

Bwyta'n Iach

Mae **deiet iach a chytbwys** sy'n cynnwys ystod eang o faetholion yn bwysig i **iechyd esgyrn da**. Mae deiet amrywiol yn helpu i leihau'r risg o ddatblygiad cyflyrau CYs ar unrhyw adeg mewn bywyd, cefnogi iechyd esgyrn da yn ddiweddarach mewn bywyd ac atal osteoporosis rhag datblygu. Mae deiet cytbwys hefyd yn helpu i atal clefydau eraill rhag datblygu a fyddai'n effeithio ar iechyd a lles cyffredinol ac a allai gyfrannu at ddatblygiad cyflyrau CYs dros amser.

Mae'r 8 awgrym ymarferol hyn yn cwmpasu hanfodion bwyta'n iach ac arferion bwyd a diod. Gall yr awgrymiadau eich helpu i wneud dewisiadau iachach. Maent yn arbennig o ddefnyddiol pan fyddwch yn dechrau gwneud newidiadau, ond mae'n bosibl na fyddwch chi'n gwybod ble i ddechrau wrth ddechrau darllen am y pwnc. Gwnewch un newid ar y tro, rhowch amser i chi'ch hun ddod i arfer â'r newid, yna ychwanegwch un arall, ac yn y blaen...

8 awgrym ar gyfer bwyta'n dda

1. Seiliwch eich prydau ar fwydydd startshlyd
2. Bwytwch llawer o ffrwythau a llysiau
3. Bwytwch fwy o bysgod – gan gynnwys dogn o bysgod olewog bob wythnos
4. Torrwch i lawr ar halen, braster dirlawn a siwgr
5. Bwytwch lai o halen – dim mwy na 6g y dydd i oedolion
6. Byddwch yn egniol a chyflawnwch bwysau iach
7. Peidiwch â gadael i'ch hun fynd yn sychedig
8. Peidiwch ag anwybyddu brechwast

Y Canllaw Bwyta'n Dda

Gall bwyta'n dda a dilyn ffordd iach o fyw ein helpu ni i deimlo ar ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn yr hirdymor. Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ddefnyddiol ac yn nodi cyfrannau'r gwahanol fathau o fwydydd sydd eu hangen er mwyn cael deiet iach a chytbwys. Dylech anelu at fwyta'r cyfrannau o fwyd a ddangosir dros gyfnod o ddiwrnod neu hyd yn oed wythnos - nid o reidrwydd ym mhob pryd bwyd.

This information has been printed from MOVE BETTER GWENT

For more information, please visit our website: <https://movebettergwent.nhs.wales>

A yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn addas i fi?

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i'r rhan fwyaf o bobl, beth bynnag fo'u pwysau, eu cyfyngiadau/dewisiadau deietegol neu eu hethnigrwydd. Fodd bynnag, nid yw'n berthnasol i blant dan 2 oed gan fod ganddyn nhw wahanol anghenion maethol. Mae'n bosib y bydd pobl ag anghenion deietegol arbennig neu anghenion meddygol am ofyn i ddeietegydd cofrestredig sut i addasu'r Canllaw Bwyta'n Dda i fodloni 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 dylem eu bwyta – a'r cyfrannau – i gael deiet iach a chytbwys:

- Bwytwch o leiaf 5 dogn o wahanol ffrwythau a llysiau bob dydd
- Seiliwch eich prydau o gwmpas tatws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill; dewiswch fersiynau grawn cyflawn lle bo hynny'n bosibl
- Defnyddiwch gynnyrch llaeth neu laeth amgen (fel diodydd soia neu geirch), gan ddewis opsiynau braster isel a siwgr isel neu heb siwgr wedi'i ychwanegu
- Bwytwch ffa, ffacbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys 2 ddogn o bysgod bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn olewog)
- Dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn a bwytwch ddognau bach o unrhyw fraster
- Yfwch 6-8 cwpan/gwydraid o hylif y dydd. Os ydych chi'n bwyta/yfed bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn braster, halen neu siwgr, gwnewch hynny'n llai aml a cheisiwch gael dognau bach

Pryd ddylwn 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:

- yn penderfynu beth i'w fwyta
- yn coginio gartref
- allan yn siopa bwyd
- yn bwyta allan mewn bwyty, caffi neu ffreutur
- yn dewis bwyd wrth fynd

This information has been printed from MOVE BETTER GWENT

For more information, please visit our website: <https://movebettergwent.nhs.wales>

Iechyd Esgyrn

Mae cyngor deietegol i gefnogi iechyd CYs da yn cynnwys gwybodaeth am fwyta'n iach yn gyffredinol a nifer fach o faetholion penodol. Gwyddom hefyd fod angen cyngor ar rai pobl ar atal neu drin diffyg maeth sy'n aml yn datblygu gydag oedran, ond gall ddigwydd ar unrhyw adeg, e.e. pan fydd pobl wedi bod yn sâl.

Fitamin D a chalsiwm¹, sydd ill dau'n elfennau deietegol pwysig ar gyfer iechyd CYs drwy gynnal esgyrn, dannedd a chyhyrau iach.

Fitamin D

Dylai llawer o bobl allu cael digon o fitamin D drwy olau'r haul ar y croen yn y gwanwyn a'r haf a thrwy ddeiet iach a chytbwys. Yn ystod yr hydref a'r gaeaf bydd angen i bawb ddibynnu ar ffynonellau deietegol o fitamin D gan nad oes digon heulwen yn y DU i ysgogi synthesis fitamin D. Gan ei bod hi'n anodd i bobl fodloni'r argymhelliad 10 microgram drwy fwyta'n unig, cynghorir pobl i gymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn yr hydref a'r gaeaf, rhwng mis Hydref a dechrau mis Mawrth.

Mae pobl nad yw eu croen yn cael fawr ddim golau haul, fel y rhai mewn sefydliadau fel cartrefi gofal, neu'r rhai sydd bob amser yn gorchuddio eu croen pan fyddant y tu allan, mewn risg o ddiffyg fitamin D. Argymhellir y dylai'r bobl hyn gymryd atchwanegiad drwy gydol y flwyddyn. Efallai na fydd grwpiau lleiafrifoedd ethnig sydd â chroen tywyll, o gefndiroedd Affricanaidd, Affro-Caribiaidd a De Asiaidd, yn cael digon o fitamin D o olau'r haul yn yr haf ac felly dylent ystyried cymryd atchwanegiad drwy gydol y flwyddyn.

Fitamin D ar gyfer menywod beichiog neu fenywod sy'n bwydo ar y fron a phlant bach

Efallai y bydd teuluoedd sy'n gallu hawlio Talebau Cychwyn Iach i brynu bwyd a llaeth hefyd yn gallu cael talebau i'w cyfnewid am fitaminau Cychwyn Iach i fenywod beichiog, menywod sy'n bwydo ar y fron a phlant dan 4 oed. Os nad ydych yn siŵr a ddylech gymryd yr atchwanegiadau hyn neu a fyddai eich plentyn yn elwa ohonynt, holwch eich bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd a fydd yn eich helpu i benderfynu, yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am Cychwyn Iach yma:

www.healthystart.nhs.uk

This information has been printed from MOVE BETTER GWENT

For more information, please visit our website: <https://movebettergwent.nhs.wales>

Calsiwm

Mae angen calsiwm ar gyfer iechyd esgyrn da. Bydd bwyta deiet sy'n gyson â'r Canllaw Bwyta'n Dda yn darparu'r holl galsiwm sydd ei angen ar eich corff. Ceisiwch gynnwys rhywfaint o laeth a bwyd llaeth (neu ddewisiadau llaeth amgen), fel caws, iogwrt a *fromage frais*, yn rheolaidd yn eich bwyd a'ch diod. Mae'r rhain yn ffynonellau da o brotein a fitaminau, ac maent hefyd yn ffynhonnell bwysig o galsiwm, sy'n helpu i gadw ein hesgyrn yn gryf.

Gall rhywfaint o fwyd llaeth fod yn uchel mewn braster a braster dirlawn, ond mae digon o opsiynau braster is i ddewis ohonynt. Ewch am gynhyrchion braster is a siwgr is lle y bo'n bosibl. Er enghraifft, beth am roi cynnig ar laeth 1% braster? Mae'n cynnwys tua hanner y braster sydd mewn llaeth hanner sgim ac nid oes gwahaniaeth amlwg yn y blas neu wead. Mae caws braster is hefyd ar gael yn eang. Neu gallech gael swm llai o'r mathau braster llawn yn llai aml. Wrth brynu dewisiadau llaeth amgen fel llaeth soia neu geirch, ewch am fersiynau heb eu melysu, calsiwm-gyfnertedig. Ceisiwch gynnwys tair dogn o fwyd llaeth y dydd er mwyn cael digon o galsiwm i ddiogelu eich esgyrn.

This information has been printed from MOVE BETTER GWENT

For more information, please visit our website: <https://movebettergwent.nhs.wales>