



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYHOEDDIAD, DOGFENNU

Canllaw bwyta'n dda

Eich helpu i fwyta deiet cytbwys, iach.

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 Hydref 2024

Diweddarwyd ddiwethaf: 11 Hydref 2024

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Cynnwys

Ewch ati nawr

A yw'r canllaw bwyta'n dda yn berthnasol i mi?

Sut gall y canllaw bwyta'n dda helpu?

Sut ddylwn i ddefnyddio'r canllaw bwyta'n dda?

Sut mae'n gweithio?

Ffrwythau a llysiau

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill

Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Olewau a thaeniadau

Bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau

Hydradu

Labelu bwyd

Lleihau braster dirlawn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Lleihau siwgr

Lleihau halen

Faint o fwyd sydd arna i ei angen?

Oes arna i angen fitaminau a mwynau ychwanegol?

8 awgrym ar gyfer bwyta'n dda

Sut caf i ragor o wybodaeth am fwyta'n iach?

Troednodiadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Ewch ati nawr

Gall bwyta'n dda a ffordd iach o fyw ein helpu i deimlo ein bod ni ar ein gorau. Gall hefyd wneud gwahaniaeth mawr o ran ein hiechyd yn y tymor hir. Felly, beth am newid pethau heddiw?

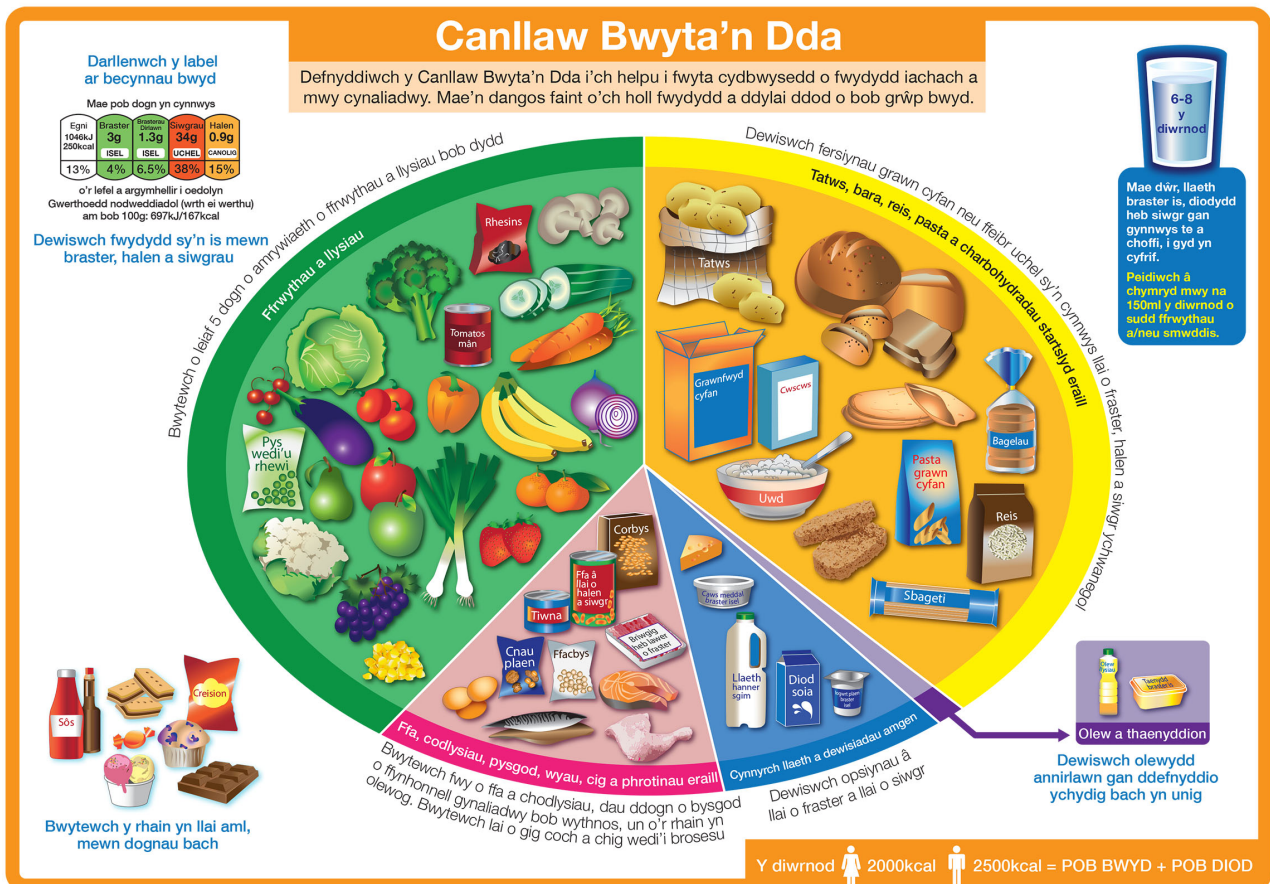
Mae'r canllaw bwyta'n dda yn dangos y cyfrannau a'r gwahanol fathau o fwyd y mae eu hangen er mwyn sicrhau deiet cytbwys.

Mae'n dangos pa gyfran o'r gwahanol fathau o fwyd y mae ei hangen er mwyn sicrhau deiet iach a chytbwys. Does dim angen i chi sicrhau'r cydbwysedd hwn gyda phob pryd bwyd, ond ceisiwch gael y cydbwysedd yn iawn dros ddiwrnod neu hyd yn oed dros wythnos.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).



Ffynhonnell: Public Health England ar y cyd â Llywodraeth Cymru, Food Standards Scotland a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon © Hawlfraint y Goron 2016 WG265/5

A yw'r canllaw bwyta'n dda yn berthnasol i mi?

Mae'r canllaw bwyta'n dda yn berthnasol i'r rhan fwyaf o bobl. Mae hyn yn wir waeth beth fo'u pwysau, cyfyngiadau / dewisiadau deietegol neu darddiad ethnig. Ond, dyw'r canllaw ddim yn gymwys i blant o dan ddwy oed. Mae eu hanghenion nhw o ran maeth yn wahanol. Rhwng dwy a phump oed, dylai plant symud yn raddol tuag at fwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu. Dylent hefyd anelu at y cyfrannau a ddangosir yn y canllaw bwyta'n dda. Gall deietegydd cofrestredig addasu'r canllaw bwyta'n dda i gyd-fynd ag anghenion unigol. Gallai hyn fod yn berthnasol ar gyfer y rhai sydd â gofynion deietegol arbennig neu anghenion meddygol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Sut gall y canllaw bwyta'n dda helpu?

Mae'r canllaw bwyta'n dda yn dangos y gwahanol fathau o fwydydd a diodydd rydyn ni'n eu bwyta. Mae'n amlinellu pa gyfrannau o bob math o fwyd y dylech ei fwyta er mwyn sicrhau deiet iach a chytbwys. Mae'r canllaw bwyta'n dda yn argymhell:

- bwytwch o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd
- seiliwch brydau ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; dewiswch fersiynau grawn cyflawn pan fo modd
- ychwanegwch rai cynhyrchion llaeth neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); dewiswch opsiynau sydd â llai o fraster a siwgr
- bwytwch rywffaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill; ceisiwch gynnwys 2 ddogyn o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n olewog
- dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn a defnyddiwch ychydig bach yn unig
- yfwch 6 i 8 cwpanaid neu wydraid o hylif y dydd

Os ydych chi'n bwyta bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Sut ddylwn i ddefnyddio'r canllaw bwyta'n dda?

Gallwch ddefnyddio'r canllaw bwyta'n dda i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach pryd bynnag y byddwch chi:

- wrthi'n penderfynu beth i'w fwyta
- gartref yn coginio
- allan yn siopa bwyd
- yn bwyta allan mewn bwyty, caffi neu ffreutur

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

- yn dewis bwyd pan fyddwch ar frys

Ceisiwch lenwi'ch troli gyda chydbwysedd iach o wahanol fathau o fwydydd.

Sut mae'n gweithio?

Mae'r canllaw bwyta'n dda yn rhannu'r bwydydd a'r diodydd rydyn ni'n eu bwyta'n bum prif grŵp.

Ceisiwch ddewis amrywiaeth o wahanol fwydydd o bob un o'r grwpiau. Bydd hyn yn eich helpu i gael yr ystod eang o faetholion sydd eu hangen ar eich corff er mwyn aros yn iach.

Mae'n bwysig cael rhywfaint o fraster yn y deiet ond nid yw bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr yn hanfodol. Am y rheswm hwn, nid yw'r bwydydd hyn wedi'u cynnwys fel rhan o brif ddelwedd y canllaw bwyta'n dda. Mae angen i'r rhan fwyaf ohonom fwyta llai o'r rhain er mwyn sicrhau cydbwysedd iach.

Mae pob math o fraster yn cynnwys llawer iawn o egni, felly dim ond ychydig bach ar y tro y dylech ei fwyta. Mae brasterau annirlawn o blanhigion fel olew llysiau neu olew olewydd yn iachach.

Mae llawer o'r pethau y byddwn ni'n eu bwyta, fel pitsas, caserolau, pasta a brechdanau yn gyfuniad o'r grwpiau bwyd. Ar gyfer y mathau hyn o fwydydd, meddyliwch am y prif gynhwysion a meddwl ble yn y canllaw y maen nhw'n perthyn.

Er enghraifft, os ydych yn bwyta pei tatws stwnsh:

- mae'r tatws yn perthyn yn y segment carbohydradau statslys melyn
- mae'r llaeth yn y tatws stwnsh yn perthyn yn y segment cynnyrch llaeth glas
- mae'r taeniad yn y tatws stwnsh yn perthyn yn y segment olewau a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

thaeniadau porffor

- mae'r cig neu'r dewis amgen yn lle cig, neu'r ffa yn perthyn yn y segment protein pinc
- mae'r nionod, y moron a'r pys yn perthyn yn y segment ffrwythau a llysiau gwyrdd

Beth am gael golwg fanylach ar bob un o'r grwpiau bwyd...

Ffrwythau a llysiau

Mae llawer o bobl yn gwybod y dylen ni fwyta mwy o ffrwythau a llysiau, ond dyw'r rhan fwyaf ohonon ni ddim yn bwyta digon o hyd. Dylai ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'n bwyd bob dydd fod yn ffrwythau a llysiau. Ceisiwch fwyta o leiaf bum dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Os cyfrifwch chi sawl dogn rydych chi'n eu bwyta, gallai hynny helpu i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau y byddwch yn eu bwyta, a'r amrywiaeth hefyd. Dewiswch o blith rhai ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu ar ffurf sudd.

Mae dogn yn golygu 80g neu unrhyw un o'r rhain:

- un afal, banana, gellyg, oren neu ffrwyth arall o faint tebyg
- tri llond llwy fwrdd o lysiau
- llond powlen bwdin o salad
- 30g o ffrwyth sych (yn cyfrif fel uchafswm o un dogn y dydd)
- gwydraid 150ml o sudd ffrwythau neu smwddi (yn cyfrif fel uchafswm o un dogn y dydd)

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill

Mae bwyd sy'n cynnwys starts yn rhan bwysig o ddeiet iach a dylai ffurfio tua un rhan o dair o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta. Dewiswch y mathau grawn cyflawn, sy'n cynnwys mwy o ffeibr os yw'n bosibl. Prynwch basta gwenith cyflawn, reis brown, neu gadewch y croen ar datws.

Seiliwch eich prydau bwyd ar fwydydd carbohydrad startslyd. Felly, fe allech chi:

- ddechrau'r diwrnod gyda grawnfwyd cyflawn i frecwast (dewiswch un sydd a llai o halen a siwgrau)
- cael brechdan i ginio
- gorffen y dydd gyda thatws, pasta neu reis yn sail i'ch swper

Mae rhai yn credu bod bwyd startslyd yn eich gwneud yn dew, ond o'i gymharu fesul gram â braster mae'n cynnwys llai na hanner y calorïau. Cadwch lygad ar y braster y byddwch yn ei ychwanegu wrth goginio gan mai dyna sy'n cynyddu nifer y calorïau ynddo.

Pam dewis grawn cyflawn?

Mae bwyd grawn cyflawn:

- yn cynnwys mwy o ffeibr na bwyd startslyd gwyn neu fwyd startslys sydd wedi'i buro
- yn cael ei dreulio yn arafach yn y corff, felly mae'n gallu ein helpu i deimlo'n llawn yn hirach

Mae bwydydd grawn cyflawn yn cynnwys:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

- bara gwenith cyflawn a bara grawn cyflawn
- pita a chapatti
- pasta gwenith cyflawn
- reis brown
- grawnfwydydd brechwast cyflawn
- ceirch cyflawn

Cofiwch, gallwch brynu fersiynau gwyn o fara a phasta sy'n cynnwys mwy o ffeibr hefyd. Mae hon yn ffordd debyg am debyg o fwyta mwy o ffeibr os nad ydych chi'n barod i newid i ddewisiadau grawn cyflawn.

Cynnyrch Ilaeth a dewisiadau amgen

Ceisiwch gymryd rhywfaint o laeth a bwydydd Ilaeth (neu ddewisiadau amgen) – fel caws, iogwrt a fromage frais. Mae'r rhain yn ffynonellau da o brotein a fitaminau. Maen nhw hefyd yn ffynhonnell bwysig o galsiwm, sy'n helpu i gadw ein hesgyrn yn gryf. Gall rhai bwydydd Ilaeth gynnwys llawer o fraster a braster dirlawn, ond mae digon o ddewisiadau ar gael sy'n cynnwys llai o fraster. Dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster a siwgr os oes modd. Er enghraifft, mae gan laeth ag 1% o fraster tua hanner y braster sydd gan laeth hanner sgim heb newid amlwg yn y blas neu'r teimlad yn y geg. Neu dewiswch gaws â llai o fraster sydd hefyd ar gael yn eang. Neu gallech gymryd llai o'r mathau braster llawn, ac yn llai aml. Wrth ichi brynu dewisiadau amgen yn lle bwydydd Ilaeth, dewiswch y fersiynau sydd heb eu melysu ac sy'n cynnwys calsiwm ychwanegol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill

Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau defnyddiol o brotein, fitaminâu a mwynau. Mae'n bwysig bwyta rhai bwydydd o'r grŵp hwn.

Mae codlysiâu fel ffa, pys a chorbys yn ddewisiadau da yn lle cig. Mae hyn oherwydd eu bod yn isel mewn braster ond yn uchel mewn ffeibr a phrotein, yn ogystal â fitaminâu a mwynau.

Mae ffynonellau protein eraill sy'n dod o lysiau yn cynnwys tofu, ceuled ffa a mycoprotein.

Ceisiwch fwyta o leiaf ddau ddog (2 x 140g) o bysgod yr wythnos, gan gynnwys un dogn o bysgod olewog.

Dylai'r rhan fwyaf o bobl fwyta mwy o bysgod, ond rydym yn argymhell peidio â bwyta gormod o bysgod olewog, cranc a rhai mathau o bysgod gwyn. I gael rhagor o wybodaeth am bysgod ewch i [y darn o'r gwefan GIG ar gyfer byw'n dda](#). Hefyd [gwefan y cyngor ar gyfer stiwardiaeth forol](#) i gael rhagor o ganllawiau ar bysgod o ffynonellau cynaliadwy.

Mae gan rai mathau o gig lawer o fraster, yn enwedig braster dirlawn. Wrth brynu cig, cofiwch fod y math o gig rydych chi'n ei ddewis, a sut y byddwch yn ei goginio, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. I dorri i lawr ar fraster:

- dewis ddarnau o gig heb lawer o fraster
- dewiswch friwgig heb lawer o fraster
- torr wch y braster oddi ar y cig a'r croen oddi ar gyw iâr
- ceisiwch grilio cig a physgod yn lle eu ffrio
- cymerwch wy wedi'i ferwi neu wedi'i botsio yn lle wy wedi'i ffrio

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Os ydych chi'n bwyta mwy na 90g o gig coch neu gig wedi'i brosesu bob dydd, ceisiwch leihau hyn i ddim mwy na 70g y dydd. Mae'r term 'cig wedi'i brosesu' yn cynnwys selsig, bacwn, cig drwy'r mwg a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio.

Olewau a thaeniadau

Er bod rhywfaint o fraster yn y deiet yn hanfodol, yn gyffredinol rydyn ni'n bwyta gormod o fraster dirlawn. Mae angen i ni fwyta llai o'r rhain.

Mae brasterau annirlawn yn fathau iachach o fraster sy'n dod fel arfer o blanhigion ac ar ffurf hylif. Enghreifftiau o'r rhain yw:

- olew llysiau
- olew had rêp
- olew olewydd

Bydd newid i frasterau annirlawn yn helpu i leihau colesterol yn y gwaed. Mae'n bwysig sicrhau bod y rhan fwyaf o'n braster yn dod o olewau annirlawn.

Mae dewis taeniadau sydd heb gymaint o fraster, yn lle menynd, yn ffordd dda i leihau'ch lefelau braster dirlawn.

Cofiwch fod pob braster yn cynnwys llawer o egni ac y dylen nhw gael eu cyfyngu yn eich deiet.

Bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau

Mae hyn yn cynnwys cynhyrchion fel:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

- siocled
- cacennau
- bisgedi
- diodydd meddal llawn siwgr
- menyn
- hufen iâ

Does dim angen y bwydydd hyn yn y deiet. Os ydych chi'n eu bwyta, ceisiwch eu cymryd yn llai aml a chymryd ychydig bach yn unig. Mae bwydydd a diodydd sydd â llawer o fraster a siwgr yn cynnwys llawer o egni. Darllenwch y label ac osgowch fwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr.

Hydradu

Ceisiwch yfed 6 i 8 gwydraid o hylif bob dydd. Mae dŵr, llaeth braster is a diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi i gyd yn cyfrif.

Mae sudd ffrwythau a smwddis hefyd yn cyfrif tuag at yr hylif rydych chi'n ei yfed. Ond, mae'r rhain yn ffynhonnell siwgrau rhydd, ac felly ni ddylech chi yfed mwy na tua 150ml y diwrnod.

Diodydd llawn siwgr yw un o'r prif ffynonellau siwgr mewn deietau plant ac oedolion yng Nghymru. Yn lle diodydd siwgraid, cymerwch fersiynau deiet, fersiynau heb siwgr neu fersiynau sydd heb siwgr ychwanegol er mwyn lleihau'r siwgr rydych chi'n ei fwyta mewn un cam syml.

Mae alcohol hefyd yn cynnwys llawer o galorïau (kcal). Argymhellir na ddylai dynion na menywod yfed mwy na 14 uned yr wythnos.

Mae'r calorïau mewn diod alcoholig yn dibynnu ar y math o alcohol, y cyfaint, ac unrhyw ddiodydd eraill sydd yn y cymysgedd. Er enghraifft:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

- mae pint o lager o gryfder safonol yn cynnwys tua 136kcal
- mae gwydraid canolig o win 175ml yn cynnwys tua 135kcal
- mae 25ml o wirodydd (40% yn ôl cyfaint) yn cynnwys tua 56kcal

Labelu bwyd

Mae gan lawer o fwydydd mewn pecyn label ar flaen y pecyn. Mae hwn yn dangos gwybodaeth am y maeth sydd ar gael ym mhob dogn. Mae hefyd yn cyfeirio at y lefel a argymhellir. Mae hyn yn dweud wrthyfch faint o bob maetholyn a ddylai gael ei gynnwys yn y deiet dyddiol. Mae'r ganran yn cyfeirio at y cyfraniad y mae'r cynnyrch yn ei wneud at y lefel sy'n cael ei hargymell ar gyfer pob maetholyn.

Gall labeli bwyd eich helpu i ddewis rhwng bwydydd a dewis y rhai sy'n is o ran calorïau, braster, siwgr a halen. Mae rhai cynhyrchion yn defnyddio codau lliw i ddangos ar unwaith a ydynt yn uchel, canolig neu isel mewn braster, braster dirlawn, siwgr a halen. I gael dewis iachach, ceisiwch ddewis cynnyrch sydd â mwy o wyrdd a melyn a llai o goch.

Cofiwch mai awgrym yw maint y dogn sydd i'w weld ar y label ac mae'n bosibl bod y rhain yn wahanol i'r dogn y byddwch chi'n ei fwyta. Er enghraifft, mae llawer o fwydydd yn cael eu bwyta fel dogn sengl, ond mae'r wybodaeth am y maeth yn cael ei chyflwyno fesul hanner pecyn.

I gael rhagor o wybodaeth am labeli bwyd, ewch i'r [tudalennau gwe GIG ynghylch labeli bwyd](#).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Lleihau braster dirlawn

Drwy leihau braster dirlawn yn eich deiet, gallwch ostwng eich lefelau colesterol. Gall lefelau colesterol is leihau eich risg o glefyd y galon.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y Deyrnas Unedig yn bwyta gormod o fraster dirlawn. Ni ddylai'r dyn cyffredin fwyta mwy na 30g o fraster dirlawn y dydd. Ni ddylai'r fenyw gyffredin fwyta mwy nag 20g o fraster dirlawn y dydd. Dylai plant fwyta llai o fraster dirlawn nag oedolion. Ond cofiwch nad yw deiet braster isel yn addas ar gyfer plant o dan bump oed.

Un ffordd o leihau braster dirlawn yw cymharu'r labeli bwyd ar gynhyrchion tebyg.

Byddwch yn ymwybodol o fwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn, gan gynnwys:

- darnau o gig â braster
- selsig
- menyn
- hufen
- caws
- siocled
- teisennau crwst
- cacennau
- bisgedi

Does dim angen rhoi'r gorau i'r bwydydd hyn yn llwyr, ond byddwch yn ymwybodol o faint rydych chi'n ei fwyta. Gall bwyta gormod ohonyn nhw ei gwneud yn hawdd ichi fwyta mwy na'r lefel braster dirlawn sy'n cael ei hargymell.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Lleihau siwgr

Os ydych chi'n aml yn mwynhau bwyd neu ddiod sy'n uchel mewn siwgr, mae hyn yn cynyddu'ch risg o ordewdra a phydredd dannedd. Yn ddelfrydol, ni ddylai mwy na 5% o'n hegni ddod o siwgrau rhydd [\[troednodyn 1\]](#). Ar hyn o bryd, mae plant ac oedolion y Deyrnas Unedig yn cymryd 2 i 3 gwaith yn fwy na hynny.

Lefel uchaf y siwgrau rhydd a argymhellir, 4 i 6 oed:

Dim mwy na 19g y diwrnod sy'n 5 ciwb siwgr.

Lefel uchaf y siwgrau rhydd a argymhellir, 7 i 10 oed:

Dim mwy na 24g y diwrnod sy'n 6 ciwb siwgr.

Lefel uchaf y siwgrau rhydd a argymhellir, o 11 oed, gan gynnwys oedolion:

Dim mwy na 30g y diwrnod sy'n 7 ciwb siwgr.

Mae llawer o fwydydd a diodydd pecyn yn cynnwys swm digon mawr o siwgrau rhydd i beri syndod. Mae'r rhain yn cynnwys rhai grawnfwydydd brechwast, iogwrt a diodydd sudd ffrwythau. Defnyddiwch y label bwyd i'ch helpu i ddewis bwydydd sydd â llai o siwgr. Ceisiwch gyfnewid cynhyrchion llawn siwgr am fathau plaen a heb eu melysu. Er enghraifft, uwd plaen, grawnfwydydd gwenith grawn cyflawn neu fiwslï heb siwgr ychwanegol. Mae bariau grawnfwyd yn aml yn cynnwys lefelau uchel o siwgrau rhydd [\[footnote 1\]](#) hefyd, felly cofiwch ddarllen y label. Yn lle iogwrt blas, bwytwch iogwrt sydd â llai o fraster a siwgr. Gallech ychwanegu ffrwythau ffres ato o ran amrywiaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Does dim lle i ddiodydd siwgraidd yn neiet ddyddiol plentyn. Er hyn, daw cyfran syndod o fawr o'r siwgr sy'n cael ei fwyta bob dydd gan blant ac oedolion o'r diodydd hyn. Mae bron un rhan o dair o'r siwgrau rhydd sy'n cael eu bwyta gan bobl ifanc 11 i 18 oed yn dod o ddiodydd meddal. Yn lle diodydd llawn siwgr, fe ddylen ni geisio yfed dwr, llaeth braster is neu ddiodydd heb siwgr, gan gynnwys te a choffi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y label i weld a oes siwgr wedi'i ychwanegu.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r [tudalen gwe GIG ynghylch siwgrau](#).

Lleihau halen

Gall bwyta gormod o halen godi eich pwysedd gwaed. Bydd hyn yn cynyddu eich risg o ddioddef clefyd y galon neu strôc. A chan fod llawer o bobl y Deyrnas Unedig yn bwyta gormod o halen, mae hynny'n golygu y byddai llawer o bobl ar eu hennill o fwyta llai ohono. Ni ddylai oedolion fwyta mwy na 6g o halen y diwrnod. Dylai plant fwyta llai fyth. Mae 6g o halen yn ryw lond llwy de. Cofiwch nad dim ond yr halen rydych chi'n ei ychwanegu at eich bwyd sydd dan sylw. Mae'r rhan fwyaf o'r halen rydyn ni'n ei fwyta i'w gael mewn bwydydd parod bob dydd fel bara, grawnfwyd brechwast, saws pasta a chawl. Rhowch gynnig ar bupur, perlaysiau a sbeisys yn lle halen i ychwanegu blas at eich hoff brydau. Darllen y label a dewis bwydydd sydd â llai o halen yw un o'r ffyrdd gorau o fwyta llai o halen.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r [tudalen gwe GIG ynghylch halen](#).

Faint o fwyd sydd arna i ei angen?

Mae ar bawb angen swm gwahanol o egni (neu galorïau) o fwyd er mwyn cadw

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

pwysau iach. Mae faint sydd ei angen arnoch yn dibynnu ar lawer o bethau, gan gynnwys pa mor egnïol ydych chi. Pryd bynnag y byddwn yn bwyta mwy nag y mae ar ein corff ei angen, byddwn yn magu pwysau. Y rheswm am hyn yw ein bod yn storio'r egni sydd ddim yn cael ei ddefnyddio ar ffurf braster. Hyd yn oed os mai ychydig bach yn unig o egni gormodol sy'n cael ei fwyta bob dydd, gallwn fagu pwysau. Ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn y Deyrnas Unedig yn bwyta mwy nag y mae arnyn nhw ei angen.

Angen am egni'n ddyddiol, gwrywiaid

Oed	Cilocaloriau (kCal)	Cilojoule (KJ)
1	765	3201
2	1004	4201
3	1171	4899
4	1386	5799
5	1482	6201
6	1577	6598
7	1649	6899
8	1745	7301
9	1840	7699

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

10	2032	8502
11+	2500	10,460

Angen am egni'n ddyddiol, gwragedd

Oed	Cilocaloriau (kCal)	Cilojoule (KJ)
1	717	3000
2	932	3899
3	1076	4502
4	1291	5402
5	1362	5699
6	1482	6201
7	1530	6402
8	1625	6799
9	1721	7201
10	1936	8100
11+	2000	8368

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Ceisiwch wneud y canlynol:

- ceisiwch fwyta cymaint o fwyd ag y mae ei angen, a dim mwy; gallwch wella cydbwysedd eich deiet trwy edrych ar y canllaw bwyta'n dda
- byddwch yn fwy egniol

Mae'n debyg eich bod yn bwyta tua'r swm cywir:

- os ydych chi'n bwyta cydbwysedd da o'r gwahanol grwpiau bwyd
- os ydych chi'n bwysau iach

Os ydych chi dros eich pwysau, gall fod angen ichi fwyta llai, gwella cydbwysedd eich deiet neu fod yn fwy egniol. Holwch eich meddyg teulu, neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, i gael cyngor am golli pwysau. Ydych chi'n gwybod a yw eich pwysau'n iach neu beidio? Darganfyddwch ar y [tudalennau gwe GIG ynghylch pwys iach](#).

Oes arna i angen fitaminau a mwynau ychwanegol?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu cael yr holl faetholion sy'n angenrheidiol i'r corff drwy fwyta'n iach. Ond, mae angen i rai pobl gymryd atchwanegiadau penodol. Os ydych yn bwriadu mynd yn feichiog, dylech gymryd atchwanegiad asid ffolig 400 microgram (μg) bob dydd. Cymerwch yr atchwanegiad bob dydd tan y 12fed wythnos o feichiogrwydd. Os ydych eisoes wedi cael beichiogrwydd sydd wedi'i effeithio gan nam ar y tiwb nerfol, mae angen i chi gymryd 5mg o asid ffolig. Dylech gymryd hwn bob dydd tan y 12fed wythnos o feichiogrwydd. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n fenyw â diabetes neu'n cymryd meddyginiaeth gwrth-epileptig.

Dylai pobl hefyd gymryd atchwanegiad fitamin D 10 μg dyddiol:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

- os ydynt yn bwydo ar y fron neu'n feichiog
- os ydynt yn 65 oed a throsodd
- os ydynt yn methu cael llawer o haul ar eu croen

Mae yna lawer o resymau pam nad yw pobl yn cael digon o haul. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n gorchuddio'ch croen am resymau diwylliannol, yn gaeth i'r tŷ neu â chroen tywyllach. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol i gael rhagor o wybodaeth. Neu ewch i'r [tudalennau gwe GIG ynghylch fitaminau a mwynau](#).

8 awgrym ar gyfer bwyta'n dda

1. Seiliwch eich prydau bwyd ar fwydydd startslyd.
2. Bwytwch ddigon o ffrwythau a llysiau.
3. Bwytwch ragor o bysgod – yn cynnwys dogn o bysgod olewog bob wythnos.
4. Torrwch i lawr ar fraster dirlawn a siwgr.
5. Ceisiwch fwyta llai o halen – dim mwy na 6g y dydd i oedolion.
6. Byddwch yn egniol a cheisiwch gadw at bwysau iach.
7. Yfych ddigon (Cofiwch na ddylid yfed mwy na 150ml y dydd o sudd ffrwythau a/neu smwddis).
8. Cofiwch fwyta brecwast.

Llai dewiswch: ddarnau o gig a dofednod sydd â llai o fraster, gan dynnu unrhyw fraster gweledol.

Llai dewiswch: gynhyrchion sydd â llai o fraster, halen a siwgr, fel bwydydd llaeth a bwydydd carbohydrad startslyd.

Llai defnyddiwch: lai o olewau a thaeniadau. Peidiwch â dewis bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr mor aml.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).

Sut caf i ragor o wybodaeth am fwyta'n iach?

I gael rhagor o wybodaeth:

- mae cyngor cyffredinol ar gael yn [y tudalennau gwe GIG ynghylch byw'n dda](#)
- cysylltwch â'ch deietegydd cymunedol lleol; gallwch wneud hyn drwy eich canolfan iechyd neu feddyg teulu
- cysylltwch ag uned hybu iechyd y GIG os oes un yn lleol i chi
- am syniadau bwyta'n iach, awgrymiadau defnyddiol a ryseitiau ewch i'r [gwefan sgiliau maeth am oes](#)

Troednodiadau

[1] Siwgrau rhydd: unrhyw siwgr sydd wedi'i ychwanegu at fwyd neu ddiod gan y gweithgynhyrchydd, y cogydd neu'r defnyddiwr. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd i'w cael yn naturiol mewn mêl, mathau o surop a sudd ffrwythau heb ei felysu.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.

Drllenwch ein [datganiad hygyrchedd](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am [hawlfraint](#).