

Cyflwyniad

[Sut all deietegydd chwaraeon helpu?](#)

[Sut i gael hyd i ddeietegydd chwaraeon](#)

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon',
adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr
chwaraeon Cymraeg canlynol:
Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan
Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol
o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

Cyflwyniad

Mae beth a phryd ydych yn bwyta ac yn yfed yn dylanwadu ar eich gallu i ymarfer ac adfer wedi ymarfer ac all hynny, yn ei dro, effeithio ar eich perfformiad wrth gystadlu. Mae strategaethau maeth da wrth ymarfer, cyn ac yn ystod cystadlu a drwy gydol y cyfnod adfer yn gallu eich helpu i sicrhau'r perfformiad chwaraeon gorau posib.

“Mae faint o fwyd a fwyteir gennych, ei gyfansoddiad ac amseriad y bwyta'n gallu cael effaith sylweddol ar berfformiad chwaraeon. Bydd arferion maeth da'n helpu athletwyr i ymarfer yn galed, adfer yn gyflym ac addasu'n fwy effeithiol gyda llai o risg o salwch ac anaf.”

Datganiad Consensws y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol (PORh)
ar faeth mewn chwaraeon, 2003

Mae gan y rhan fwyaf o athletwyr fywydau prysur oherwydd gofynion hyfforddi a chystadlu. Nod yr wybodaeth am faeth ar y wefan hon yw rhoi sylw i egwyddorion sylfaenol maeth mewn chwaraeon. Mae'n darparu cyngor ymarferol i chi ynghylch y bwydydd, y prydau a'r diodydd gorau i'w bwyta a'u hyfed er mwyn sicrhau'r perfformiad gorau posib.

"Ewch amdani ... sicrhewch ddigon o danwydd a dechreuwch arni nawr!"

“Gall bwyd gyfrannu nid yn unig at fwynhad bywyd ond hefyd at lwyddiant mewn chwaraeon.”

Datganiad Consensws y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol (PORh)
ar faeth mewn chwaraeon, 2003

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

Sut all deietegydd chwaraeon helpu?

Mae gan Ddeietegydd Chwaraeon y wybodaeth, sgiliau ac arbenigedd mewn maeth mewn chwaraeon i gynnig cyngor diweddar, ddiuedd ar faeth ac i drosti tystiolaeth wyddonol mewn i gyrchnodau ymarferol, cyraeddadwy i athletwr. Gall Deietegydd Chwaraeon ddarparu cefnogaeth mewn nifer o ffyrdd, fel:

- ymgynghoriadau unigol a sesiynau addysgu grŵp i wella'r wybodaeth am faeth a sicrhau'r perfformiad gorau posib
- gwybodaeth am ofynion hylif a strategaethau hydradu
- awgrymiadau defnyddiol ar sut i goginio pryddau cyflym, rhwydd sy'n cwrdd a'ch anghenion maeth
- sesiynau coginio ymarferol i ddatblygu sgiliau coginio
- syniadau ar gyfer byrbryddau adfer addas
- cyfarwyddyd ynghylch dewis o fwydlenni mewn lleoliadau hyfforddi a / neu gystadlu
- dadansoddiad maeth o bech chi'n fwyta a yfed yn eich deiet
- cyfarwyddyd ynghylch eich pwysau corff optimwm ar gyfer chwaraeon ac iechyd, p'un ai ydych angen cynyddu neu golli pwysau, neu aros yr un pwysau
- cynlluniau deietyddol unigol i'ch helpu i gyrraedd eich pwysau cystadlu
- datblygu a darparu adnoddau maeth
- gweithio gyda sefydliadau (fel cwmnïau awyrennau, bwytai, gwestai ac ati) i sicrhau bod bwydlenni addas yn cael eu darparu ar gyfer athletwyr sy'n teithio'n genedlaethol ac yn rhyngwladol

“Bydd athletwyr yn elwa o gyfarwyddyd arbenigwr cymwysedig mewn maeth chwaraeon, a all ddarparu cyngor ynghylch eu hanghenion egni a maeth unigol a'u helpu i ddatblygu strategaethau maeth penodol i chwaraeon ar gyfer hyfforddi, cystadlu ac adfer.”

Datganiad Consensws y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol (PORh)
ar faeth mewn chwaraeon, 2003

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

Sut i gael hyd i ddeietegydd chwaraeon

Er mwyn cael hyd i ddeietegydd chwaraeon neu faethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig (R.SEN) yn eich ardal, ewch i'r Cofrestr Maeth mewn Chwaraeon ac Ymarfer (SENr) ar www.senr.org.uk. Menter partneriaeth rhwng Cymdeithas Ddeietetig Prydain (BDA), Y Gymdeithas Faeth (NS) a Chymdeithas Prydain o Wyddoniaethau Chwaraeon ac Ymarfer (BASES) yw SENr.

Fel dewis arall, cysylltwch â:

Rhian Owen MSc RD R.SEN
Deietegydd Perfformiad Chwaraeon Cyngor Chwaraeon Cymru
Ystafell E3, Tŷ William Knox,
Ffordd Britannic,
Llandarsi,
Castell-nedd SA10 6EL
Ffôn: (01792) 324064
e-bost: rhian.owen@sportsmail.com

a all eich rhoi mewn cysylltiad â deietegydd chwaraeon yn eich ardal.

Mae'n bosib gall athletwyr elitaidd sicrhau cyllid i'w helpu i dalu am gefnogaeth faethegol. Cysylltwch â chorff lywodraethu eich chwaraeon am wybodaeth bellach.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998