

DIODYDD EJNI A PHOBL IFANC

BETH YW DIOD EJNI?

Mae diodydd egni fel arfer yn cynnwys cynhwysion i helpu i 'roi hwb i egni' gan gynnwys siwgr, caffein, tawrin a ginseng.

Mae fersiynau 'sero' neu 'deiet' yn defnyddio melysyddion i leihau'r cynnwys calorïau, ond yn cynnal lefelau uchel o gaffein.

EFFEITHIAU DIODYDD EJNI



EFFEITHIAU CORFFOROL

Cynnydd mewn pwysedd gwaed, aflonyddwch cwsgr, cur pen a phoenau stumog, yn ogystal ag anafiadau oherwydd gorfywiogrwydd.

EFFEITHIAU MEDDYLIOL

Gall diodydd egni effeithio ar iechyd meddwl ac mae'r effeithiau'n cynnwys ymddygiad sy'n ceisio teimlad, ymddygiad hunan-ddinistriol, anhunedd, problemau gyda rheoleiddio ymddygiad ac ymddygiadau ffordd o fyw gwael, fel diet gwael.



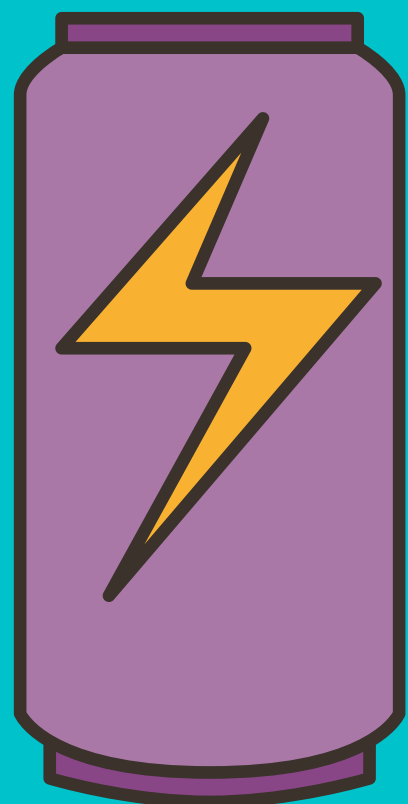
SWM Y CAFFEIN MEWN DIODYDD EJNI

Yn nodweddiadol, bydd diodydd egni yn y DU yn cynnwys 32mg o gaffein fesul 100ml. Bydd can bach (250ml) yn cynnwys 80mg a chan mawr (500ml) yn cynnwys 160mg o gaffein bron yr un faint â 2 gwpan o goffi.

DARLLENWCH Y LABELI

Yn ôl y gyfraith yn y DU rhaid i ddiodydd sy'n cynnwys lefelau uchel o gaffein gynnwys rhybudd ar eu labeli:

"Ddim yn addas ar gyfer plant, pobl feichiog a phobl sy'n sensitif i gaffein."



FAINT YW GORMOD?

Ni argymhellir diodydd egni i rai dan 16 oed.

Yr uchafswm diogel o gaffein i blant yw 3mg/kg o bwysau'r corff y dydd.

I weithio hyn allan lluoswch bwysau mewn cilogramau (kgs) gyda 3.

Mae plentyn 10 oed ar gyfartaledd tua 30kg (4 stôn 10 pwys) felly $30 \times 3\text{mg} = 90\text{mg}$ o gaffein yw'r uchafswm diogel o gaffein y dydd.

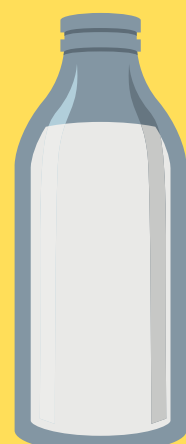
Mae diod egni mawr (can 500ml) fel arfer yn cynnwys 160mg o gaffein, bron i ddwbl yr uchafswm diogel ar gyfer plentyn 10 oed!



DIODYDD EJNI, ESGYRN A DANNEDD

Plentyndod yw pan fydd ein hesgyrn yn tyfu fwyaf ac mae'n bwysig cynyddu eu twf ar gyfer iechyd esgyrn yn ddiweddarach mewn bywyd. Gall caffein ymyrryd ag amsugno calsiwm ac felly o bosibl effeithio ar iechyd esgyrn a chynyddu'r risg o broblemau esgyrn yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gall y siwgr sydd mewn rhai diodydd egni hefyd gyfrannu at risg uwch o bydredd dannedd.



DEWISIADAU DIODYDD IACH

Yfwch ddigon o ddŵr.

Mae dŵr yn ddewis iach a rhad ar gyfer torri syched unrhyw bryd. Nid oes ganddo galorïau ac nid yw'n cynnwys unrhyw siwgrau a all niweidio dannedd.

Yfwch laeth hanner sgim, braster 1% neu laeth sgim.

Mae llaeth yn ffynhonnell dda o galsiwm, sy'n helpu i adeiladu a chynnal esgyrn iach. Mae llaeth hefyd yn cynnwys protein, fitaminau, mwynau, ac nid yw'n achosi pydredd dannedd.