

Bwyta'n *lach*

Eich canllaw i fwyta'n iach

8 awgrym
am ddewis
iachach



ASIANTAETH
SAFONAU
BWYD

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyngor ymarferol i chi ar fwyta'n iach er mwyn eich helpu i deimlo'n dda.

Yr allwedd i fwyta'n iach yw:

- bwyta'r maint cywir o fwyd yn dibynnu ar ba mor egniol yr ydych
- bwyta amrywiaeth o fwydydd er mwyn sicrhau eich bod yn bwyta diet cytbwys

Mae diet cytbwys iach yn cynnwys mathau amrywiol o fwydydd, gan gynnwys llawer o ffrwythau, llysiau a bwydydd startsh megis bara gwenith cyflawn a grawnfwydydd grawn cyflawn; rhai bwydydd protein megis cig, pysgod, wyau a ffacbys; ac ychydig o gynnyrch llaeth.

Mae'r cyngor yn y llyfryn hwn yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o bobl. Ond os hoffech gael gwybodaeth ar gyfer plant neu bobl hŷn, neu os ydych yn feichiog, yn bwydo babi ar y fron neu'n ceisio beichiogi, rhowch gip ar y llyfrynau eraill a restrir ar y clawr cefn neu ewch i eatwell.gov.uk/agesandstages

Wyth awgrym i fwyta'n iach



1. Seiliwch eich pryduau ar fwydydd startsh



2. Bwytwch ddigon o ffrwythau a llysiau



3. Bwytwch fwy o bysgod - yn cynnwys cyfran o bysgod olewaidd bob wythnos



4. Bwytwch lai o fraster dirlawn a siwgr



5. Bwytwch lai o halen - dim mwy na 6g y dydd i oedolion



6. Byddwch yn weithgar a cheisiwch fod o bwysau iach



7. Yfwch ddigon o ddŵr



8. Peidiwch ag osgoi brechwast

A chofiwch fwynhau eich bwyd!



1. Seiliwch eich pryddau
ar fwydydd startsh



Mae bwydydd startsh megis bara, grawnfwyd, reis, pasta a thatws yn rhan bwysig iawn o ddietydd iach. Ceisiwch ddewis mathau grawn cyflawn pan fo'n bosibl.

Dylai bwydydd startsh ffurfio un rhan o dair o'r bwyd rydym yn ei fwyta.

Maent yn ffynhonnell dda o egni ac yn brif ffynhonnell amrywiaeth o faethynnau yn eich diet. Yn ogystal â startsh, mae'r bwydydd hyn yn cynnwys ffeibr, calsiwm, haearn a fitaminau B.

Dylai'r rhan fwyaf ohonom fwyta mwy o fwydydd startsh – ceisiwch gynnwys o leiaf un math o fwyd startsh ym mhob un o'ch prif brydau. Felly gallech ddechrau'r dydd gyda brechwast o rawnfwyd grawn cyflawn, cael brechdan i ginio, a thatws, pasta neu reis gyda'ch swper.

Cred rhai fod bwydydd startsh yn eich gwneud yn dew, ond mae pob gram yn cynnwys llai na hanner y calorïau ag sydd mewn braster. Yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw cadw golwg ar y braster rydych

yn ei ychwanegu wrth goginio a gweini'r bwydydd hyn, gan mai dyna sy'n cynyddu'r calorïau.

Pam dewis grawn cyflawn?

Mae bwydydd grawn cyflawn yn cynnwys mwy o ffeibr a maethynnau eraill na bwydydd gwyn neu fwydydd startsh wedi'u prosesu.

Rydym hefyd yn treulio bwyd grawn cyflawn yn arafach sy'n ein helpu i deimlo'n llawn am gyfnod hwy.

Mae bwydydd grawn cyflawn yn cynnwys:

- bara gwenith cyflawn neu rawn cyflawn, bara pita neu chapatti
- pasta gwenith cyflawn neu reis brown
- grawnfwydydd brechwast grawn cyflawn



**2. Bwytwch ddigon
o ffrwythau a llysiau**

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y dylem fwyta mwy o ffrwythau a llysiau. Serch hynny mae'r rhan fwyaf ohonom yn parhau i beidio â bwyta digon ohonynt.

Beth yw cyfran?

Un gyfran o ffrwythau a llysiau = 80g, neu unrhyw un o'r rhain:

- 1 afal, banana, gellygen, oren, neu ffrwyth arall o faint tebyg
- 2 eirinen neu ffrwyth arall o faint tebyg
- ½ grawnffrwyth neu afocado
- 1 sleis o ffrwyth mawr, megis melon neu bîn-afal
- 3 llwyaid bwrdd mawr o lysiau (amrwd, wedi eu coginio, wedi eu rhewi neu o dun)
- 3 llwyaid bwrdd mawr o salad ffrwythau (ffres neu o dun mewn sudd ffrwyth) neu ffrwythau wedi'u stiwiw
- 1 llwyaid bwrdd o ffrwythau sych (megis rhesins neu fricyll)
- powlen bwddin o salad
- gwydraid (150ml) o sudd ffrwythau (yn cyfrif fel uchafswm o un gyfran y diwrnod)
- llond cwpan o rawnwin, ceirios neu aeron

Ceisiwch fwyta o leiaf 5 cyfran o ffrwythau a llysiau amrywiol bob dydd. Fe allai fod yn haws nag rydych yn ei feddwl.

Gallech geisio cyfrif pob cyfran yn ystod y dydd.

Er enghraifft, gallech gael:

- gwydraid o sudd ffrwythau a banana wedi'i sleisio gyda'ch grawnffwyd i frecwast
- salad gyda'ch cinio
- gellygen fel byrbryd yn ystod y prynhawn
- cyfran o bys neu lysiau eraill gyda'ch swper

Dewiswch o gynnyrch ffres, o'r rhewgell, o dun, sych neu wedi'i suddo, ond cofiwch fod tatws yn cyfrif fel bwyd startsh, nid fel cyfran o ffrwythau neu lysiau.



**3. Bwytwch fwy o bysgod –
yn cynnwys cyfran o bysgod
olewaidd bob wythnos**



Dylai'r rhan fwyaf ohonom fwyta mwy o bysgod – mae'n ffynhonnell ardderchog o brotein ac yn cynnwys llawer o fitaminau a mwynau.

Anelwch at fwyta o leiaf ddwy gyfran yr wythnos, yn cynnwys cyfran o bysgod olewaidd. Gallwch ddewis o bysgod ffres, wedi'u rhewi neu o dun - ond cofiwch gall pysgod o dun neu bysgod mwg gynnwys tipyn o halen.

Beth yw pysgod olewaidd?

Gelwir rhai pysgod yn bysgod olewaidd oherwydd eu bod yn cynnwys mathau penodol o fraster, a elwir yn asid braster omega 3, a all helpu i gadw'r galon yn iach.

Faint o bysgod olewaidd?

Er y dylai'r rhan fwyaf ohonom fwyta mwy o bysgod olewaidd, ni ddylai merched sy'n bwriadu cael plant fwyta mwy na 2 gyfran o bysgod olewaidd bob wythnos (mae cyfran tua 140g).

A phedair cyfran yw'r nifer fwyaf a argymhellir i oedolion eraill.

Enghreifftiau o bysgod olewaidd
Eog, macrell, brithyll, pennog, tiwna ffres, sardinau, pennog Mair, llysywen.

Enghreifftiau o bysgod nad ydynt yn olewaidd

Penfras, corbenfras, lleden, celog, tiwna mewn tun, halibwt, cath fôr, ysbinbysg, cegddu.

Morgi, cledd bysgodyn a marlyn

Ni ddylech fwyta mwy nag un gyfran yr wythnos o'r mathau hyn o bysgod oherwydd y lefelau uchel o fercwri sydd ynddynt.

I gael mwy o wybodaeth am bysgod ac am gyngor - yn cynnwys terfynau argymelledig - i blant, merched sy'n feichiogi, yn bwydo babi ar y fron neu'n ceisio beichiogi, gweler un o'r llyfrynnau a restrir ar y clawr cefn neu ewch i:
eatwell.gov.uk/fish



4. Bwytwch lai o fraster
dirlawn a siwgr

Mae angen peth braster yn ein diet er mwyn cadw'n iach. Yr hyn sy'n bwysig yw'r math o fraster rydym yn ei fwyta.

Mae dau brif fath o fraster - braster dirlawn a braster annirlawn.

Braster dirlawn

Gall bwyta gormod o fraster dirlawn gynyddu eich colesterol, sy'n cynyddu'r posibilrwydd o ddatblygu clefyd y galon.

Braster annirlawn

Mae bwyta braster annirlawn yn lle braster dirlawn yn lleihau colesterol y gwaed.

Ceisiwch osgoi bwydydd â braster dirlawn gan ddewis bwydydd â braster annirlawn yn eu lle, megis olewon llysiau (yn cynnwys olew blodyn yr haul, olew had rêp ac olew olewydd), pysgod olewaidd, afocado, cnau a hadau.

Bwydydd sy'n cynnwys braster dirlawn

Ceisiwch osgoi bwyta'r bwydydd hyn yn aml neu fwyta llawer:

- pastai cig, selsig, cig sydd â braster i'w weld arno'n amlwg
- caws caled
- menyn a saim
- toes
- cacennau a bisgedi
- hufen, hufen wedi ei suro a crème fraîche
- olew cnau coco, hufen cnau coco ac olew palmwydd

Am ddewis iach, defnyddiwch ychydig bach o olew llysiau, neu feryn 'braster isel' yn hytrach na menyn cyffredin, saim neu ymenyn gloyw. A phan fyddwch yn paratoi pryd, ceisiwch ddewis darnau o gig coch a thorri unrhyw fraster gweladwy i ffwrdd.



Sut byddaf yn gwybod os yw bwyd yn cynnwys llawer o fraster?

Edrychwch ar y label i weld faint o fraster sydd yn y bwyd. Yn gyffredinol bydd y label yn nodi sawl gram (g) o fraster sydd ym mhob 100g o'r bwyd.

Bydd rhai bwydydd yn rhoi ffigur o fraster dirlawn hefyd.

Dyma enghraifft o LAWER o fraster

20g o fraster neu fwy fesul 100g
5g o fraster dirlawn neu fwy fesul 100g

Dyma enghraifft o YCHYDIG o fraster

3g neu lai fesul 100g
1g neu lai o fraster dirlawn fesul 100g

Os yw'r cyfanswm o fraster rhwng 3g a 20g fesul 100g, mae hwn yn swm cymedrol o fraster. Mae rhwng 1g a 5g yn swm cymedrol o fraster dirlawn.

Ceisiwch ddewis bwyd sy'n cynnwys ychydig o fraster yn unig (3g neu lai fesul 100g) a cheisiwch osgoi bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster (20g neu fwy fesul 100g).



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y DU yn bwyta gormod o siwgr. Dylem geisio bwyta llai o fwydydd sy'n cynnwys siwgr ychwanegol, megis melysion, cacennau a bisgedi, ac yfed llai o ddiodydd meddal a swigod llawn siwgr.

Gall bwyta bwydydd ac yfed diodydd melys achosi dannedd i bydru, yn enwedig os ydych yn eu bwyta neu'n eu hyfed rhwng prydau.

Gall nifer o fwydydd sy'n cynnwys siwgr ychwanegol gynnwys llawer o galoriau, felly gallai osgoi'r bwydydd hynny eich helpu i reoli eich pwysau.

Sut y byddaf yn gwybod os yw bwyd yn cynnwys llawer o siwgr?

Edrychwch ar y label. Bydd y rhestr gynhwysion bob amser yn rhestru'r cynhwysyn mwyaf yn gyntaf.

Ond gwyliwch am eiriau eraill a ddefnyddir i ddisgrifio siwgr megis, swcros, glwcos, ffrwctos, maltos, startsh wedi ei hydroleiddio a siwgr gwrthdroëdig, surop corn a mêl.

Os gwelwch un o'r rhain ar frig y rhestr, mae'n debygol fod y bwyd yn llawn siwgr ychwanegol.

Ffordd arall o gael syniad o faint o siwgr sydd mewn bwyd yw edrych ar y ffigur 'carbhydradau (siwgr)' ar y label. Ond ni all y ffigur hwn ddweud wrthyf faint sy'n deillio o siwgr ychwanegol, sef y math y dylem geisio ei osgoi.

Dyma enghraifft o LAWER o siwgr

10g o siwgr neu fwy fesul 100g

Dyma enghraifft o YCHYDIG o siwgr

2g o siwgr neu lai fesul 100g

Os bydd y cyfanswm o siwgr rhwng 2g a 10g fesul 100g, mae hwn yn swm cymedrol.

Weithiau bydd ffigur ar gyfer 'Carbhydradau' yn unig ac nid am 'Carbhydradau (Siwgr)', sy'n golygu bod y ffigur hefyd yn cynnwys y carbhydrad o fwydydd startsh.



5. Ceisiwch fwyta llai
o halen – dim mwy na
6g y dydd i oedolion



Mae llawer o bobl yn credu nad ydynt yn bwyta llawer o halen, yn enwedig os nad ydynt yn ei ychwanegu i'w bwyd. Ond peidiwch â bod mor siŵr!

Bob dydd yn y DU, mae 85% o ddynion a 69% o ferched yn bwyta gormod o halen. Ni ddylai oedolion (a phlant 11 oed neu'n hŷn) gael mwy na 6g o halen y dydd. Dylai plant iau gael hyd yn oed llai.

Mae tri chwarter (75%) o'r halen rydym yn ei fwyta yn dod o fwydydd sydd wedi eu prosesu, megis rhai grawnfwydydd, cawl, sawsiau, bara, bisgedi a phrydau parod. Felly gallech fod yn bwyta gormod o halen yn hawdd heb i chi sylweddoli.

Gall bwyta gormod o halen godi eich pwysedd gwaed. Ac mae pobl sydd â phwysedd gwaed uchel deirgwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd y galon neu gael strôc na phobl sydd â phwysedd gwaed normal.

Sut y byddaf yn gwybod os oes llawer o halen mewn bwyd?

Fel arfer rhestrir halen fel sodiwm ar labeli bwyd. Halen = sodiwm x 2.5

Defnyddiwch yr isod fel canllaw i'r hyn sy'n llawer a'r hyn sy'n ychydig o halen (neu sodiwm) fesul 100g o fwyd.

Dyma enghraifft o LAWER o halen

1.25g o halen neu fwy fesul 100g
0.5g o sodiwm neu fwy fesul 100g

Dyma enghraifft o YCHYDIG o halen

0.25g o halen neu lai fesul 100g
0.1g o sodiwm neu lai fesul 100g

Ceisiwch ddewis bwydydd sy'n cynnwys ychydig o halen (0.25g o halen neu lai fesul 100g).

I gael mwy o wybodaeth ewch i salt.gov.uk

6. Byddwch yn weithgar a cheisiwch fod o bwysau iach



Nid yw'n syniad da i fod dros bwysau neu dan bwysau. Gall bod dros bwysau arwain at gyflwr megis clefyd y galon, pwysedd gwaed uchel neu ddiabetes. Gallai bod o dan bwysau hefyd effeithio ar eich iechyd.

Gallwch wirio eich pwysau yn erbyn eich taldra drwy ddefnyddio'r siart ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Os credwch fod angen i chi golli ychydig o bwysau yn unig, y prif bethau i'w cofio yw:

- peidiwch â bwyta mwy nag sydd ei angen arnoch
- gwnewch ddewis iach – mae'n syniad da i ddewis amrywiadau 'braster isel' a siwgr isel, a bwytewch ddigon o ffrwythau a llysiau a grawn cyflawn
- byddwch yn fwy gweithgar

Mae'n bwysig hefyd fwyta amrywiaeth o fwydydd fel eich bod yn derbyn yr holl faethynnau sydd eu hangen ar eich corff.

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd dda o ddefnyddio calorïau ychwanegol, ac yn ein helpu i reoli ein pwysau. Ond nid yw hyn yn golygu bod angen i chi ymuno â champfa.

Yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw ceisio bod yn fwy gweithgar bob dydd a gwneud mwy. Er enghraifft, gallech geisio cynnwys cymaint o gerdded ag sy'n bosibl yn eich diwrnod arferol. Ceisiwch gerdded yn sionc.

Pan fyddwn yn bwyta mwy nag sydd ei angen ar ein corff, byddwn yn ennill pwysau. Y rheswm am hyn yw ein bod yn storio unrhyw egni nad ydym yn ei ddefnyddio - fel arfer ar ffurf bloneg. Gall hyd yn oed ychydig o egni ychwanegol o fwyd bob dydd arwain at ennill pwysau.

Ond nid yw diet brys yn dda i'ch iechyd ac nid ydynt yn gweithio yn y tymor hwy. Y ffordd i gyrraedd pwysau iach - a chynnal hynny - yw newid eich ffordd o fyw yn raddol. Anelwch at golli 0.5 i 1kg (tua 1 neu 2 bwys yr wythnos), tan eich bod wedi cyrraedd pwysau iach i'ch taldra.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: eatwell.gov.uk/healthyweight



7. Yfwch ddigon o ddŵr

Mewn hinsawdd fel sydd yn y DU, dylem yfed tua 6 i 8 gwydraid (1.2 litr) o ddŵr, neu hylifau eraill, bob dydd er mwyn osgoi dysychiad.

Pan fydd y tywydd yn gynnes neu pan fyddwn yn weithgar, mae angen mwy o ddŵr na hyn ar ein cyrff.

Ond ceisiwch osgoi diodydd meddal a diodydd swigod sy'n llawn siwgr ychwanegol.

Alcohol

Nid oes dim byd yn bod ar ddiod achlysurol. Ond gall yfed gormod achosi problemau. Mae alcohol yn llawn calorïau, felly gallai lleihau faint o alcohol rydych yn ei yfed eich helpu i reoli eich pwysau.

Gall merched yfed hyd at 2 neu 3 uned o alcohol y diwrnod a gall dynion yfed hyd at 3 neu 4 uned y diwrnod, heb risg sylweddol i'w hiechyd.

Mae uned yn gyfwerth â hanner pint o gwrw, lager neu seidr o nerth arferol (3 i 5% ABV), neu fesur tafarn o wirod. Mae gwydraid o win yn gyfwerth â thua 2 uned ac mae alcopops yn gyfwerth â thua 1.5 uned.

Mae'n syniad da yfed ychydig drwy gydol yr wythnos ac osgoi goryfed mewn pyliau.

Gall goryfed dros gyfnod hir wneud niwed i'r afu/iau.



8. Peidiwch ag osgoi brecwast

Gall brecwast helpu i roi'r egni sydd ei angen arnom i wynebu'r dydd, yn ogystal â rhai o'r fitaminau a'r mwynau sydd eu hangen arnom am iechyd da.

Bydd rhai yn osgoi brecwast gan eu bod yn credu y bydd yn eu helpu i golli pwysau. Ond nid yw colli prydau yn ein helpu i golli pwysau ac nid yw'n dda i ni, oherwydd gallwn golli maethynnau angenrheidiol.

Dengys ymchwil y gall bwyta brecwast mewn gwirionedd helpu pobl i reoli eu pwysau.

Y rheswm posibl am hyn yw ein bod yn fwy tebygol o deimlo'n llwglyd cyn cinio, os na fyddwn wedi bwyta brecwast, ac yn bwyta byrbrydau sy'n llawn braster a siwgr megis bisgedi, toesenni neu gacennau.

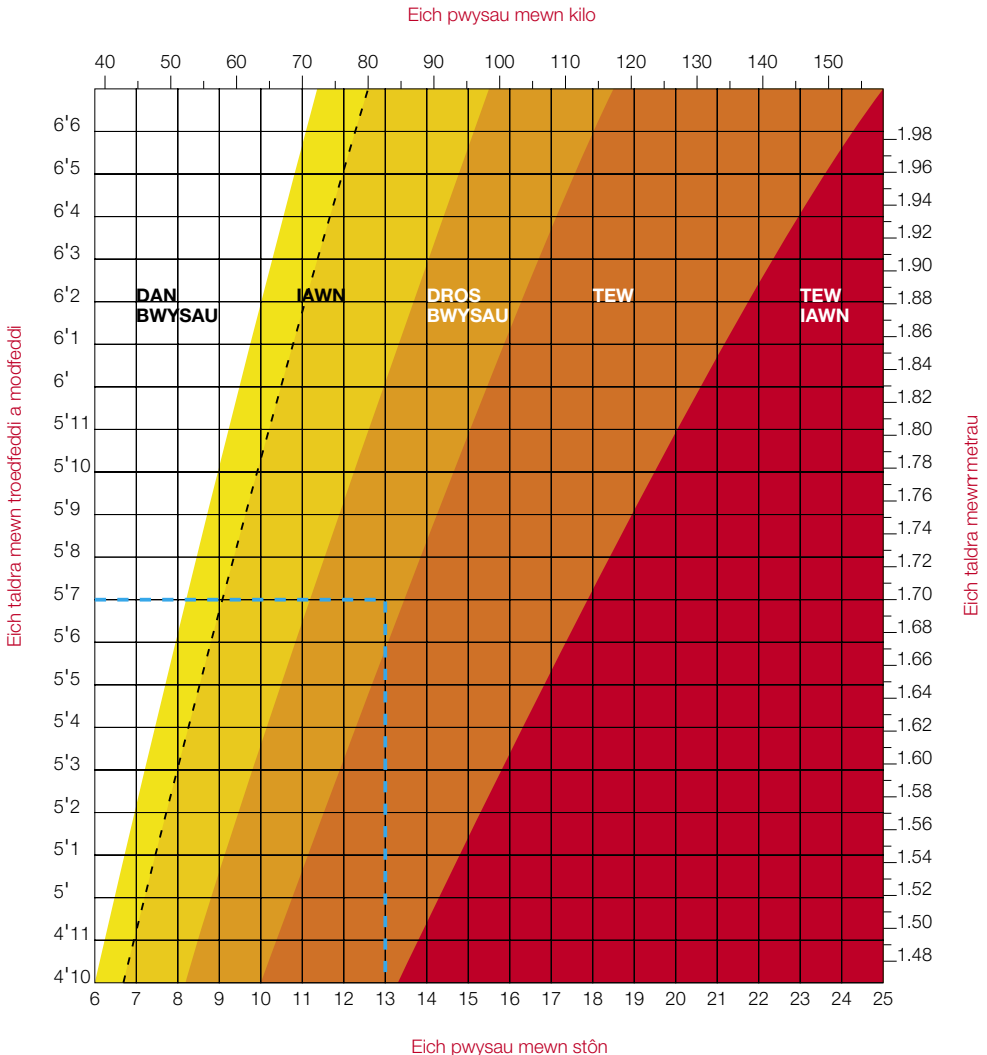
Felly beth am fwyta powlen o rawnfwyd grawn cyflawn gyda banana wedi'i sleisio a gwydraid o sudd ffrwythau am ddechrau iach i'r dydd?

A ydych chi o'r pwysau cywir i'ch taldra?

Os hoffech weld a yw eich pwysau'n iach ai peidio, gallwch ddefnyddio'r siart hwn er mwyn gwirio eich pwysau yn erbyn eich taldra.

Cofiwch mai canllaw yn unig yw'r wybodaeth hon. Y peth pwysicaf i'w gofio yw bod angen i chi sicrhau eich bod yn bwyta diet cytbwys iach a'ch bod yn weithgar yn gorfforol.

Os ydych yn poeni am eich pwysau, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu i ddeietegydd am gyngor.



I gael mwy o wybodaeth a chynghor am fwyd,
ewch i wefannau yr Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

salt.gov.uk

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

I archebu rhagor o gopiâu o'r cyhoeddiad hwn neu
gyhoeddiadau eraill gan yr Asiantaeth, cysylltwch â
Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

ffacs 020 8867 3225

e-bost foodstandards@ecgroup.uk.com

Llyfrynnau eraill gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Meddwl am gael babi	FSA/0452/0105
Bwyta tra rydych yn feichiog	FSA/0451/0904
Bwyta er mwyn bwydo ar y fron	FSA/0453/0905
Bwydo eich baban	FSA/0454/0602
Bwydo eich plentyn bach	FSA/0455/0105
Bwydo eich plentyn sy'n tyfu	FSA/0456/0105
Dynion a bwyd	FSA/0458/0602
Bwyta ar gyfer bywyd yn y dyfodol	FSA/0457/1104

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Hydref 2005.

Dyluniwyd gan The Team, Argraffwyd gan Ancient House Press.

©Hawlfraint y goron 2005

Argraffwyd yn Lloegr 1k FSA/0998/1005