

Bwyd Da Gyntaf – Gwneud y gorau o'ch bwyd

Mae 'na rai pethau syml y gallwch eu gwneud i wella'ch deiet os nad oes arnoch chwant llawer o fwyd neu os oes arnoch angen ennill pwysau.

Bwyta ychydig yn aml

Ceisiwch fwyta tri phryd bach y dydd gyda byrbrydau a diodydd maethlon rhyngddynt. Dyma rai byrbrydau addas:

- Tôst
- Brechdan
- Pwdinau
- Cacennau a bisgedi
- Hufen iâ
- Cawl
- Siocled
- Grawnfwyd a llaeth
- Iogwrt hufennog
- Caws a bisgedi

Defnyddio llaeth cyfnerthedig

I wneud llaeth cyfnerthedig, rhowch 2-4 llwy fwrdd o bowdwr llaeth sgim mewn llaeth hufen cyflawn. Ceisiwch ddefnyddio peint bob dydd. Gallwch ei ddefnyddio fel llaeth arferol mewn:

- Coffi llaeth
- Te
- Pwdin llaeth/cwstard
- Ysgytlaeth
- Diodydd amser gwely fel llaeth brag, siocled poeth
- Uwd
- Smwddis ffrwythau
- Jeli
- Grawnfwyd brechwast
- Cawl sydyn

Gwneud eich bwyd yn frasach

Gallwch ychwanegu calorïau at eich bwyd gyda:

Menyn neu farjarîn: Gyda thatws, llysiau, sawsiau, reis, pasta.

Caws: Gyda thatws, llysiau, salad, cawl, sawsiau.

Hufen: Gyda phwdinau, uwd, grawnfwyd, cawl, tatws stwnsh, wyau wedi'u sgramblo.

Mêl a siwgr: Gyda grawnfwyd, pwdinau, cwstard, uwd, stiw ffrwythau.

Ni fydd rhai bwydydd melys yn addas os oes diabetes arnoch. Holwch eich nyrs neu feddyg.

Awgrymiadau

- Peidiwch â defnyddio bwydydd braster/calorïau isel. Bwytwch fwydydd braster/calorïau llawn yn lle hynny e.e. llaeth, caws, marjarîn a menyn braster llawn, a iogwrt trwchus hufennog.
- Gall fod yn anodd stumogi prydau mawr. Ceisiwch fwyta 5 neu 6 pryd bach neu fyrbryd maethlon yn rheolaidd trwy'r dydd.
- Gall bwydydd hwylus a phrydau parod fod yn ddefnyddiol os ydi coginio'n anodd/blinderus.
- Gall smygu leihau eich archwaeth. Os ydych yn smygu, ceisiwch beidio â gwneud yn yr hanner awr cyn bwyta. Os hoffech stopio, ffoniwch Dim Smygu Cymru am gyngor ar 0800 085 2219.
- Gall yfed cyn bwyd eich llenwi – cymerwch ddiod ar ôl bwyd yn lle hynny.
- Gall gwydraid bach o win, sieri neu wirod yn yr hanner awr cyn bwyd godi archwaeth arnoch. Ni ddylech yfed alcohol gyda rhai meddyginiaethau. Holwch eich meddyg neu nyrs.

Os byddwch yn dal i golli pwysau neu os bydd arnoch angen cyngor, holwch eich meddyg, nyrs ardal neu ddeietegydd. Ar ôl i'ch pwysau a'ch archwaeth wella digon, dylech ystyried deiet iachach.