster.

Dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster a siwgr os oes modd. Er enghraifft, beth am roi cynnig ar laeth ag 1% o fraster, sy'n cynnwys tua hanner y braster sydd gan laeth hanner sgim heb fod y blas neu'r teimlad yn y geg yn wahanol? Neu gaws â llai o fraster sydd hefyd ar gael yn eang. Neu gallech gymryd llai o'r mathau braster llawn, ac yn llai aml. Wrth ichi brynu dewisiadau amgen yn lle bwydydd llaeth, dewiswch y fersiynau sydd heb eu melysu ac sy'n cynnwys calciwm ychwanegol.



Golwg fanylach ar

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau protein, fitaminau a mwynau, felly mae'n bwysig bwyta rhywfaint o fwydydd o'r grŵp hwn.

Mae ffa, pys a chorbyns (sydd i gyd yn fathau o godlysiau) yn ddewisiadau da yn lle cig am eu bod yn naturiol yn isel iawn mewn braster, ac yn uchel iawn mewn ffeibr, protein, a fitaminau a mwynau. Hadau sy'n gallu cael eu bwyta yw codlysiau, ac maen nhw'n tyfu mewn codau ac yn cynnwys bwydydd fel corbys, ffacbys, ffa a phys. Mae bwydydd eraill sy'n dod o lysiau ac sydd â phrotein yn cynnwys tofu, ceuled ffa a mycoprotein; mae'r rhain i gyd ar gael yn eang gan y rhan fwyaf o fanwerthwyr.

Ceisiwch fwyta o leiaf ddau ddog (2 x 140g) o bysgod yr wythnos, gan gynnwys un dogn o bysgod olewog. Dylai'r rhan fwyaf o bobl fwyta mwy o bysgod, ond mae yna argymhellion o ran peidio â bwyta gormod o bysgod olewog, cranc a rhai mathau o bysgod gwyn. I gael rhagor o wybodaeth am bysgod, gweler www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish. Hefyd www.msc.org/ i gael rhagor o ganllawiau ar bysgod o ffynonellau cynaliadwy.

Mae gan rai mathau o gig lawer o fraster, yn enwedig braster dirlawn. Felly, wrth brynu cig, cofiwch fod y math o gig rydych chi'n ei ddewis, a sut y byddwch yn ei goginio, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. I dorri i lawr ar fraster: dewiswch ddarnau o gig a briwgig heb lawer o fraster, torrwyd y braster oddi ar y cig a'r croen oddi ar gyw iâr, ceisiwch grilio cig a physgod yn lle eu ffrio a chymerwch wy wedi'i ferwi neu wedi'i botsio yn lle wy wedi'i ffrio. Os ydych yn bwyta mwy na 90g o gig coch neu gig wedi'i brosesu bob dydd, ceisiwch leihau hyn i ddim mwy na 70g y diwrnod. Mae'r term 'cig wedi'i brosesu' yn cynnwys selsig, bacwn, cig drwy'r mwg a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio.



Golwg fanylach ar

Olewau a sbreds

Mae rhywfaint o fraster yn y deiet yn hanfodol, ond yn gyffredinol rydyn ni'n bwyta gormod o fraster dirlawn ac mae angen inni fwyta llai.

Mae brasterau annirlawn yn fathau iachach o fraster sy'n dod fel arfer o blanhigion ac ar ffurf hylif fel olew, er enghraifft olew llysiau, olew had rêp ac olew olewydd. Bydd newid i frasterau annirlawn yn helpu i leihau colesterol yn y gwaed ac felly mae'n bwysig sicrhau bod y rhan fwyaf o'n braster yn dod o olewau annirlawn.

Mae dewis sbred sydd heb gymaint o fraster, yn lle menyn, yn ffordd dda i leihau'ch lefelau braster dirlawn.

Cofiwch fod pob braster yn cynnwys llawer o egni ac y dylen nhw gael eu cyfyngu yn eich deiet.



Bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau

Mae hyn yn cynnwys cynhyrchion fel siocled, teisennau, bisgedi, diodydd ysgafn llawn siwgr, menyn a hufen iâ. Does dim angen y bwydydd hyn yn y deiet ac felly, os ydyn nhw'n cael eu cynnwys, dim ond yn awr ac yn y man y dylech cu cymryd, a dim ond ychydig bach ar y tro. Os ydych yn cymryd y bwydydd a'r diodydd hyn, ceisiwch eu cymryd yn llai aml a chymryd ychydig bach yn unig. Mae bwydydd a diodydd sydd â llawer o fraster a siwgr yn cynnwys llawer o egni, yn enwedig os cewch chi lawer ar yr un tro. Darllenwch y label ac osgowch fwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr!



Hydradu

Ceisiwch yfed 6-8 gwydraid o hylif bob dydd. Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif. Mae sudd ffrwythau a smwddis hefyd yn cyfrif tuag at yr hylif rydych chi'n ei yfed, ond mae'r rhain yn ffynhonnell siwgrau rhydd* ac felly ddylech chi ddim yfed mwy na chyfanswm o 150ml y diwrnod o'r rhain.

Diodydd llawn siwgr yw un o'r prif elfennau yn y siwgr gormodol sy'n cael ei fwyta gan blant ac oedolion yn y Deyrnas Unedig. Yn lle diodydd siwgraid, cymerwch fersiynau deiet, fersiynau heb siwgr neu fersiynau sydd heb siwgr ychwanegol er mwyn lleihau'r siwgr rydych chi'n ei fwyta mewn un cam syml.

Mae alcohol hefyd yn cynnwys llawer o galoriau (kcal) a dylai gael ei gyfyngu i ddim mwy na 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod. Mae cynnwys caloriffig diod alcohol yn dibynnu ar y math o alcohol, maint y ddiod ac unrhyw ddiodydd eraill sydd yn y cymysgedd. Er enghraifft, mae peint o lager o gryfder safonol yn cynnwys tua 136kcal, mae gwydraid o win canolog 175ml yn cynnwys tua 135kcal ac mae 25ml o wirodydd (40% yn ôl cyfaint) yn cynnwys tua 56kcal.



Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif.

Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a/neu smwddis.

Labeli bwyd

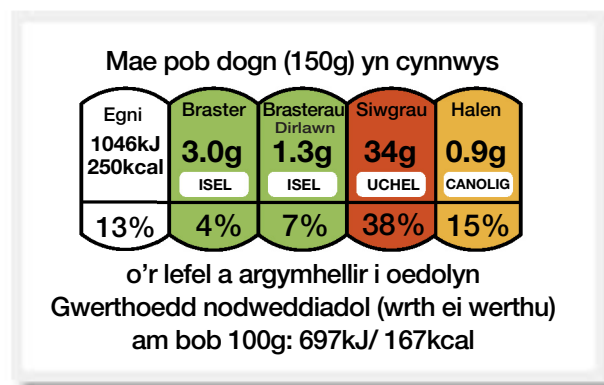
Mae gan lawer o fwydydd mewn pecyn label ar flaen y pecyn sy'n dangos gwybodaeth am y maeth sydd ar gael ym mhob dogn. Maen nhw hefyd yn sôn am y "reference intake" neu'r lefel a argymhellir, sef faint o bob maetholyn a ddylai gael ei gynnwys yn y deiet dyddiol. Mae'r ganran yn cyfeirio at y cyfraniad y mae'r cynnyrch yn ei wneud at y lefel sy'n cael ei hargymhell ar gyfer pob maetholyn.

Gall labeli bwyd eich helpu i ddewis rhwng bwydydd a dewis y rhai sy'n is o ran calorïau, braster, braster dirlawn, siwgr a halen. Pan fo labeli â chodau lliw yn cael eu defnyddio, gallwch weld ar unwaith a ydyn nhw'n **uchel**, **canolig** neu **isel** o ran braster, braster dirlawn, siwgr a halen. I gael dewis iachach, ceisiwch ddethol cynnyrch sydd â mwy o wyrdd a melyn a llai o goch.

*Siwgrau rhydd – Unrhyw siwgr sydd wedi'i ychwanegu at fwyd neu ddiod gan y gweithgynhyrchydd, y cigydd neu'r defnyddiwr, gan gynnwys y rhai sydd i'w cael yn naturiol mewn mêl, mathau o surop a sudd ffrwythau heb ei felysu.

Cofiwch mai awgrym yw maint y dogn sydd i'w weld ar y label ac mae'n bosibl bod y rhain yn wahanol i'r dogn y byddwch chi'n ei fwyta. Er enghraifft, ar gyfer rhai bwydydd a diodydd sydd fel rheol yn cael eu bwyta neu eu hyfed fel dogn sengl, mae'r wybodaeth am y maeth yn cael ei chyflwyno fesul hanner pecyn.

I gael ragor o wybodaeth am labeli bwyd, ewch i www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx.



Cwtogi braster dirlawn

Drwy gwtogi braster dirlawn gallwch ostwng y colesterol yn eich gwaed a lleihau'r risg o glefyd y galon. Mae'r mwyafrif o bobl y Deyrnas Unedig yn bwyta gormod o fraster dirlawn. Ar gyfartaledd, ddylai dyn ddim bwyta mwy na 30g o fraster dirlawn y diwrnod a ddylai menyw ddim bwyta mwy nag 20g o fraster dirlawn y diwrnod. Dylai plant fwyta llai o fraster dirlawn nag oedolion. Ond cofiwch nad yw deiet sy'n isel mewn braster yn addas i blant o dan bump oed.

Un o'r ffyrdd hawsaf i dorri i lawr ar frasterau dirlawn yw cymharu'r labeli ar gynhyrchion tebyg a dewis yr un sydd â braster annirlawn. A chymerwch ofal ynglŷn â bwydydd sydd â llawer o fraster dirlawn, gan gynnwys darnau o gig â braster, selsig, menyn, hufen, caws, siocled, toesenni, teisennau a bisgedi. Does dim angen rhoi'r gorau i'r bwydydd hyn yn llwyr, ond gall bwyta gormod ohonyn nhw ei gwneud yn hawdd ichi fwyta mwy na'r lefel braster dirlawn sy'n cael ei hargymell. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Eat-lesssaturated-fat.aspx.

Cwtogi siwgr

Mae cymryd bwydydd a diodydd sydd â llawer o siwgr yn aml yn cynyddu'ch risg o fynd yn ordew ac o gael dannedd pwdr. Yn ddelfrydol, ni ddylai mwy na 5% o'n hegri ddod o siwgrau rhydd*. Ar hyn o bryd, mae plant ac oedolion y Deyrnas Unedig yn cymryd 2-3 gwaith yn fwy na hynny.

Oedran	Lefel uchaf y siwgrau rhydd a argymhellir	Ciwbiau siwgr
4-6 oed	Dim mwy na 19g y diwrnod	5 ciwb
7-10 oed	Dim mwy na 24g y diwrnod	6 ciwb
O 11 oed ymlaen, gan gynnwys oedolion	Dim mwy na 30g y diwrnod	7 ciwb

Mae llawer o fwydydd a diodydd pecyn yn cynnwys swm digon mawr o siwgrau rhydd* i beri syndod, gan gynnwys rhai mathau o rawnfwyd brecwast, iogwrt a sudd ffrwythau. Defnyddiwch label y bwyd i'ch helpu i ddewis bwydydd sydd â llai o siwgr. Yn lle grawnfwydydd brecwast sy'n llawn siwgr, cymerwch rawnfwydydd plaen fel uwd plaen, bisgedi brecwast grawn cyflawn, grawnfwyd cyflawn wedi'i rwygo neu fiwsli heb siwgr ychwanegol. Mae bariau grawnfwyd yn aml yn cynnwys lefelau uchel o siwgrau rhydd* hefyd, felly cofiwch ddarllen y label. Yn lle iogwrt blas neu iogwrt â chornel flasus, bwytwch iogwrt sydd â llai o fraster a siwgr, ac ychwanegu ffrwythau ffres ato o ran amrywiaeth.

*Siwgrau rhydd – Unrhyw siwgr sydd wedi'i ychwanegu at fwyd neu ddiod gan y gweithgynhyrchydd, y cigydd neu'r defnyddiwr, gan gynnwys y rhai sydd i'w cael yn naturiol mewn mêl, mathau o surop a sudd ffrwythau heb ei felysu.

Canllaw Bwyta'n Dda

Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dogn (150g) yn cynnwys

Egni	Braster	Brasterau Dirlawn	Siwgrau	Halen
1046kJ 250kcal	3g	1.3g	34g	0.9g
ISEL	ISEL	ISEL	UCHEL	CANOLIG
13%	4%	6.5%	38%	15%

o'r lefel a argymhellir i oedolyn
Gwerthoedd nodweddiadol (wrth ei werthu)
am bob 100g: 697kJ/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn
braster, halen a siwgrau

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddod o bob grŵp bwyd.



Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif.

Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a/neu smwddis.



Dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig

Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD

Does dim lle i ddiodydd siwgraid yn neiet ddyddiol plentyn, ond maen nhw'n gyfrifol am gyfran syndod o fawr o'r siwgr sy'n cael ei fwyta bob dydd gan blant ac oedolion. Mae bron un rhan o dair o'r siwgrau rhydd sy'n cael eu bwyta gan bobl ifanc 11-18 oed yn dod o ddiodydd ysgafn. Yn lle diodydd llawn siwgr, fe ddylen ni geisio yfed dŵr, llaeth braster is neu ddiodydd heb siwgr, gan gynnwys te a choffi. Gofalwch ddarllen y label i weld a oes siwgr wedi'i ychwanegu. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/sugars.aspx.

Cwtogi halen

Gall bwyta gormod o halen godi'ch pwysedd gwaed, sy'n cynyddu'ch risg o ddioddef clefyd y galon neu strôc. A chan fod llawer o bobl y Deyrnas Unedig yn bwyta gormod o halen, mae hynny'n golygu y byddai llawer o bobl ar eu hennill o gwtogi. Ni ddylai oedolion fwyta mwy na 6g o halen y diwrnod. Dylai plant gymryd llai byth. Mae 6g o halen yn golygu rhyw lond llwy de. Cofiwch nad dim ond yr halen rydych chi'n ei ychwanegu at eich bwyd sydd dan sylw, gan fod y rhan fwyaf o'r halen rydyn ni'n ei fwyta i'w gael mewn bwydydd bob dydd yn barod fel bara, grawnfwyd brecwast, saws pasta a chawl. Rhewch gynnig ar bupur, perlysiau a sbeisys yn lle halen i ychwanegu blas at eich hoff brydau. Darllen y label a dewis bwydydd sydd â llai o halen yw un o'r ffyrdd gorau i dorri i lawr. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/salt.aspx.

Faint o fwyd sydd arna i ei angen?

Mae ar bawb angen swm gwahanol o egni (neu galoriau) o fwyd er mwyn bod yn iach o ran ei bwysau. Mae faint sydd ei angen arnoch yn dibynnu ar lawer o bethau, gan gynnwys pa mor egniol ydych chi.

Pryd bynnag y byddwn yn bwyta mwy nag y mae ar ein corff ei angen, byddwn yn magu pwysau. Y rheswm am hyn yw ein bod yn storio'r egni sy ddim yn cael ei ddefnyddio, ar ffurf braster. Hyd yn oed os mai ychydig bach yn unig o egni gormodol sy'n cael ei fwyta bob dydd, gallwn fagu pwysau. Ac mae'r rhan fwyaf o bobl y Deyrnas Unedig yn bwyta mwy nag y mae arny'n nhw ei angen.

Oedran	Anghenion egni dyddiol			
	Gwrywod		Benywod	
	Kcal	KJ	Kcal	KJ
1	765	3201	717	3000
2	1004	4201	932	3899
3	1171	4899	1076	4502
4	1386	5799	1291	5402
5	1482	6201	1362	5699
6	1577	6598	1482	6201
7	1649	6899	1530	6402
8	1745	7301	1625	6799
9	1840	7699	1721	7201
10	2032	8502	1936	8100
11 a throsodd	2500	10,460	2000	8368

Rhowch gynnig ar y rhain:

- ceisiwch fwyta cymaint o fwyd ag y mae ei angen, a dim mwy. Gallwch wella cydbwysedd eich deiet drwy edrych ar y Canllaw Bwyta'n Dda
- byddwch yn fwy egniol! Os ydych yn bwyta cydbwysedd da o'r grwpiau bwyd gwahanol, a bod eich pwysau'n iach, mae'n debyg eich bod yn bwyta swm gweddol gywir.

Os ydych chi dros eich pwysau, gall fod angen ichi fwyta llai, gwella cydbwysedd eich deiet a/neu fod yn fwy egniol. Holwch eich meddyg teulu, neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, i gael cyngor am golli pwysau. Ydych chi'n gwybod a yw eich pwysau'n iach neu beidio? Cewch wybod yma: www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/BodyMassIndex.aspx.

Oes arna i angen fitaminau a mwynau ychwanegol?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu cael yr holl faetholion sy'n angenrheidiol i'r corff drwy fwyta'n iach. Ond, mae angen i rai pobl gymryd ychwanegiadau penodol. Er enghraifft, os ydych yn bwriadu mynd yn feichiog, dylech gymryd ychwanegiad dyddiol o 400 microgram (µg) o asid ffolig o'r adeg y byddwch yn rhoi'r gorau i ddefnyddio dull atal cenhedlu tan y ddeuddegfed wythnos o feichiogrwydd. Mae angen i fenywod sydd eisoes wedi gweld diffygion yn y tiwbiau niwrol yn effeithio ar feichiogrwydd gymryd 5mg o asid ffolig bod dydd tan y ddeuddegfed wythnos o'r beichiogrwydd. Hefyd, dylai menywod sydd â diabetes a'r rhai sy'n cymryd meddyginiaethau gwrth-epileptig penodol ofyn i'w meddyg teulu am gyngor.

Dylai pobl gymryd ychwanegiad dyddiol o 10µg o fitamin D hefyd os ydyn nhw: yn feichiog neu'n bwydo ar y fron; yn 65 neu ragor; yn methu cael llawer o haul ar eu croen, er enghraifft, y rhai sy'n gorchuddio'u croen am resymau diwylliannol, sy'n gaeth i'r tŷ neu'n aros o dan do am gyfnodau hir; sydd â chroen mwy tywyll, megis pobl o dras Affricanaidd-Caribïaidd a De Asiaidd. I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, neu ewch i: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/vitamins-minerals.aspx.

8 awgrym ar gyfer bwyta'n dda

1. Seiliwch eich prydau bwyd ar fwydydd startslyd
2. Bwytwch ddigon o ffrwythau a llysiau
3. Bwytwch ragor o bysgod – yn cynnwys dogn o bysgod olewog bob wythnos
4. Torrwch i lawr ar fraster dirlawn a siwgr
5. Ceisiwch fwyta llai o halen – dim mwy na 6g y dydd i oedolion
6. Byddwch yn egniol a cheisiwch gadw at bwysau iach
7. Yfwch ddigon o ddŵr
8. Cofiwch fwyta brecwast

Cofiwch na ddylech yfed mwy na 150ml o sudd ffrwythau a/neu smwddis y diwrnod.

Llai Dewiswch ddarnau o gig a chig dofednod sydd â llai o fraster, gan dynnu unrhyw fraster gweledol.

Llai Dewiswch gynhyrchion sydd â llai o fraster, halen a siwgr – yn enwedig bwydydd llaeth a bwydydd carbohydrad startslyd.

Llai Defnyddiwch lai o olewau a sbreds. Peidiwch â dewis bwydydd sydd â llawer o fraster, halen a siwgr mor aml.

Grŵp bwyd	Beth sy'n perthyn?			Faint ohono?	Cynghorion
Ffrwythau a llysiau	Yr holl ffrwythau a llysiau gan gynnwys rhai ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych ac ar ffurf sudd. Nid yw tatws yn cyfrif gan eu bod yn cael eu trin fel bwyd carbhydrad startslyd.			Bwytwch ddigon o ffrwythau a llysiau. Anelwch at o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Cofiwch fod dogn o ffrwyth sych yn 30g ac mai dim ond fel un dogn o'ch 5-y-diwrnod y mae'n cyfrif. Mae dogn o sudd ffrwythau neu smwddi yn 150ml a dim ond fel un dogn o'ch 5-y-diwrnod y mae'n gallu cyfrif. Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a smwddis. Mae yna dystiolaeth i awgrymu bod pobl sy'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau'n llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig fel clefyd y galon a rhai mathau o ganser.	Ceisiwch fwyta cynifer o fathau gwahanol o ffrwythau a llysiau â phosibl. Osgowch ychwanegu sawsiau/ dresin sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr at eich ffrwythau a'ch llysiau e.e. saws siocled ar fanana neu fêl neu fenyn ar eich pannas. Llenwch eich prydau bwyd â llysiau fel moron wedi'u gratio, madarch neu buprynnau i gael dogn ychwanegol o'ch 5-y-diwrnod a fydd yn helpu'r pryd i fynd ymhellach. Cofiwch gadw ffrwythau yn eich bag fel byrbryd hwylus ac iach a llysiau wedi'u rhewi yn y rhewgell fel bod rhai ar gael bob amser.
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill	• bara, gan gynnwys: bara soda, bara rhyg, pita, tortilla blawd, baguettes, chapatti, bagelau • reis	• tatws • grawnfwydydd brecwast, ceirch • pasta, nwdls • indrawn, grawn corn, • cwscws, bwlgwr	• polenta • miled, gwenith yr Almaen • gwenith, haidd gwyn • iamau a plantains	Bwytwch ddigon o garbohydradau startslyd gan gynnwys tatws, bara, reis a phasta. Dewiswch fersiynau grawn cyflawn, neu cadwch y crwyn ar datws, i gael mwy o ffeibr, fitaminau a mwynau.	Seiliwch eich prydau bwyd ar garbohydradau startslyd. Darllenwch y labeli a dewiswch y cynhyrchion sydd â'r lleiaf o fraster, halen a siwgr. Os ydych yn bwyta sglodion, dewiswch sglodion ffwrn sydd â llai o fraster a halen. Os ydych yn gweini bwyd â starts ynddo, ceisiwch osgoi ychwanegu gormod o fraster (e.e. olew neu fenyn ar datws rhost) neu sawsiau (pasta â hufen) gan fod llawer o galoriau ynddyn nhw.
Llaeth a dewisiadau amgen	Llaeth, caws, iogwrt, fromage frais, cwarc, caws hufen. Mae hyn hefyd yn cynnwys dewisiadau yn lle'r rhai nad oes llaeth ynddyn nhw. Nid yw menynd a hufen wedi'u cynnwys yn y grŵp hwn am eu bod yn cynnwys llawer o fraster dirlawn ac felly yn perthyn i'r adran 'Bwydydd i'w bwyta'n llai aml, ac ychydig yn unig ohonyn nhw'.			Bwytwch rywffaint o gynhyrchion llaeth neu ddewisiadau amgen bob dydd. Dewiswch opsiynau sydd â llai o fraster os oes modd. O ran pethau fel iogwrt, darllenwch y label a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o fraster a siwgrau.	Ceisiwch newid i laeth sy'n cynnwys 1% o fraster yn lle llaeth cyflawn neu hanner sgim. Mae gan gaws lawer o fraster dirlawn, felly ceisiwch brynu caws â llai o fraster. Neu, gallwch gratio caws yn lle torri darn, i osgoi bwyta gormod. Ceisiwch ddefnyddio iogwrt plaen braster isel yn lle hufen, crème fraîche neu mayonnaise.
Ffa, codlysiau, pysgod, cig a phroteinau eraill	• cig, cig dofednod a helgig, gan gynnwys: cig oen, cig eidion, porc, cyw iâr, bacwn, selsig, byrgyrs • pysgod gwyn (ffres, wedi'i rewi neu mewn tun), gan gynnwys: hadog, lleden, morlas, chwitlyn glas, penfras, tiwna	• pysgod olewog (ffres, wedi'i rewi neu mewn tun), gan gynnwys: macrell, sardîns, brithyll, eog, silod mân • pysgod cregyn (ffres, wedi'i rewi neu mewn tun), gan gynnwys: corgimychiaid, cregyn gleision, cranc, môr-lawes, wystrys	• cnau • wyau • ffa a chodlysiau eraill, gan gynnwys: corbys, ffacbys, ffa pob, ffa dringo, ffa menynd • dewisiadau llysieuol yn lle cig e.e. tofu, mycoprotein	Bwytwch rywffaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill bob dydd. Bwytwch o leiaf ddau ddognd (2 x 140g) o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n olewog. Cwtogwch gigoedd wedi'u prosesu fel selsig, bacwn a chigoedd wedi'u halltu. Os ydych yn bwyta mwy na 90g y diwrnod o gig coch neu gig wedi'i brosesu, ceisiwch gyfyngu hyn i ddim mwy na 70g y diwrnod.	Wrth goginio a gweini'r bwydydd hyn, ceisiwch beidio ag ychwanegu braster neu olew. Wrth brynu cig, gofynnwch i'r cigydd am ddarn heb fraster neu cymharwch y labeli ar gynhyrchion gwahanol a dewiswch yr un sy'n is o ran braster dirlawn. Cadwch lygad am gynhyrchion cig a physgod mewn crwst, cytew neu friwsion bara, gan eu bod yn gallu cynnwys llawer o fraster a/neu halen.
Olewau a sbreds	Olewau annirlawn gan gynnwys olew llysiau, olew hadau rêp, olew olewydd ac olew blodau'r haul. Sbredsd meddal wedi'u gwneud o olewau annirlawn. Nid yw menynd wedi'i gynnwys yn y grŵp hwn am ei fod yn cynnwys llawer o fraster dirlawn ac felly yn perthyn i'r adran 'Bwydydd i'w bwyta'n llai aml, ac ychydig yn unig ohonyn nhw'.			Peidiwch â defnyddio fawr ddim o'r cynhyrchion hyn, ac yn llai aml hefyd gan eu bod yn cynnwys llawer o fraster. Gallai cwtogi ar y mathau yma o fwyd eich helpu i reoli'ch pwysau gan eu bod yn cynnwys llawer o galoriau.	Lle bo modd, dewiswch sbreds â llai o fraster a defnyddio ychydig yn unig ohonyn nhw. Darllenwch y label a dewiswch olewau sy'n cynnwys llawer o fraster annirlawn heb lawer o fraster dirlawn. Mae olew yn ehangu o'i dwymo, felly mae twymo olew yn y badell cyn ei ddefnyddio yn gwneud iddo fynd ymhellach, fel bod dim angen defnyddio cymaint.
Bwydydd i'w bwyta'n llai aml, ac ychydig yn unig ohonyn nhw	• teisennau • bisgedi • siocled • melysion • pwdinau	• toesenni • hufen iâ • jam • mêl • creision	• sawsiau • menynd • hufen • mayonnaise	Does dim angen y bwydydd hyn fel rhan o ddeiet cytbwys, iach. Os ydyn nhw'n cael eu cynnwys, dim ond yn awr ac yn y man y dylech eu bwyta, ac ychydig bach yn unig ar y tro. Mae angen i'r mwyafrif ohonon ni dorri i lawr ar fwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr.	Yn lle menynd, defnyddiwch sbred braster isel. Yn lle teisennau a bisgedi, cymerwch dafell o dorth frag neu gacen de a sbred braster isel. Os ydych yn ychwanegu siwgr at eich bwyd neu'ch diodydd, ewch ati'n raddol i gwtogi, nes ichi arfer â'r blas a rhoi'r gorau iddi'n llwyr. Fel arall, rhowch gynnig ar felysydd sydd heb galoriau.

Ble ga i ragor o wybodaeth am fwyta'n iach?

I gael rhagor o wybodaeth:

- mynnwch gyngor cyffredinol drwy www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Goodfoodhome.aspx
- cysylltwch â'ch deietegydd cymunedol lleol. Gallwch wneud hyn drwy'ch canolfan iechyd neu'ch meddyg teulu
- cysylltwch ag uned hybu iechyd lleol y GIG os oes un gennych
- i gael syniadau am fwyta'n iach, cynghorion hwylus a ryseitiau, ewch i www.nhs.uk/live-well/