

**Sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth bellach am
faeth mewn chwaraeon**

Enw'r sefydliad	Manylion cyswllt / gwefan
<p>Athrofa Chwaraeon Awstralia Canolfan genedlaethol a gydnabyddir yn rhyngwladol am ei rhagoriaeth yn y byd hyfforddi mewn chwaraeon, gydag athletwyr a thimau elitaidd Awstralia. Mae'r wefan yn cynnwys taflenni ffaith am faeth mewn chwaraeon y gellir eu lawrlwytho ar gyfer chwaraeon amrywiol, pynciau llosg mewn maeth chwaraeon e.e. 'Y Deiet Parth', 'Llwytho gyda Charbohydradau', 'Protin – a ydych yn cael digon?' ac awgrymiadau teithio ynghylch sut i sicrhau deiet faethlon wrth deithio i nifer o gyrchfannau ledled y byd e.e. Croatia, Malaysia.</p>	<p>Athrofa Chwaraeon Awstralia Leverrier Crescent Bruce ACT 2617 AWSTRALIA Blwch Post 176 Belconnen ACT 2616 AWSTRALIA Ffôn: 0061 2 6214 1111 Ffacs: 0061 2 6251 2680 ais@ausport.gov.au www.ais.org.au/</p>
<p>Cymdeithas Ddietetig Prydain Y gymdeithas broffesiynol ar gyfer deietegwyr. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol am waith deietegwyr cofrestredig a 'Ffeithiau Bwyd' y gellir eu lawrlwytho, sy'n dafenni ffeithiol cyffredinol am bynciau amrywiol e.e. 'Tanwydd ar gyfer Chwaraeon', 'Mynegai Glycaemig', 'Deiet Lysieuol – sicrhau cydbwysedd iach'</p>	<p>Cymdeithas Ddietetig Prydain 5ed Llawr, Tŷ Charles 148/9 Great Charles Street Queensway Birmingham B3 3HT Ffôn 012 1200 8080 Ffacs 012 1200 8081 info@bda.uk.com www.bda.uk.com</p>
<p>Cymdeithas Olympaidd Prydain Gwefan swyddogol Cymdeithas Olympaidd Prydain (COP) sy'n darparu gwybodaeth a gwasanaethau am COP, ei phrosiectau cysylltiedig a'r mudiad Olympaidd ym Mhrydain Fawr a Gogledd Iwerddon. Hefyd yn darparu gwybodaeth am bob chwaraeon yng Ngemau'r Haf, Gemau'r Gaeaf a Gemau'r Ieuencid.</p>	<p>Cymdeithas Olympaidd Prydain 1 Wandsworth Plain Llundain SW18 1EH Ffôn: 020 8871 2677 Ffacs: 020 8871 9104 boa@boa.org.uk www.olympics.org.uk</p>

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

<p>Cymdeithas Baralympaidd Prydain Gwefan swyddogol Cymdeithas Baralympaidd Prydain (CBP). Yn darparu gwybodaeth a gwasanaethau am CBP. Hefyd yn darparu gwybodaeth am bob chwaraeon Baralympaidd a gwybodaeth gyffredinol am faeth a hylif sy'n benodol i athletwyr Paralympaidd.</p>	<p>Cymdeithas Baralympaidd Prydain 40 Bernard Street Llundain WC1N 1ST Ffôn: 020 7211 5222 Ffacs: 020 7211 5233 info@paralympics.org.uk www.paralympics.org.uk</p>
<p>Hyfforddiant Cymru Gwefan i hyfforddwyr neu'r rhai sydd eisiau bod yn hyfforddwyr. Yn cynnwys gwybodaeth am faterion hyfforddi fel gwyddoniaeth chwaraeon, maeth, hydradiad, adfer, anhwylderau bwyta etc.</p>	<p>Yr Uned Hyfforddi Cyngor Chwaraeon Cymru Gerddi Sophia Caerdydd CF11 9SW Ffôn: 084 5045 0904 Ffacs: 029 2030 0600 coachingwales@scw.co.uk www.coachingwales.com</p>
<p>Deietegwyr mewn Maeth Chwaraeon ac Ymarfer (DISEN) Grŵp sy'n rhan o Gymdeithas Ddietetig Prydain. Y wefan yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol am faeth mewn chwaraeon, manylion am adnoddau ar gyfer eu prynu e.e. siartiau wrin i asesu statws hydradiad a gwybodaeth am sut i sicrhau rhestr o Ddeietegwyr Chwaraeon Achredol sy'n gweithio ledled y wlad.</p>	<p>DISEN Blwch Post 22360 Llundain W13 9FL disen@hotmail.co.uk www.disen.org</p>
<p>Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) Gwefan Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC), sefydliad chwaraeon pan-anabledd sy'n ceisio darparu a hybu cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol o safon ar gyfer pobl anabl yng Nghymru.</p>	<p>Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) Athrofa Chwaraeon Cymru Gerddi Sophia Caerdydd CF11 9SW Ffôn: 029 2066 5781 Ffacs: 0292066 5781 office@fdsw.org.uk www.disabilitysportwales.org</p>
<p>Y Gymdeithas Anhwylderau Bwyta Gwybodaeth a chymorth ar gyfer pob agwedd ar anhwylderau bwyta ar gyfer unrhyw bobl sy'n ymwneud â chwaraeon ac athletau ac a effeithir gan anhwylder bwyta.</p>	<p>Y Gymdeithas Anhwylderau Bwyta 103 Prince of Wales Road Norwich NR1 1DW Ffôn: 087 0770 3256 Ffacs: 016 0366 4915 info@edauk.com www.edauk.com/sport/index.htm</p>

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

<p>Athrofa Chwaraeon Lloegr Rhwydwaith cenedlaethol o wasanaethau cefnogi o safon byd sy'n ceisio meithrin talent athletwyr elitaidd Lloegr. Mae'r wefan yn cynnwys ffeiliau ffeithiau ar bynciau fel ategolion, dadhydradu etc a hefyd adran yn cynnwys ryseitiau.</p>	<p>Y Pencadlys Cenedlaethol 4ydd Llawr Tŷ Byrom 21 Quay Street Manceinion M3 3JD Ffôn: 087 0759 040 info@eis2win.co.uk www.eis2win.co.uk/</p>
<p>Yr Asiantaeth Safonau Bwyd Eatwell yw'r Asiantaeth Safonau Bwyd sy'n cynnig cyngor a safle gwybodaeth i ddefnyddwyr. Mae'r wefan yn cynnwys cyngor manwl am fitaminau, mwynau ac elfennau hybrin penodol, yn cynnwys faint mae'r corff ei angen, y swyddogaethau yn y corff a beth sy'n digwydd os ceir gormod.</p>	<p>Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru 11eg Llawr Tŷ Southgate Wood Street Caerdydd CF10 1EW Ffôn: 029 2067 8999 Ffacs: 029 2067 8919 wales@foodstandards.gsi.gov.uk www.eatwell.gov.uk</p>
<p>Informed-Sport Gwefan a gefnogir gan UK Sport ac sy'n darparu rhestr o gynhyrchion ag arnynt logo INFORMED-SPORT. Mae'r cynhyrchion hyn wedi cael eu profi'n fanwl iawn ac yn galluogi athletwyr i wneud dewisiadau doeth ynghylch ategolion.</p>	<p>Informed Sport d/o HFL Ltd. Newmarket Road Fordham Ely Swydd Caergrawnt CB7 5WW Ffôn: 016 3872 4320 Ffacs: 016 3872 4200 www.informed-sport.com</p>
<p>Cyngor Chwaraeon Iwerddon Gwefan Cyngor Chwaraeon Iwerddon.</p>	<p>Cyngor Chwaraeon Iwerddon Y Llawr Uchaf Bloc A Parc Westend Office Blanchardstown Dulyn 15 Iwerddon Ffôn: +353 1 8608800 info@irishsportsCouncil.ie www.irishsportsCouncil.ie</p>
<p>Athrofa Chwaraeon yr Alban Gwefan Athrofa Chwaraeon yr Alban.</p>	<p>Athrofa Chwaraeon yr Alban Airthrey Road Mixling FK9 5PH Ffôn: 017 8646 0100 Ffacs: 017 8646 0101 info@sisport.com www.sisport.com</p>

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

<p>Cyngor Chwaraeon Cymru Gwefan Cyngor Chwaraeon Cymru.</p>	<p>Cyngor Chwaraeon Cymru Gerddi Sophia Caerdydd CF11 9SW Ffôn: 084 5045 0904 Ffacs: 029 2030 0600 publicity@scw.co.uk www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk</p>
<p>Deietegwyr Chwaraeon Awstralia Y sefydliad proffesiynol ar gyfer deietegwyr Awstralia sy'n arbenigo ar faeth mewn chwaraeon. Mae'r wefan yn cynnwys taflenni ffeithiol i'w lawrlwytho am faeth mewn chwaraeon ar gyfer chwaraeon amrywiol e.e. tenis, hoci, rhedeg peller canol a materion cysylltiedig â maeth e.e. 'athletwyr yn teithio', 'crampiau a phigau'. Hefyd yn cynnwys taflenni ffeithiol ar wahân ar gyfer plant sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon amrywiol e.e. gymnasteg, nofio.</p>	<p>Deietegwyr Chwaraeon Awstralia Blwch Post 2016 333 Lennox Street Richmond Vic 3121 Awstralia Ffôn: 0061 3 9425 0014 Ffacs: 0061 3 9425 0100 info@sportsdeietegydds.com www.sportsdeietegydds.com</p>
<p>Athrofa Chwaraeon Gogledd Iwerddon Partneriaeth rhwng Cyngor Chwaraeon Gogledd Iwerddon a Phrifysgol Ulster. Y wefan yn cynnwys taflenni ffeithiol am faeth i'w lawrlwytho, e.e. protocol hydradu, rhaglenni adfer, hylifau.</p>	<p>Swyddfeydd AChGI, Bloc 1, Prifysgol Ulster, Jordanstown, Gogledd Iwerddon BT37 0QB Ffôn: 028 9036 8295 Ffacs: 028 9036 6406 info@sini.co.uk www.sini.co.uk</p>
<p>Y Gofrestr ar gyfer Maeth mewn Chwaraeon ac Ymarfer Cofrestr wirfoddol ar gyfer achredu unigolion cymwys a phrofiadol sydd â'r medruswydd i weithio gydag athletwyr perfformiad, yn ogystal â'r rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, chwaraeon ac ymarfer er budd eu hiechyd. Datblygwyd y gofrestr fel menter bartneriaeth rhwng Cymdeithas Ddietaig Prydain (BDA), Y Gymdeithas Faeth (NS) a Chymdeithas Prydain ar gyfer Gwyddoniaethau Chwaraeon ac Ymarfer (BASES).</p>	<p>d/o 10 Cambridge Court 210 Shepherds Bush Road LLUNDAIN W6 7NJ Ffôn: 020 7602 0228 Ext 6 info@SEnr.org.uk www.SENr.org.uk</p>

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

UK Sport

Yn cynnwys cyswllt i fas data UK Sport sy'n cynnig gwybodaeth am gyffuriau a thafleuni gwybodaeth y gellir eu lawrlwytho am amrywiaeth o bynciau.

UK Sport

Chwaraeon Di-Gyffuriau
Bernard St

Llundain WC1N 1ST

Ffôn: 080 0528 0004

Ffacs: 020 7211 5248

drug-free@uksport.gov.uk

www.100percentme.co.uk

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