

[Beth ddylwn i ei fwyta?](#)

[Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â starts](#)

[Ffrwythau a llysiau](#)

[Sut i fwyta mwy ohonynt](#)

[Beth yw 'dog'n' o ffrwythau a llysiau?](#)

[Llaeth a bwydydd cynnyrch llaeth](#)

[Cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotin nad ydynt yn gynnyrch](#)

[llaeth](#)

Bwydydd a diodydd â llawer o fraster – Dim ond ychydig o'r rhain ddylech eu bwyta!

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

Beth ddylwn i ei fwyta?

Er mwyn cadw'n iach, dylai pawb fwyta deiet cytbwys sy'n darparu digon o faethynnau ar gyfer twf, iechyd a lles. Mae'r plât bwyta'n iach isod yn dangos i aelodau o'r cyhoedd faint o'r hyn maent yn ei fwyta ddylai ddod o bob grŵp bwyd. Mae hyn yn cynnwys popeth a fwyteir yn ystod y dydd, yn cynnwys byrbrydau.

Nid yw'r plât bwyta'n iach yn benodol ar gyfer athletwyr oherwydd dylai athletwyr fwyta mwy o fwydydd gyda lefel uchel o garbohydradau a phrotin na'r cyhoedd yn gyffredinol. Er hynny, mae sawl agwedd o'r plât bwyta'n iach sydd dal yn berthnasol, oherwydd fod angen i athletwyr dal fwyta:

- digon o ffrwythau a llysiau
- digon o fara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â starts
- rhai cynhyrchion llaeth
- rhai cigoedd, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotin nad ydynt yn gynnrych llaeth
- ychydig bach o fwydydd a diodydd sy'n uchel mewn braster

Dylai eich deiet ddyddiol ddarparu swm ddigonol o garbohydradau, protin, braster, fitaminau a mwynau i gefnogi eich hyfforddiant ac i gynnal iechyd a lles optimwm.

Plât bwyta'n iach



Defnyddiwch y plât bwyta'n iach i'ch helpu i gael y cydbwysedd cywir.
Mae'n dangos faint y dylech ei fwyta o bob grŵp bwyd.



© Hawlfraint y goron – atgynhyrchir y deunydd gyda chaniatâd rheolwr HMSO ac Argraffydd y Frenhines ar gyfer yr Alban

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

Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â starts – Bwyteuoch ddigon o'r rhain.

Mae bwydydd â starts yn ffynhonnell dda o egni ac yn brif ffynhonnell o amrywiaeth o faetholion yn ein diet. Yn ogystal â starts, mae'r bwydydd hyn yn cynnwys ffeibr, calsiwm, haearn a fitaminau B.

Mae rhai pobl yn credu bod bwydydd â starts yn gwneud i chi fagu pwysau, ond maen nhw'n cynnwys llai na hanner y calorïau sydd mewn braster. Ond mae angen i chi fod yn wyladwrus o fraster ychwanegol a gaiff ei ddefnyddio ar gyfer coginio a gweini, oherwydd dyma beth sy'n cynyddu nifer y calorïau.

Ffrwythau a llysiau - Bwyteuoch ddigon o'r rhain, o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau amrywiol bob dydd.

Mae llysiau a ffrwythau yn cynnwys llawer o fitaminau a mwynau, ond nid yw'r rhan fwyaf ohonom yn bwyta digon ohonyn nhw.

Mae tystiolaeth gynyddol bod pobl sy'n bwyta llawer o lysiau a ffrwythau yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig fel clefyd coronaidd y galon a rhai mathau o ganser.

Cofiwch hefyd bod llysiau a ffrwythau yn isel iawn mewn braster.

Llaeth a bwydydd cynnyrch llaeth - Bwyteuoch rhai o'r rhain ond dewiswch y rhai sydd â llai o fraster lle mae'n bosib neu bwyteuoch y rhai uchel mewn braster yn llai aml neu peidiwch bwyta cymaint ohonynt.

Mae llaeth a chynhyrchion llaeth fel caws, iogwrt a fromage frais yn ffynonellau proteïn a fitaminau A a B12 rhagorol.

Maen nhw hefyd yn ffynhonnell galsiwm bwysig, sy'n helpu i gadw'n esgyrn yn gryf. Mae'r calsiwm mewn cynhyrchion llaeth yn hawdd i'r corff ei amsugno.

Cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn gynnrych llaeth - Bwyteuoch rhai o'r rhain ond ceisiwch fynd am yr opsiwn gyda lleiaf o fraster lle bynnag y gallwch chi neu bwyteuoch y rhai uchel mewn braster yn llai aml neu peidiwch bwyta cymaint ohonynt. Ceisiwch fwyta o leiaf dau dogn o bysgod bob wythnos, gan gynnwys un dogn o bysgod olewog.

Mae cig yn ffynhonnell dda o brotein a fitaminau a mwynau, fel haearn,

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

seleniwm, sinc, a fitaminau B. Mae'n un o'r prif ffynonellau o fitamin B12, y gellir dod o hyd iddo mewn bwydydd o anifeiliaid, fel cig a llaeth.

Mae pysgod a physgod cregyn yn llawn protein a mwynau, ac mae pysgod olewog yn llawn asidau brasterog omega 3.

Mae wyau yn ffynhonnell dda o brotein, ac maen nhw'n cynnwys fitaminau a mwynau.

Mae ffa a chodlysiau eraill yn ffynhonnell isel mewn braster o brotein, ffeibr, fitaminau a mwynau ac maent yn cyfrif fel un dogn o ffrwythau a llysiau.

Mae cnau yn llawn ffibr, yn llawn amrywiaeth eang o fitaminau a mwynau ac yn ffynhonnell dda o brotein (sy'n bwysig i lysieuwyr). Gall cnau fod yn ffynhonnell dda o fraster monoannirlawn, a all helpu i leihau faint o golesterol sydd yn ein gwaed. Maen nhw hefyd yn cynnwys brasterau annirlawn eraill o'r enw 'asidau brasterog hanfodol', sydd eu hangen ar y corff er mwyn cadw'n iach. Serch hynny, mae cnau hefyd yn uchel mewn braster, felly mae'n syniad da peidio â bwyta gormod ohonyn nhw.

Mae protein, ffibr, fitaminau a mwynau mewn hadau.

Bwydydd a diodydd â llawer o fraster – Dim ond ychydig o'r rhain ddylech eu bwyta!

- Mae amrywiaeth yn hanfodol i sicrhau'r gorau o'ch deiet – mae'n rhy hawdd bwyta'r un bwydydd drwy'r amser.
- Efallai y bydd yn haws ceisio bwyta prydau a byrbrydau bach yn aml, yn hytrach na chael llai o brydau mawr, yn ystod y dydd.
- Nid oes raid i brydau gynnwys bwydydd traddodiadol. Os yw'n well gennych, fe allwch gael brechdan i frecwast a grawnfwyd fel byrbryd hwyr y nos.

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

Ffrwythau a llysiau

Pam ddylech eu bwyta?

- Maent yn ffynhonnell dda o garbohydradau, ffibr, fitaminau, mwynau a maethynnau gwrthocsidiol.
- Maent yn isel mewn braster.
- Maent yn ychwanegu diddordeb, blas, amrywiaeth, gwedd a lliw at eich prydau a'ch byrbrydau.
- Mae llysiau wedi'u rhewi neu mewn tun, a thatws pob, yn hawdd i'w coginio'n gyflym mewn popty microdon. Peidiwch ag anghofio bod ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi yr un mor dda i chi â rhai ffres.
- Yn ogystal â bod yn isel mewn braster, mae llysiau, ffa a ffacbys yn faethlon iawn ac yn rhad i'w prynu.

Sut i fwyta mwy ohonynt

- Ychwanegwch ffrwythau at eich grawnfwyd amser brecwast – rhai sych neu ffres.
- Gellir ychwanegu tuniau ffa at brydau fel spaghetti bolognese, cawliau, caserolau a phasta, er mwyn cynyddu'r carbohydradau a'r protin ynddynt.
- Rhowch lysiau salad yn eich brechdan.
- Gellir defnyddio pob math o lysiau amrwd i wneud saladau diddorol a pheidiwch ag anghofio cynnwys ffrwythau wedi'u malu'n fân hefyd!
- Ceisiwch bob amser gynnwys un neu ddau lysieuyn gyda'ch tatws, eich pasta neu eich reis amser bwyd.
- Bwytwch ffrwythau a llysiau fel byrbrydau e.e. ffrwythau ffres, ffrwythau sych, llysiau amrwd. Bwytwch ddiopiau isel mewn braster gyda hwy, e.e. salsa, houmous isel mewn braster.
- Cymysgwch ffrwythau gyda iogwrt isel mewn braster neu fromage frais deiet ar gyfer pwddin iach.
- Mae sudd ffrwythau'n ffordd rhwydd o fwyta carbohydradau i ail-greu tanwydd a gall gwydraid gyfrif fel un o'ch 5 dogn y dydd.

Awgrymiadau defnyddiol

- Prynwch ffrwythau a llysiau yn eu tymor. Maent fel arfer yn rhatach os yn prynu'n rhydd yn hytrach na wedi'u pacio.
- Gall cadw ffrwythau a llysiau am hir, neu eu cadw mewn ffordd anaddas, arwain at ostyngiad yn y maeth ynddynt, felly dylech siopa'n aml a'u bwyta'n gyflym.
- Peidiwch â gorgoginio llysiau na defnyddio bicarbonad soda, oherwydd bydd hyn yn dinistrio'r fitaminau ynddynt. Dylech eu coginio'n gyflym e.e. stemio, tro-ffrïo, defnyddio meicrodon, berwi'n ysgafn.

Cofiwch mai '5 y dydd' yw'r ffordd iach a chytbwys.

Am wybodaeth bellach, ewch i www.5aday.nhs.uk, neu cliciwch y dolenni cyswllt islaw:

[Beth yw 'dogn' o ffrwythau?](#) [Beth yw 'dogn' o llysiau?](#)

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