

BWYTA'N DDA I BOBL IFANC

YN YSTOD CYFNOD COVID-19

Wrth i'n patrymau arferol newid yn ystod COVID-19, mae'n bwysig iawn o hyd i fwyta ac yfed cystal ag y gallwn. Bydd hyn yn sicrhau bod ein cyrff yn cael digon o'r maethynnau sydd eu hangen er mwyn parhau i dyfu ac i aros yn iach. Mae angen amrywiaeth o fwydydd arnon ni i'n helpu i gynnal ein croen, ein gwallt, ein dannedd, ein hiechyd meddwl a'n lefelau egni.



BWYTA AC YFED YN DDA

Dilynwch batrwm bwyta rheolaidd gydag amrywiaeth o fwydydd. Efallai y gallech osod larwm i'ch atgoffa i fwyta ac yfed.

Bwyteu eich 5 y dydd - mae ffrwythau a llysiau yn bwysig iawn ar gyfer fitaminau, mwynau a ffibr.

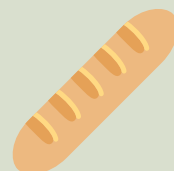
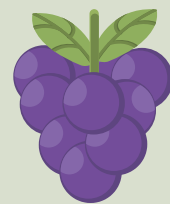
Bwyteu fwydydd grawn cyflawn gyda starts ym mhob prif bryd - maen nhw'n rhoi egni a ffibr i ni.

Bwyteu ffynonellau da o brotein a chalsiwm - maen nhw'n bwysig ar gyfer twf ac iechyd esgyrn.

Cadwch wedi'ch hydradu gydol y dydd - anelwch am 6-8 gwydraid o hylif. Y dewisiadau iach fyddai dŵr neu laeth.

Cwtogwch ar fwydydd a diodydd sy'n uchel mewn braster a siwgr, fel diodydd pefriog llawn siwgr, creision, cacennau a siocled. Ceisiwch fwyta ychydig bach o'r rhain yn unig.

Ceisiwch osgoi yfed diodydd egni gan y byddan nhw'n cynyddu faint o siwgr a chaffein y cymerwch.



Cliciwch y ddolen hon i fynd at enghreifftiau a syniadau

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

SYNIADAU AM RYSEITIAU HEB ANGEN LLAWER O OFFER

Prif bryd

- Byrgyrs Twrci a gwygbys
- Gratin courgette, tomato a chaws
- Pizza hawdd / fideo
- Pasta cyw iâr a rhosmari
- Stiw ffacbys a ffa meny
- Pastai'r Bwthyn clasurol
- Nwdls cyw iâr un pot
- Burritos ffa a reis fegan syml

SByrbrydau

- Darnau tatws wedi eu grilio
- Cawl '5 y dydd' / fideo
- Lapiadau iach / fideo

Pwdinau

- Myffins bara banana / fideo
- Crymbl Afalau / fideo
- Myffins siocled a mafon / fideo

Sylwer mai yn Saesneg y mae'r ryseitiau.

Cliciwch y ryseitiau i fynd atyn nhw ar-lein

