

Egni

Egni yw eich ystyriaeth bwysicaf o ran maeth. Mae bwyd yn darparu maethynnau sy'n cyflenwi egni.

Bydd faint o egni fyddwch ei angen yn dibynnu ar ddwysedd, amledd, hyd a math eich ymarfer.

Bydd cyfanswm eich gofynion egni'n dibynnu ar eich oedran, eich rhyw a phwysau eich corff. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae pwysau corff cyson o wythnos i wythnos fel arfer yn dangos bod eich gofynion egni yn cwrdd a'ch anghenion.

Egni i Mewn = Egni Allan = Pwysau Corff Cyson
(*Bwyd a diod*) (*Gofynion a hyfforddiant*)

Fodd bynnag, mae'n rhaid i chi fwyta amrywiaeth eang o fwydydd er mwyn sicrhau bod eich anghenion maeth yn cael eu bodloni.

Bydd cystadleuwyr ieuainc angen egni ychwanegol ar gyfer twf a datblygiad.

Mae cynllun bwyta maeth cytbwys gyda'r calorïau wedi'u rheoli ar gael sydd yn bodloni gofynion egni amrywiol e.e. ar gyfer y rhai sydd angen colli neu ennill bwysau – holwch eich deietegydd chwaraeon neu faethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig am wybodaeth bellach.

Os ydych yn fenyw ac os yw'r egni a fwyteir gennych yn methu cyfateb yn rheolaidd â'r egni rydych yn ei ddefnyddio, rydych mewn perygl o ddatblygu amenorrhoea (y misglwyfau'n dod i ben), a gallai hynny gael effaith niweidiol ar iechyd eich esgyrn.

Am wybodaeth am [anhwylderau bwyta athletwyr](#), ewch i [beat](#), prif elusen y DU ar gyfer anhwylderau bwyta (a elwid gynt yn Y Gymdeithas ar gyfer Anhwylderau 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