

Hawdd ei Ddeall



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Bwyta'n iach

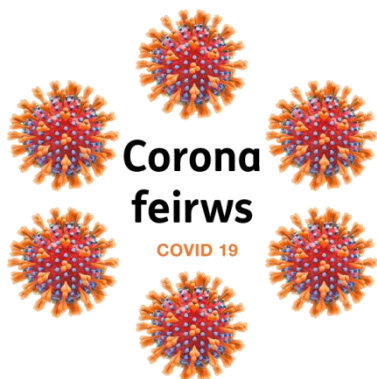
Bwyta'n iach yn ystod argyfwng y coronafeirws



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Coronafeirws – bwyta'n iach'.

Ebrill 2020

Bwyta'n dda gartref



Mae bywyd yn wahanol iawn ar hyn o bryd oherwydd y coronafeirws. Efallai eich bod yn bwyta'n wahanol. A yw hyn wedi newid i chi?

Pam bwyta'n iach?

Mae llawer o bobl yn gweld bod bwyta'n well yn gallu helpu i:



- Gael mwy o ynni
- Teimlo'n well
- Cadw pwysau iach
- Lleihau eich siawns o gael problemau iechyd



Os oes arnoch chi eisiau colli pwysau, bwytwch yn iach; peidiwch â mynd ar ddeiet llym.

Y pethau y gallwch chi wneud i fwyta'n iach



Y mae llawer o bethau y mae pobl yng Nghymru wedi ceisio eu gwneud i'w helpu i fwyta'n iach.



Meddwl o flaen llaw beth rydych chi'n mynd i'w brynu.



Dim ond prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch. Gwnewch eich gorau i beidio â phrynu pethau ychwanegol.



Gwnewch eich gorau i fwyta bwydydd iach. Defnyddiwch y plât **bwyta'n iach** i'ch helpu. Gallwch weld hwn yma:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>



Bwytwch ddigon o lysiau a ffrwythau.



Gwnewch eich gorau i beidio â bwyta gormod o fyrbrydau melys a diodydd llawn siwgr.



Cadwch at eich amseroedd pryd bwyd arferol.



Rhowch gynnig ar goginio rhai prydau eich hun neu gael y person sy'n byw gyda chi i'ch helpu.



Bwytwch y maint iawn o fwyd. Os ydych chi'n bwyta mwy nag arfer, ceisiwch fwyta llai o fwyd.



Gall cymryd ychwanegyn vitamin D helpu gan ein bod yn treulio mwy o amser y tu mewn.



Efallai y bydd rhai pobl yn ei chael hi'n anodd i gael digon o fwyd.



I ddod o hyd i'ch banc bwyd agosaf ewch i:
www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank



neu

<https://fareshare.org.uk/getting-food/>



I weld a ydych chi'n gymwys i gael talebau cychwyn iach, neu i wneud cais, ewch i wefan cychwyn iach:

www.healthystart.nhs.uk



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gall teuluoedd sydd â phlant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim fynd at eu hawdurdod lleol i weld sut i gael gafael ar gefnogaeth: https://llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol?_ga=2.150161078.1867187462.1589361402-1507713683.1528971079

Mwy o wybodaeth



Canllaw bwyta'n iach

Gwybodaeth am fwyd a ryseitiau i roi cynnig arnyn nhw:

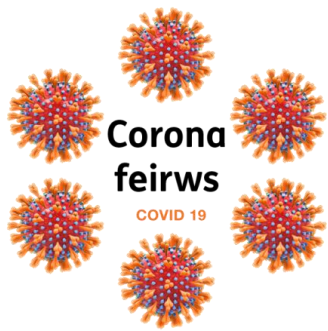
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>



Galw lechyd Cymru

Gwybodaeth hawdd ei deall am iechyd. Gweler bwyd a diod:

<https://111.wales.nhs.uk/easyreads/default.aspx?locale=cy>



Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf am y coronafeirws ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>



Mae'r wybodaeth hon yn hawdd ei deall. Mae'n dod oddi ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/cadwn-gorfforol-iach/bwytan-dda-gartref/beth-allwch-chi-ei-wneud-i-fwytan-dda/>



Mae'r fersiwn hawdd ei ddeall wedi cael ei ysgrifennu gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** ar gyfer **lechyd Cyhoeddus Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.