

# Yr ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd

Wedi'i gynllunio i gefnogi menywod beichiog i fwyta'n dda, i fod yn egniol, ac i ennill pwysau iach.



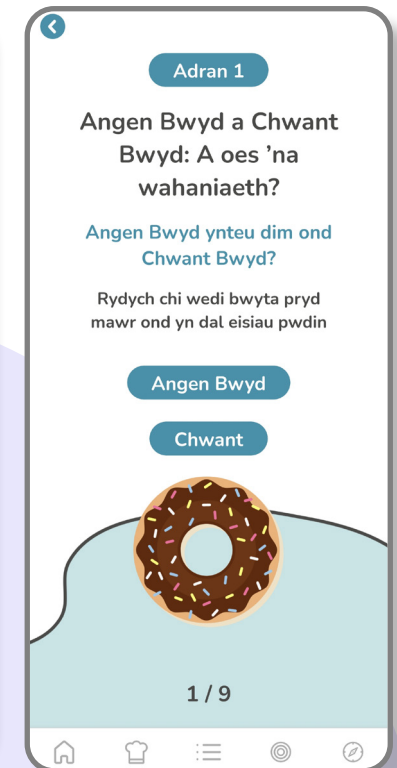
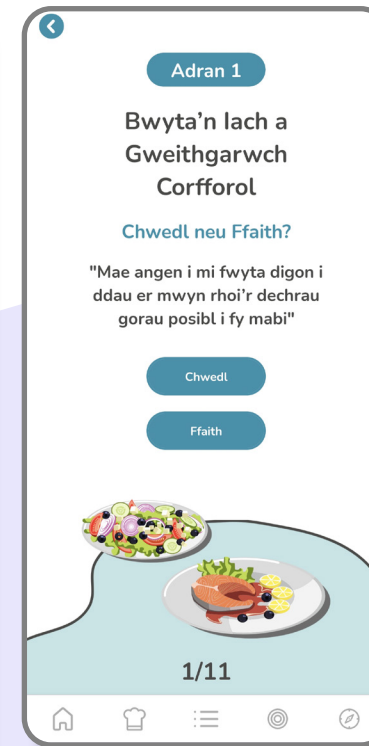
Chwe adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun, pob un â gemau rhyngweithiol, cwisiau ac offer.

- Awgrymiadau a chynghor ar gyfer cyflawni diet iach
- Syniadau ymarferol ar gyfer cadw'n heini
- Ryseitiau, awgrymiadau siopa a chynlluniwr prydau bwyd
- Ymarferion cam wrth gam sy'n ddelfrydol ar gyfer beichiogrwydd



# Sgriniau adran

Mae 6 adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun.  
Mae pob adran yn ymdrin â phwnc gwahanol.



Rhennir adrannau yn isadrannau.

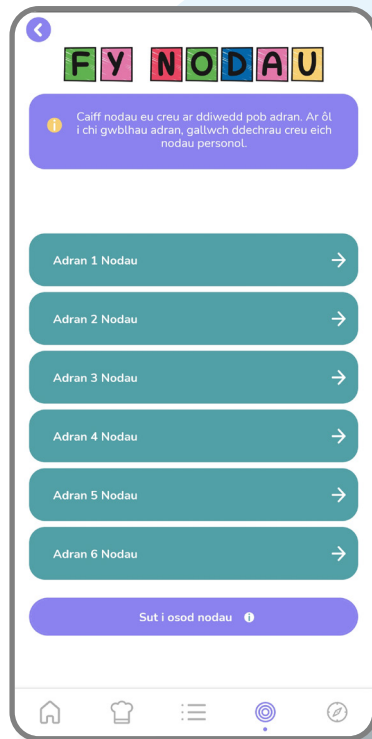
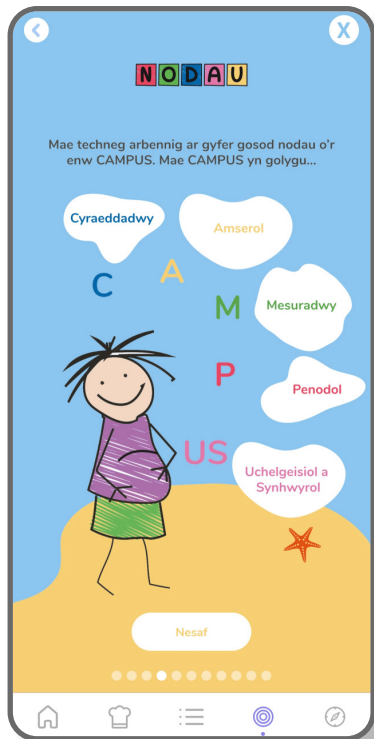


Mae'r cynnwys yn rhyngweithiol gyda gemau a chwisiau i'w wneud y profiad gorau i chi.



## Nodau

Dod o hyd i ffyrdd defnyddiol o osod nodau a all ei gwneud hi'n haws i barhau i ganolbwyntio.



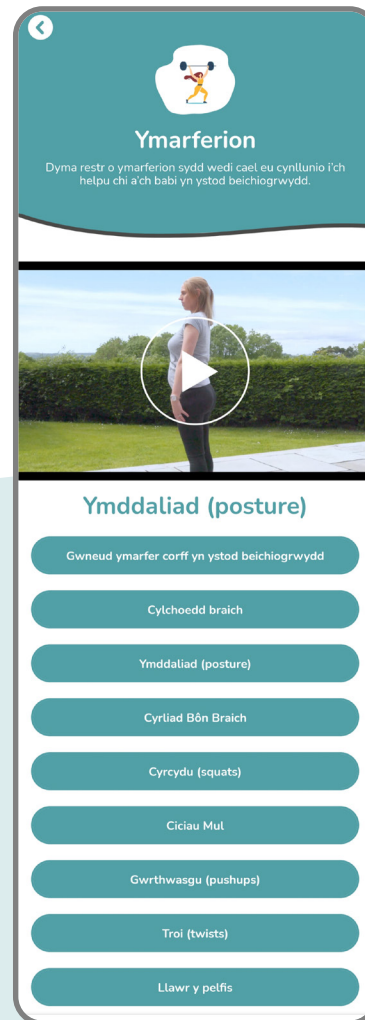
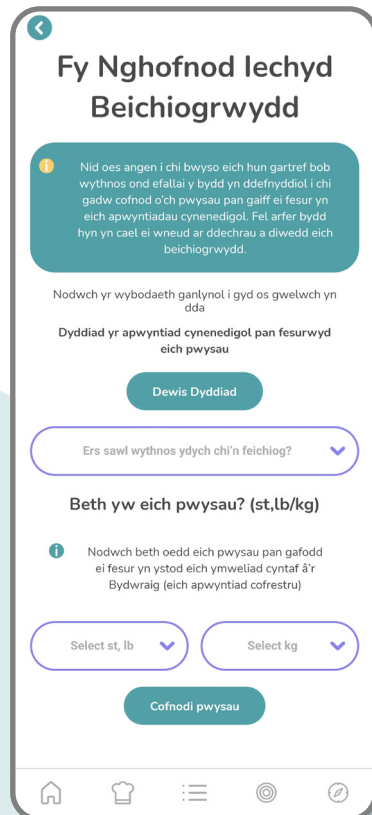
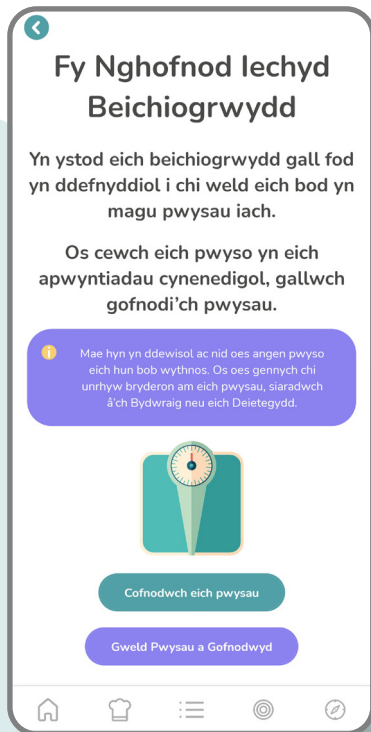
Cadwch olwg ar eich nodau wrth symud ymlaen trwy'r app.

## Cofnodwch eich pwysau

Cofnodwch eich pwysau o'ch apwyntiadau cenedigol a log o'ch cynnydd pwysau beichiogrwydd.

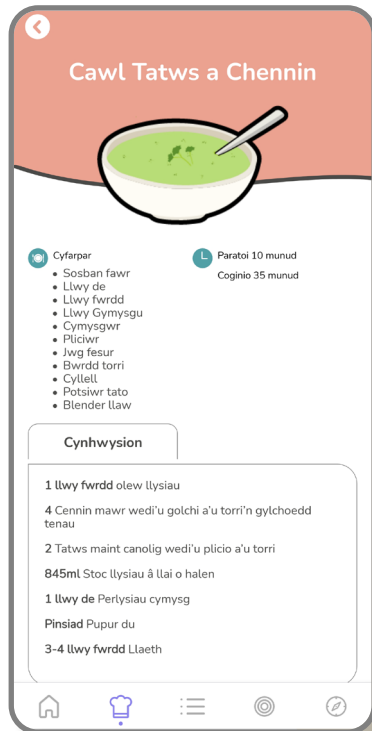
## Ymarferion

Gwylwch fideos ymarfer corff i'ch helpu i wella'ch cryfder yn ystod eich beichiogrwydd.



## Ryseitiau

Dewiswch o amrywiaeth o syniadau prydau bwyd gyda ryseitiau cam wrth gam.



## Gwybodaeth bellach

Cyrchwch ragor o wybodaeth gan y GIG a gwefannau blaenllaw eraill.



Ychwanegwch wybodaeth am adnoddau a gweithgareddau defnyddiol i'ch helpu yn ystod eich bechiogrwydd.





# Dyddiaduron bwyd a gweithgaredd

Cadwch olwg ar eich bwyd a'ch gweithgaredd trwy fewngofnodi i'r adran dyddiadur.

**Dyddiadur Bwyd a Diod**

Dewiswch yr amser

Dewis oriau a munudau

Beth wnaethoch chi ei fwyta?  
Teipiwch yma...

Ble? Gyda phwy?  
Teipiwch yma...

**Dyddiadur Gweithgareddau**

Dewiswch yr amser

Dewis oriau a munudau

Faint o amser a dreuliwyd yn gwneud y gweithgaredd?  
Duration

Pa weithgaredd wnaethoch chi?  
Teipiwch yma...

**Dyddiadur Bwyd a Diod**

14eg Tach 22 - 20fed Tach 22

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

**Cynllunydd prydau wythnosol**

Cliciwch bob dydd yn ei dro i gynllunio'ch prydau o flaen llaw ar gyfer yr wythnos nesaf

14eg Tach 22 - 20fed Tach 22

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

**Cynllunydd prydau wythnosol**

Ychwanegwch eich brecwast, eich cinio, eich pryd gyda'r nos a'ch byrbrydau ar gyfer Dydd Llun

Dydd Llun

Brecwast

Beth ydych chi'n mynd i'w gael i frecwast?  
Teipiwch yma...

Beth yw'r cynhwysion?  
Teipiwch yma...



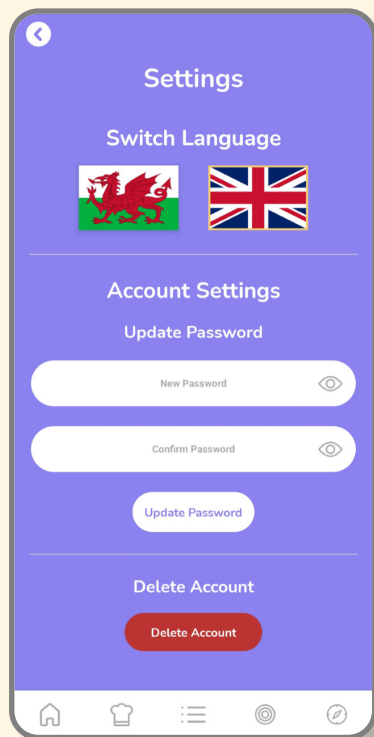
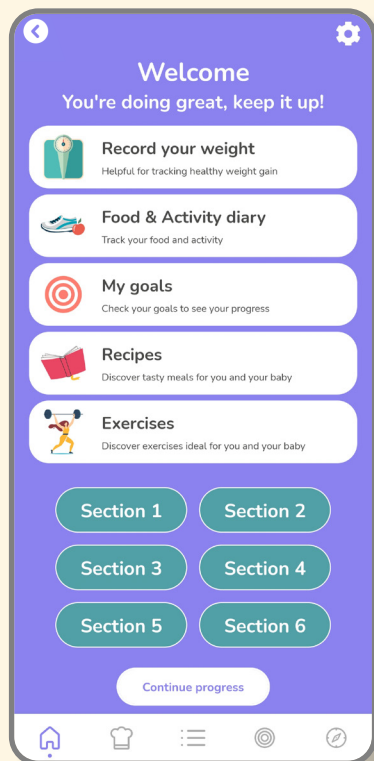
Creu cynlluniau prydau wythnosol a rhestrau siopa o'r llyfrgell o ryseitiau neu ychwanegu rhai eich hun.



# leithoedd

Mae'r ap ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Pwyswch yr eicon cog i gyrchu gosodiadau'r app.





# Yr ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd

