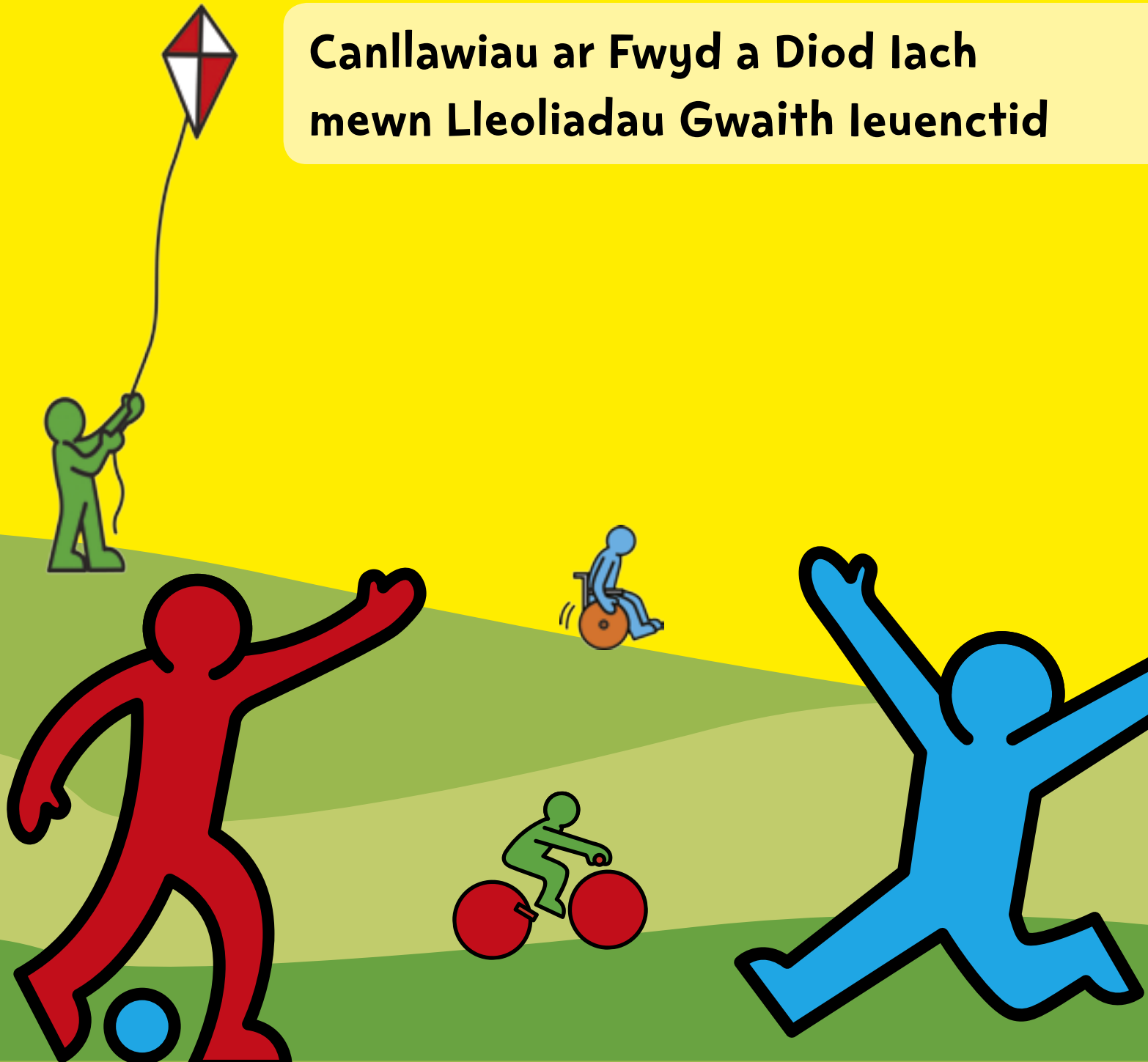




newid am oes  
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach

change 4 life  
Eat well Move more Live longer

## Canllawiau ar Fwyd a Diod Iach mewn Lleoliadau Gwaith Ieuenctid



I gael gwybodaeth bellach cysylltwch â'r:

Is-adran Gwella Iechyd  
Llywodraeth Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ

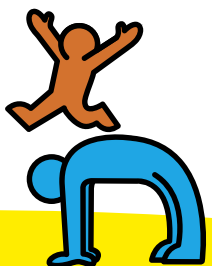
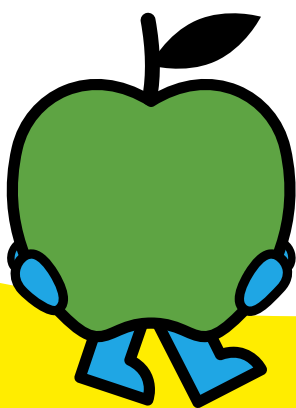
Ebost: [Lifestyles@wales.gsi.gov.uk](mailto:Lifestyles@wales.gsi.gov.uk)  
Ffôn: 02920 825724

ISBN digidol 978 0 7504 7755 0  
© Hawlfraint y Goron 2012  
WG11512



# Cynnwys

1. Cyflwyniad	4
2. Dewis Deiet Iach	5
3. Creu Amgylchedd Cefnogol	7
4. Adnabod Bwydydd Iachach: Deall Labeli Bwyd	9
5. Bwyd a Diod Iachach yng Nghyd-destun Gwaith Ieuencid	10
6. Arweiniad i Fyrbrydau Iachach	13
7. Arweiniad i Brydau Iachach	15
8. Arweiniad i Gynnal Dathliadau Iachach	16
9. Rhagor o Wybodaeth a Dolenni	18



# 1. Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyngor ymarferol i helpu gweithwyr ieuenctid, gwirfoddolwyr a phobl ifanc i ddarparu bwyd a diod iachach mewn lleoliadau lle mae pobl ifanc yn cwrdd. Mae'n cefnogi'r gwaith a wneir trwy Newid am Oes, Blas am Oes, a Chynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru, sy'n ceisio gwella deiet cyffredinol pobl ifanc sy'n byw yng Nghymru. Mae'n cyd-fynd â nod Llywodraeth Cymru o sicrhau bod y sector cyhoeddus yn esiampl o arferion da yn yr ymdrech i greu amgylchedd lle mae'n hawdd i bobl fwyta'n iach.

Gobeithio y bydd y llyfryn yn eich ysbrydoli i annog pobl ifanc, a rhoi'r grym iddynt benderfynu dewis bwyd a diod iachach. Bydd gwahanol ddulliau'n gweithio mewn gwahanol sefyllfaoedd. Dyma ganllawiau cam wrth gam ar gyfer ymdrin ag amrywiaeth o sefyllfaoedd lle mae bwyd yn cael ei ddarparu, o stondin felysion fach i fyrbrydau a phrydau poeth yng nghyd-destun gwaith ieuenctid.

## Pam mae bwyta'n iach yn rhan bwysig o waith ieuenctid?

Mae bwyta ac yfed, dysgu am fwyd a maeth, a datblygu sgiliau coginio yn rhan bwysig o waith ieuenctid. Mae gweithwyr ieuenctid mewn sefyllfa ddelfrydol i roi arweiniad ar ddewis bwyd ac i hyrwyddo'r un negeseuon mewn ysgolion, gwasanaethau hamdden a gwasanaethau ieuenctid. Mae'r Strategaeth Genedlaethol ar gyfer y Gwasanaeth Ieuenctid yng Nghymru, [sef Pobl Ifanc, Gwaith Ieuenctid, Gwasanaeth Ieuenctid](#), yn cynnwys rhagor o wybodaeth ynglŷn â thrafod gyda phobl ifanc a'u cynnwys mewn penderfyniadau ynglŷn â chyfleoedd a fydd yn eu galluogi i ennill y sgiliau personol, cymdeithasol, emosiynol ac ymarferol y bydd arnynt eu hangen er mwyn gwneud y gorau o'u bywydau, gan gynnwys dewis bwyd iachach.

## Manteision bwyta ac yfed yn iach

Ar hyn o bryd, mae dros draean o blant Cymru naill ai dros eu pwysau neu'n ordew<sup>1</sup>, ac mae i hyn ganlyniadau difrifol ar gyfer iechyd yn y tymor hir. Byddwn ni'n ennill pwysau pan fo anghydbwysedd rhwng yr egni i mewn a'r egni allan. Mae'r ddogfen hon yn amlinellu rhai o'r strategaethau y gall gweithwyr ieuenctid eu mabwysiadu er mwyn helpu pobl ifanc i gyrraedd neu gadw pwysau a siâp iach.

Trwy sicrhau bod pobl ifanc yn bwyta ac yn yfed yn dda, gellir:

- Eu helpu nhw i gyrraedd pwysau iach a chadw at hynny
- Eu helpu i dyfu a datblygu'n iach
- Cadw lefelau egni trwy gydol y dydd
- Sefydli arferion bwyta iach am oes
- Rhoi amddiffyniad tymor hir yn erbyn clefyd y galon a phroblemau cylchrediad y gwaed er enghraifft, a rhai mathau o ganser, diabetes ac osteoporosis
- Helpu pobl ifanc i edrych a theimlo'n dda
- Helpu i wella'r hwyliau, y gallu i ganolbwyntio a chyflawni yn yr ysgol ac mewn chwaraeon

---

1. Ystadegau Iechyd Cymru, 2009, Pennod 2: Ffordd o fyw  
<http://www.plantynghymru.org.uk/policy/documents/statistics/11233.html>



## 2. Dewis Deiet Iach

Dewis amrywiaeth o fwydydd gwahanol bob dydd yw'r allwedd i fwyta'n iach. Nid oes yr un bwyd yn gallu darparu pob maethyn hanfodol sydd ei angen bob dydd, felly amrywiaeth a chydbwysedd sy'n cyfri.

Bwriad y 'Plât Bwyta'n Iach' yw rhoi arweiniad i i oedolion a phlant dros 2 oed ynglŷn â bwyta'n iach. Mae'n dangos y gwahanol fathau o fwyd y mae angen inni eu bwyta – a'r gyfran ohonynt – er mwyn cael deiet cytbwys ac iach.



I'r rhan fwyaf o bobl, mae hyn y golygu y dylent, bob dydd, ddewis:

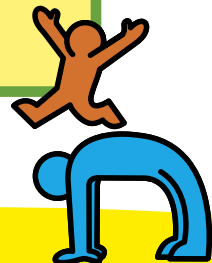
- digon o ffrwythau a llysiau
- digon o datws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill sy'n cynnwys startsh
- rhywfaint o laeth a chynnyrch laeth
- rhywfaint o gig, pysgod, wyau, ffa, cnau a phrotein nad yw'n dod o laeth
- mymryn bach o fwyd a diod sy'n uchel mewn braster a/neu siwgr.

Mae'r 'Plât Bwyta'n Iach' yn ddefnyddiol i helpu pobl i fwyta'n iach, a gellir ei ddefnyddio fel arweiniad sylfaenol wrth gynllunio i ddarparu bwyd.

I gyd-fynd â'r 'Plât Bwyta'n Iach', mae Llywodraeth Cymru yn hyrwyddo wyth cyngor ar gyfer bwyta'n iach, sef:

1. Dylai eich pryd bwyd gael ei seilio ar fwyd â startsh; dewiswch rai â grawn cyflawn os oes modd.
2. Bwytwch lawer o ffrwythau a llysiau – o leiaf 5 cyfran y dydd.
3. Bwytwch fwy o bysgod – ceisiwch fwyta dwy gyfran yr wythnos, gan gynnwys un gyfran o bysgod olewog.
4. Torrwch i lawr ar fraster dirlawn a siwgr – cyfyngwch ar faint o fwyd sydd ar y plât ac sy'n uchel mewn braster/siwgr, defnyddiwch lai mewn ryseitiau, a dewiswch fersiynau isel/llai os oes modd.
5. Ceisiwch fwyta llai o halen – ni ddylai oedolion a phlant dros 11 mlwydd oed gael mwy na 6g y dydd, a dylai plant iau gael llai byth.
6. Gwnewch ymarfer corff, a cheisiwch gadw'ch pwysau ar lefel iach.
7. Yfwch ddigon o ddŵr.
8. Peidiwch a mynd heb frecwast.

Defnyddiwch y cyngorion hyn i hyrwyddo negeseuon cadarnhaol am fwyta'n iach. Mae posteri a thafleini ar fwyta'n iach, sy'n seiliedig ar y 'Plât Bwyta'n Iach', ar gael i'w lawrlwytho ar ein gwefan: <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/?skip=1&lang=cy>



## Diodydd: yfed digon

Mae yfed digon o ddiodydd mor bwysig â bwyta'n iach. Mae angen i oedolion a phlant yfed o leiaf 6-8 cwpan o ddiodydd bob dydd (tua 1.2 litr) – mwy mewn tywydd poeth ac ar ôl gwneud ymarfer corff. Rydym yn colli dŵr gydol y dydd trwy droeth, chwysu ac anadlu, ac mae angen rhoi pob diferyn yn ei ôl. Gall cyfuniad o ddiodydd (a bwydydd) wneud hyn. Y diodydd iachaf yw'r rhai sy'n isel yn y siwgr sydd wedi ei ychwanegu. Mae rhai yn gallu darparu maetholion hanfodol hefyd.

## Manteision yfed yn rheolaidd yw

- helpu i wneud ymarferion fel chwaraeon, dawnsio ac athletau
- helpu i gefnogi dysgu a chanolbwytio
- cyfrannu at amddiffyn iechyd a lles yn gyffredinol
- helpu i atal diffyg hylif, sy'n gallu achosi blinder, diffyg amynedd, cur pen a phoen yn y bol
- helpu i gadw lliw iach ar eich croen.

## Darparu dŵr

Mae darparu dŵr am ddim yn hollbwysig.

Dylai dŵr fod:

- ar gael yn hawdd
- mewn mannau lle mae pobl ifanc yn cwrdd
- draw oddi wrth gyfleusterau toiledau.

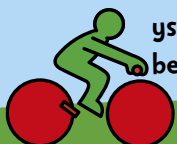
Mae cyfarpar oeri dŵr yn ddelfrydol, ond mae jygiau o ddŵr a gwydrau cystal, os byddant yn cael eu glanhau a'u hail-lenwi.

## Gair am ddiodydd

Bydd y rhan fwyaf o ddiodydd yn isel mewn braster, braster dirlawn a halen – ond mae angen rhoi sylw i'r siwgr.

Ystyrir bod diodydd sy'n cynnwys siwgr sy'n dod o ffrwythau wedi eu gwasgu, sudd ffrwythau neu laeth yn iachach na diodydd sy'n cynnwys siwgr wedi ei ychwanegu, a hynny oherwydd eu bod yn cyfrannu maetholion eraill i'r deiet. Mae llaeth â blas yn dderbyniol, ynghyd â diodydd yn seiliedig ar laeth heb fwy na 5% o siwgr wedi ei ychwanegu (h.y. dim mwy na 5g ymhob 100ml), gan mai dim ond cynnydd bychan o galoriau (egni) y maent yn ei gynhyrchu, o'i gymharu â llaeth plaen. Bydd diodydd sy'n seiliedig ar laeth ac yn cynnwys llaeth isel mewn braster neu iogwrt isel mewn braster, yn is o ran cyfanswm y braster a'r braster dirlawn na'r rhai sy'n cynnwys llaeth cyflawn neu iogwrt cyflawn.

Er nad oes llawer o fraster, siwgr na halen mewn diodydd pefriol sy'n isel mewn caloriau (a gallant fod yn eich peiriannau gwerthu fel dewis yn lle diodydd sy'n cynnwys siwgr), mae pryder am yr hyn sydd ynddynt. Maent yn cynnwys melysyddion artiffisial, a gallai'r rheini atgyfnerthu'r hoffter o ddiodydd melys. Mae rhai hefyd yn cynnwys asidau cryf sy'n gallu bod yn ddrwg i'r dannedd. Felly, erbyn hyn, nid ydym yn argymhell gwerthu diodydd pefriol, gan gynnwys rhai isel mewn caloriau, mewn peiriannau mewn ysgolion, nac yn cael eu caniatáu mewn peiriannau gwerthu mewn ysbytai. Felly, darparwch amrywiaeth iachach – mae yna ddewis da ar gael, gan gynnwys smwddis, ac ysgytlath a diodydd iogwrt isel mewn braster/siwgr, a gadewch i'r bobl ifanc benderfynu beth sydd orau ganddynt.



## 3. Creu Amgylchedd Cefnogol

Fel rhan o strategaeth ehangach i greu amgylchedd sy'n cefnogi iechyd a lles mewn canolfannau hamdden, dylid ystyried nifer o faterion pwysig eraill, gan gynnwys:

### Bwyd cynaliadwy

Mae gwneud dewisiadau iach o ran bwyd yn ymwneud â mwy na maeth yn unig. Mae'r ffordd y mae bwyd yn cael ei gynhyrchu, ei becynnu, ei gludo, a'r ffordd y mae'r gwastraff yn cael ei drin, yn cael effaith sylweddol ar yr amgylchedd. Cyn bo hir, bydd lleihau gwastraff, yn enwedig gwastraff bwyd, yn dod yn darged pwysig i bob corff yn y sector cyhoeddus. Trwy ddewis bwydydd cynaliadwy a lleihau gwastraff, gallwn gael effaith gadarnhaol ar ein hamgylchedd lleol a byd-eang, yn ogystal â'n hiechyd.

Lle bo modd, mae'r safleoedd sy'n eiddo i'r sector cyhoeddus ac sy'n darparu bwyd yn cael eu hannog i nodi cyfleoedd i gefnogi a hyrwyddo bwydydd iach cynaliadwy.

Wrth archebu cyflenwadau neu gynllunio bwydlenni, meddyliwch am bethau megis:

- faint o ddŵr ac egni sydd eu hangen i baratoi a chludo'r cynnyrch a'i gynhwysion
- a yw'r cynhwysion wedi eu prosesu neu eu haddasu
- faint o'r cynnyrch fyddai ei angen er mwyn cwrdd â'r galw ond heb achosi gwastraff o ganlyniad i beidio â gwerthu eitemau
- maint a math y lle storio y byddai ei angen fel nad yw'r bwyd yn pydru, a
- faint o becynnau a ddefnyddir.

Gallwch gael arweiniad gan y gwasanaeth caffael yn eich awdurdod lleol, neu mae cynllunwyr siwrnai caffael ar gael ar wefan 'prynwchiGymru - buy4wales', sef: <https://www.prynwchiGymruco.uk/buy4wales.aspx?>

### Cyrchu bwyd lleol

Mae cynnig cynnyrch lleol/rhanbarthol o fudd i'ch cwsmeriaid a'ch busnes. Pan fydd cwsmeriaid yn bwyta allan, byddant yn gofyn am fwy o fwyd sydd o safon, yn ffres ac yn dymhorol, ac fe allech gyrchu cynnyrch lleol am brisiau mwy cystadleuol.

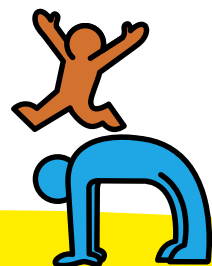
Beth am gysylltu â'ch cyflenwr presennol, a gofyn a ydynt yn stocio fersiynau lleol. Ewch i wefan Cymru: Y Gwir Flas i gael gwybodaeth am Wobrau'r Gwir Flas ac i gael copiâu o Gyfeiriadur Bwyd a Diod gan Bobl Cymru, sef rhestr o gyflenwyr bwyd a diod lleol yng Nghymru:

<http://www.cymruygwirflas.co.uk/?lang=cy>

Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi cyllid i'r Uned Adfywio Gwledig i wireddu'r Rhaglen Cydweithfeydd Bwyd Cymunedol. Y bwriad yw ei gwneud yn haws cael ffrwythau a llysiau mewn cymunedau yng Nghymru, yn enwedig mewn ardaloedd difreintiedig.

System syml yw cydweithfa fwyd lle gall pobl gael gafael ar ffrwythau, llysiau a salad ffres, safonol a fforddiadwy bob wythnos mewn lleoliad yn y gymuned leol. Caiff y cydweithfeydd bwyd eu rhedeg gan wirfoddolwyr, a thrwy sefydlu cysylltiad uniongyrchol rhwng y gymuned leol a chyflenwyr lleol, gallant ddarparu bwyd yn rhatach. Mae cydweithfeydd bwyd ymhob rhan o Gymru - mewn ysgolion, neuaddau cymunedol, neuaddau eglwysi, canolfannau galw heibio, swyddfeydd a nifer o lefydd eraill. I gael gwybod rhagor, ewch i <http://www.ruralregeneration.org.uk/>

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn rhoi cefnogaeth i gyrchu bwyd yn lleol trwy gyhoeddi cyfres o astudiaethau achos sy'n dangos yr arferion gorau. Mae canllawiau Cnoi Cil yn rhoi cyngor ar gadwyni cyflenwi lleol: sut i ysgrifennu manylebau contractau, arfarnu cyflenwyr, gwerthuso tendrau, a gosod amodau ar gyfer contractau (gweler 'Rhagor o wybodaeth a dolenni' ar ddiwedd y ddogfen hon). Y nod yw darparu prydau maethlon gan ddefnyddio cynhwysion o safon, gofalu am yr amgylchedd ac osgoi gwastraff.



## Rhoi cefnogaeth i fwydo ar y fron

Mae bwydo ar y fron yn rhoi'r dechrau gorau i blant. Yng Nghymru, mae gennym rai o'r cyfraddau isaf yng Ngorllewin Ewrop o ran bwydo ar y fron. Cafodd y Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron ei sefydlu gan Lywodraeth Cymru i gefnogi anghenion mamau sy'n bwydo ar y fron a'u babanod yn y gymuned. Mae'r cynllun yn galluogi mamau i fwydo eu babanod mewn amgylchedd croesawus.

Caiff pob canolfan hamdden yng Nghymru ei hannog i ymuno â'r cynllun, ac mae llawer eisoes wedi gwneud hynny. Mae angen i'r canolfannau wneud tri addewid:

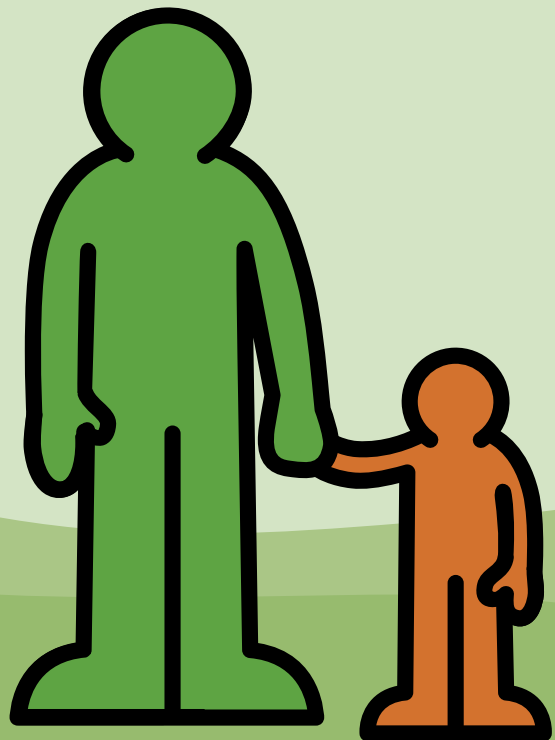
- rhaid i fwydo ar fron fod yn dderbyniol ymhob rhan sy'n agored i'r cyhoedd
- ni ddylid gofyn i fam sy'n bwydo ar y fron symud na rhoi'r gorau i fwydo ar y fron
- dylid dweud wrth y staff am y cynllun a sut i gefnogi anghenion mamau sy'n bwydo ar y fron.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/pregnancy/breastfeeding/?skip=1&lang=cy>

## Iechyd a diogelwch

Rhaid i weithwyr ieuenctid sy'n paratoi bwyd gwblhau'r hyfforddiant angenrheidiol ar iechyd a diogelwch. Cysylltwch â'r gwasanaeth iechyd yr amgylchedd yn eich awdurdod lleol i gael arweiniad. Hefyd, argymhellir yn fawr eu bod yn mynd ar y cyrsiau Bwyd a Maeth Cymunedol a gynhelir gan Agored Cymru (OCN). Gweler 'Rhagor o wybodaeth a dolenni' i gael rhagor o fanylion.

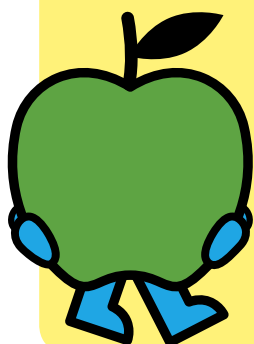




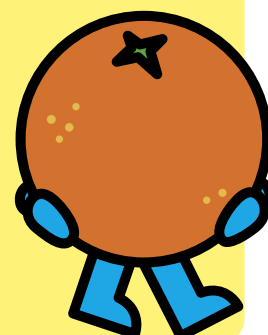
## 4. Adnabod Bwydydd Iachach: Deall Labeli Bwyd

Ar ôl ichi benderfynu darparu dewis o fwyd iachach, sut byddwch chi'n gwybod beth yw'r dewis iachach? Mae labeli bwyd yn gallu bod yn ddrwslyd, ac mae'n anodd gwybod pa fwyd sydd orau o ran maeth. Mae'r arweiniad cyflym isod ar gael i'ch helpu – tabl A. Gallwch weld a yw bwyd yn uchel neu'n isel mewn braster, braster dirlawn, siwgr neu halen. Er mwyn asesu pa mor iach yw'r bwyd, edrychwch ar yr wybodaeth am y maeth am bob 100g ohono, gan ystyried y meini prawf 'Isel' ac 'Uchel' sydd yn y tabl. Os yw'r ffigwr yn y canol rhyngddynt, mae'r bwyd yn 'Ganolig'.

Table A (per 100g of food)



	isel	uchel
braster	3g neu lai	mwya na 20g
braster dirlawn	1.5g neu lai	mwya na 5g
siwgr	5g neu lai	mwya na 15g (o siwgr wedi ei ychwanegu) <sup>2</sup>
halen	0.3g neu lai (0.1g sodiwm)	mwya na 1.5g (0.6g sodiwm)



Mae llawer o gwmnïau bwyd hefyd yn rhoi gwybodaeth am y maeth ar flaen y paced. Gall hyn fod yn ddefnyddiol er mwyn cymharu gwahanol fwydydd yn sydyn. Fel arfer, mae'r labeli ar y tu blaen yn rhoi arweiniad cyflym i'r:

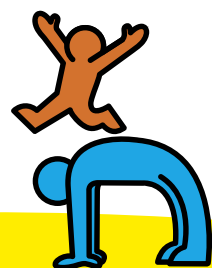
- calorïau
- braster
- braster dirlawn
- siwgrau
- halen.

Weithiau, bydd y labeli maeth ar flaen y paced yn defnyddio'r Canllaw Meintiau Dyddiol (GDAs), sef y geiriau 'high', 'medium' a 'low', neu'r lliwiau coch, melyn a gwyrdd (goleuadau traffig), neu gyfuniad o'r rhain. Byddant yn dangos a oes gan y cynnyrch lefel uchel, canolig neu isel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen. Bydd cymysgedd yn y rhan fwyaf o fwydydd, ond trwy ddewis cynnyrch sydd â mwya o lefelau isel a chanolig, byddwch yn gwneud dewis iachach.

I gael rhagor o wybodaeth am labeli maeth, ewch i:

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx>

2. 'y diffiniad arferol o 'siwgr wedi ei ychwanegu' yw unrhyw fwyd a ddefnyddir i felysu. Bydd hyn yn cynnwys, ond heb ei gyfyngu i: swcos, ffrwctos, glwcos, suropau glwcos, suropau ffrwctos-glwcos, suropau corn, siwgr gwrthdroedig, mêl, surop masarn, rhin brag, decstros, sudd ffrwythau (wedi eu hychwanegu i felysu yn unig), sudd ffrwythau wedi'i ddadïoneiddio, lactos, maltos, suropau uchel mewn maltos, surop agafe, decstrin a maltodecstrin.



# 5. Bwyd a Diod Iachach mewn Lleoliadau Gwaith Ieuencid

## Mynd ati gam wrth gam

Defnyddiwch y templed hwn i fynd ati i gynnig dewisiadau iachach gam wrth gam. Beth bynnag yw eich uchelgais chi (cael peiriant gwerthu, stondin felysion fach, diodydd neu brydau poeth iachach), mae pob cam yn rhan hollbwysig o'ch cynllun.

- Cam 1: Dechrau arni
- Cam 2: Y tîm
- Cam 3: Asesu'r man cychwyn – gwneud rhestr o fwyd a diod
- Cam 4: Cytuno ar gynllun
- Cam 5: Monitro, gwerthuso ac adolygu
- Cam 6: Dathlu a rhannu eich llwyddiant.

## Dechrau arni

Yn aml, y peth anodd yw gwybod lle i ddechrau a sut i symbylu'r newid. Rhaid cael y gweithwyr ieuencid a'r gwirfoddolwyr o'ch plaid er mwyn llwyddo, felly byddai'n dda siarad am eich syniadau gyda nhw, a nodi unrhyw bryderon yn gynnar. Mewn rhai cyd-destunau, mae gwerthu bwyd a melysion yn cyfrannu at greu incwm ar gyfer teithiau a gweithgareddau eraill, felly efallai y bydddech am feddwl am hyn yn gynnar. Yn ffodus, mae llawer o bobl ifanc heddiw yn fwy ymwybodol o fanteision bwyta'n iach, a byddant wedi addasu i newidiadau yn y bwyd a'r diod sydd ar gael yn yr ysgol o ganlyniad i fentrau eraill fel Blas am Oes a gwaith y Cynlluniau Ysgolion Iach ac wedi cymryd rhan eu hunain mewn unrhyw benderfyniadau ynglŷn â newid. Mae hyn yn golygu y byddant yn disgwyl cymryd rhan mewn penderfyniadau am eu hiechyd, ac efallai y byddant yn gwrthwynebu unrhyw newid a orfodir arnynt y tu allan i'r ysgol. Mae cael pobl ifanc i gymryd rhan yn gynnar yn y broses o wneud penderfyniadau yn rhywbeth sy'n hollbwysig er mwyn i unrhyw newidiadau gael eu derbyn.

### Gallech geisio:

- gofyn eu barn am y bwyd sydd ar gael ar hyn o bryd
- gofyn iddynt am syniadau ynglŷn â'r hyn a ddylai newid, a sut i wneud hynny
- gofyn iddynt baratoi eu byrbrydau iach eu hunain gan ddefnyddio cynhwysion ffres
- rheoli darn bychan o dir, bagiau tyfu neu gynhwysyddion er mwyn tyfu llysiau ynddynt
- hel ffrwythau a gwneud smwddi
- creu strategaethau ar gyfer hyrwyddo bwyd iach a bwyta'n iach
- cael cysylltiad â Newid am Oes, sef yr ymgyrch farchnata gymdeithasol i geisio cael pobl i fwyta'n dda, symud mwy a byw'n hirach
- dilyn llwyddiant eich prosiect trwy ddyddiadur fideo
- trefnu'r bwyd yn ôl grwpiau bwyd, gan ddefnyddio pacedi bwyd a lluniau
- mesur y lefelau braster a siwgr yn y bwyd a'r diod, gan ddefnyddio talpiau o fenyn neu lympiau o siwgr.

Pan fo'r clwb ieuencid yn cwrdd ar safle ysgol, byddai'n syniad da trafod gyda'r ysgol beth sy'n cael ei gynnig, er mwyn sicrhau mai'r un negeseuon sy'n cael eu rhoi.



## Y tîm

Mae angen ymdrech ac ymroddiad i wneud newidiadau, ond mae'n dipyn haws os oes rhai eraill yn eich helpu. Anogwch weithwyr ieuenctid, gwirfoddolwyr ac aelodau'r clwb i gymryd rhan, ond cadwch y tîm yn fach er mwyn iddi fod yn haws ei reoli. Trefnwch gyfarfod yn aml i drafod y cynnydd ac i gytuno ar y camau nesaf. Os oes angen rhagor o gefnogaeth neu gyngor arnoch, holwch eich deietegydd cymunedol a/neu reolwr arlwyo'r Awdurdod Lleol.

## Asesu'r man cychwyn – gwneud rhestr o fwyd a diod

Yn syml, mae hyn yn golygu gwneud rhestr o bopeth sy'n cael ei gynnig a'i werthu. Dyma'r man cychwyn er mwyn dod i gytundeb ynglŷn â'r pethau i'w newid. Mae'n ffordd ichi weld pa fwydydd sy'n boblogaidd, a beth sydd ddim. Penderfynwch pa ffordd fyddai orau i gael barn defnyddwyr y clwb. Gallai trafodaethau anffurfiol mewn grwpiau, holiaduron neu flychau awgrymiadau fod yn effeithiol.

### Sut i asesu:

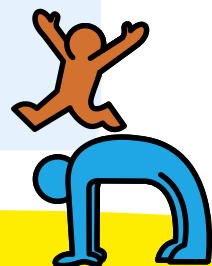
1. gwneud rhestr o'r holl fwyd sy'n cael eu cynnig ar hyn o bryd
2. monitro a chofnodi gwerthiant dros gyfnod o wythnos neu ragor
3. gwahanu'r bwyd yn ddwy restr – bwyd iachach a bwyd llai iach, gan ddefnyddio'r tablau sydd yn y llyfryn hwn
4. casglu barn y bobl ifanc sy'n defnyddio'r clwb.

## Cytuno ar Gynllun

Cytunwch ar yr hyn yr ydych am ei gyflawni – gallai hynny fod yn rhywbeth mor syml â “newid yr amrywiaeth o fyrbrydau i gynnwys dewisiadau iachach”. Rhannwch hyn yn gamau bychain a hawdd eu mesur, a chytunwch pwy fydd yn gwneud beth, ac erbyn pryd. Penderfynwch pa gymorth y bydd ei angen arnoch er mwyn llwyddo, a ble y gallwch gael hwnnw.

Y Nod – Cynyddu'r ddarpariaeth o fyrbrydau iachach (dim ond canllaw bras yw'r amseriadau):

Wythnos 1	Y tîm yn ystyried eu syniadau
Wythnos 2-3	Cofnodi pa fyrbrydau sy'n cael eu darparu ar hyn o bryd, a monitro sut maent yn gwerthu dros y pythefnos nesaf. Cael gwybod pa fyrbrydau eraill sydd gael gan gyflenwyr lleol, a phenderfynu pa brisiau y byddwch yn eu gosod
Wythnos 4	Defnyddio'r wybodaeth wrth drafod gyda phobl ifanc er mwyn gweld beth maent yn ei hoffi, a chael gwybod a fyddent yn prynu byrbrydau iachach petaent ar gael
Wythnos 5	Cynnal sesiwn blasu byrbrydau iachach, a chael adborth
Wythnos 6	Cytuno pa fyrbrydau i'w gwerthu, a sut i hysbysebu'r newidiadau
Wythnos 7	Cychwyn cynnig byrbrydau iachach ochr yn ochr â'ch dewis presennol. Gosod poster, trefnu gweithgareddau, gostwng prisiau am gyfnod neu wneud cynigion i rai sy'n prynu'n selog (e.e. prynu tri, cael y pedwerydd am ddim)
Wythnos 7-11	Parhau i fonitro'r gwerthiant
Wythnos 12	Adolygu i weld pa mor boblogaidd ydynt, a chytuno ar newidiadau a chynigion arbennig eraill os oes angen.



## Monitro, gwerthuso ac adolygu

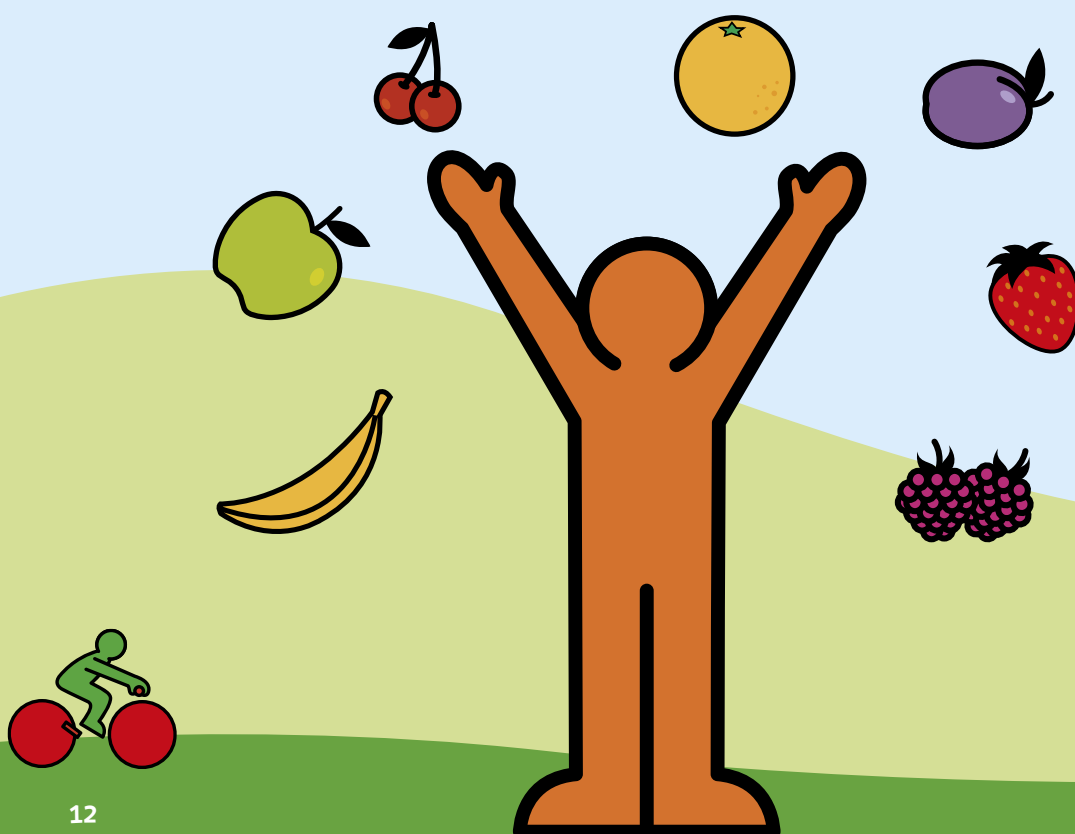
Dyma ran hollbwysig o'r broses, er mwyn penderfynu sut aeth y newidiadau a beth yn rhagor sydd angen ei wneud. Trwy asesu'r galw yn ofalus, gallwch leihau gwastraff a chynnal neu gynyddu lefel y gwerthiant. Cofiwch ofyn i'r bobl ifanc beth maen nhw'n ei feddwl.

Beth bynnag a ddewiswch, byddwch yn realistig wrth werthuso, oherwydd gallai'r newidiadau gymryd peth amser i ennill eu plwyf.

Wrth ichi gyrraedd eich nod, cofiwch adolygu eich cynlluniau a gweithio tuag at leihau'r ddarpariaeth o fwydydd a diodydd sydd ddim yn iach. Beth am gyflwyno bwyd a diod i gyd-fynd â Blas am Oes a'r Canllawiau ar Werthu Cynnyrch sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai (gweler 'Rhagor o wybodaeth a dolenni' ar ddiwedd y ddogfen hon).

## Dathlu a rhannu eich llwyddiant

Byddwch chi a'ch tîm yn siŵr o ddysgu llawer ar y daith, ac fe allai pobl eraill ddysgu o'ch profiad chi. Cofiwch rannu eich llwyddiant gyda gweithwyr ieuenctid eraill, rhieni, y cyfryngau lleol a'ch awdurdod lleol. Bydd eich gwaith yn cyfrannu at gynlluniau gweithredu iechyd lleol – felly dywedwch wrth bobl! Beth am greu dyddiadur fideo neu adroddiad newyddion i ddangos y prif ddigwyddiadau, neu enwebu'ch prosiect am wobr leol.



## 6. Arweiniad i fyrbrydau iachach

Mae angen llawer o egni a maeth ar bobl ifanc, yn enwedig rhai yn eu harddegau, ac efallai nad yw'r hyn y byddant yn ei fwyta ar adeg prydau bwyd yn ddigon. Gall byrbrydau iach a maethlon wneud cyfraniad pwysig i'r lefelau egni, protein, fitaminau a mwynau. Maent hefyd yn chwarae rhan bwysig yn helpu i reoli'r teimlad o fod eisiau bwyd rhwng prydau.

Yn ddelfrydol, dylai byrbrydau:

- Gael eu cynllunio
- Dod o amrywiaeth o grwpiau bwyd
- Cyfrannu at y cydbwysedd ar y 'Plât Bwyta'n Iach'.

### Peiriannau gwerthu

Gall peiriannau gwerthu fod yn ffordd gyfleus, hyblyg a chost-effeithiol o ddarparu byrbrydau, ac efallai fod yna un yn eich lleoliad yn barod. Trwy gynllunio'n ofalus, gall peiriannau gwerthu roi cyfle i fwyta'n iach. Holwch pwy sydd â'r cyfrifoldeb yn y pen draw am y peiriannau gwerthu. Os yw'r peiriant yn darparu lluniaeth ar gyfer nifer o grwpiau eraill, efallai y bydd angen ichi gydweithio'n agos gyda nhw i ddylanwadu ar yr hyn sydd ynddynt.

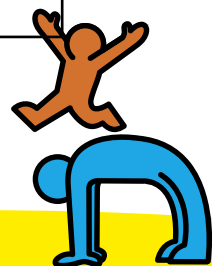
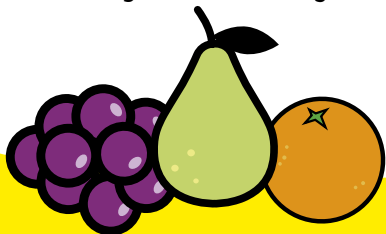
Efallai y bydd contractau presennol y peiriannau gwerthu yn golygu bod yn rhaid disgwyl cyn cael gwared ar y dewisiadau llai iach. Ond os oes galw, ni ddylai hyn eich rhwystro rhag cael peiriant arall yn arbennig ar gyfer dewisiadau iachach. Holwch eich swyddog caffael yn eich cyngor lleol am gyngor ymarferol ynglŷn â chontractwyr peiriannau gwerthu lleol sy'n cyflenwi dewisiadau iach, a thrafodwch y rhain gyda'r sawl sy'n gyfrifol am y peiriant gwerthu presennol. Darllenwch y Canllawiau ar Werthu Cynnyrch sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai (gweler 'Rhagor o wybodaeth a dolenni' ar ddiwedd y ddogfen hon).

Mae Tabl E yn rhoi enghreifftiau o'r mathau o fwydydd y gellid eu cynnwys mewn darpariaeth byrbrydau ar dymheredd ystafell.

### Tabl E: Byrbrydau ar dymheredd ystafell

Engheifftiau o fwydydd iachach	Engheifftiau o fwydydd llai iach
Ffrwythau sych heb eu melysu Ffrwythau mewn sudd naturiol	Bariau ffrwythau wedi eu prosesu, gyda siwgr neu fraster wedi eu hychwanegu Ffrwythau mewn surop
Cnau a hadau heb halen na siwgr wedi eu hychwanegu Bariau ffrwythau, cnau neu hadau Creision tatws wedi eu pobi, creision isel mewn braster* Pretzels plaen*	Byrbrydau cnau a hadau wedi eu gorchuddio neu wedi eu halltu Unrhyw fath o felysion Creision tatws cyffredin Byrbrydau wedi eu ffrio'n ddwfn Cymysgedd Bombay
Bisgedi plaen (e.e. rich tea, digestive) Popgorn plaen Cracers Bara ceirch	Bisgedi melys, wedi eu llenwi, neu gyda siocled drostynt

\* talwch sylw i'r halen hefyd – defnyddiwch Dabl A i'ch helpu i ddewis pethau sydd â llai o halen



## Byrbrydau ffres neu wedi eu hoeri

Efallai y bydd cyfle mewn rhai cyd-destunau gwaith ieuentid i werthu bwyd ffres a bwyd wedi ei oeri. Mae Tablau F a G yn nodi awgrymiadau ar gyfer bwyd a diodydd iachach.

**Tabl F: Bwydydd wedi'u hoeri**

Enghreifftiau o fwydydd iachach	Enghreifftiau o fwydydd llai iach
Ffrwythau ffres Potiau salad ffrwythau Darnau o lysiau gyda dip Potiau salad	Pei ffrwythau
Potiau brecwast gyda llaeth sgim, 1% neu hanner sgim Cacennau te Bara brith Bara, myffin Seisnig a chramwythen (crumpet) Bagel Uwd Torth frag (malt loaf) Caws a chracers	Grawnfwyd brecwast gyda siwgr neu siocled Croissants Myffin Americanaidd Crwst Danaidd Toesenni
Low fat yogurts or fromage frais (plain and fruit varieties) Cheese and crackers	logwrt braster llawn a fromage frais
Brechdanau, rholiau, baguettes, bara pitta a tortilla wedi eu llenwi e.e. tiwna ac india-corn, eog a chiwcymbr, salad cyw iâr, hwmws a moron wedi ei gratio Salad pasta a phasta cymysg Tafell o bitsa gyda rhywbeth iach arni, e.e. cyw iâr a madarch	Pei gig Rhôl selsig Pastai cig neu lysiau Porc-pei Wy mewn selsig Rhôl wanwyn Samosa

**Tabl G: Diodydd wedi'u hoeri**

Enghreifftiau o ddiodydd iachach	Enghreifftiau o fwydydd llai iach
Dŵr plaen (llonydd neu befriol) Llaeth sgim, 1% neu hanner sgim Sudd ffrwythau neu lysiau Smwddi ffrwythau Ysgytlaeth gyda llaeth sgim, 1% neu hanner sgim a ffrwythau Diod iogwrt sy'n isel mewn braster gyda ffrwythau ynddo Llaeth ffres â blas, gyda llai na 5% o siwgr wedi ei ychwanegu Dŵr â blas ond heb ei felysu Diod ffrwythau heb siwgr wedi ei ychwanegu	Llaeth â blas, gyda mwy na 5% o siwgr wedi ei ychwanegu Diod ffrwythau llawn siwgr Diod pefriol llawn siwgr



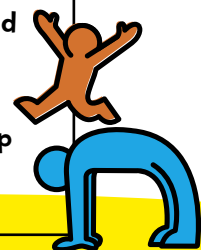
## 7. Arweiniad i brydau iachach

Os ydych yn gallu defnyddio cegin i baratoi bwyd (poeth neu oer) ar gyfer pobl ifanc, mae'r adran hon ar eich cyfer chi. Trwy gynnwys pobl ifanc yn y gwaith o baratoi a choginio prydau poeth, gellir rhoi cyfle gwych i ddatblygu sgiliau ym maes bwyd, maeth, coginio a rheoli arian a fydd yn ddefnyddiol gydol eu hoes.

Weithiau, mae gwneud newidiadau yn gallu bod mor syml â gwneud newidiadau i'r cynhwysion, darparu opsiwn iachach neu addasu'r dulliau coginio. A thros amser, mae newidiadau bach yn gallu cael effaith fawr. Beth am ddilyn rhai o'r awgrymiadau isod i wneud eich bwydlen yn fwy iach:

**Tabl H: Awgrymiadau ar gyfer arlwyo**

Grŵp bwyd	Awgrym iachach
Brechdanau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defnyddiwch fara grawn cyflawn, bara brown garw, bara hadau, bara hanner-hanner, tortillas neu fara pitta cyflawn Yn lle menyn, defnyddiwch rywbeth is mewn braster, yn seiliedig ar olew olewydd, blodyn yr haul neu had rêp</li> <li>Ynddynt, rhowch gig â llai o fraster, eog, wy neu diwna mayonnaise (gan ddefnyddio mayo sy'n is mewn braster), caws is mewn braster neu hwmws</li> <li>Ychwanegwch letys, tomato, ciwcymbr, moron wedi ei gratio</li> <li>Beth am roi cynnig ar frechdanau wedi eu tostio neu banini gyda caws is mewn braster neu ddarn llai o gaws cryf wedi ei gratio.</li> </ul>
Tatws trwy'u crwyn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ynddynt, rhowch rywbeth aml-annirlawn is mewn braster (gweler uchod), a defnyddiwch lai ohono (neu ddim o gwbl) os byddwch yn ychwanegu llenwadau eraill</li> <li>Llenwch gyda thiwna mayonnaise (gyda mayo sy'n is mewn braster), ffa pob, caws colfran (cottage cheese), caws wedi ei gratio a phicl, tsili, cyrri cyw iâr neu gorgimychiad mewn saws bwyd môr – a gofalwch fod y dresin yn isel mewn braster</li> </ul>
Byrgers	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beth am weini byrger llysieuol gyda relish</li> <li>Prynwch fyrgers â llai o fraster o safon, a'u coginio dan y gril yn araf er mwyn rhyddhau mwy o fraster</li> <li>Gweinwch nhw mewn rhôl grawn cyflawn gyda salad a relish</li> <li>Gweinwch nhw gydag ychydig o sglodion rhost neu sglodion parod</li> </ul>
Grawnfwyd brecwast	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gweinwch ddewisiadau isel mewn siwgr, isel mewn halen, uchel mewn ffeibr ochr yn ochr â'r dewisiadau melys, neu yn eu lle</li> <li>Gweinwch nhw gyda llaeth is mewn braster</li> </ul>
Pasta, nwdls a reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhowch gynnig ar basta neu nwdls o wahanol siapiau, neu reis (cyflawn, neu gymysgedd o gyflawn a gwyn, lle bo modd)</li> <li>Gweiniwch ragor o basta, nwdls neu reis, a llai o saws</li> <li>Ychwanegwch saws sydd â thomatos ynddo yn hytrach na hufen, a bara crystiog yn hytrach na bara garleg</li> </ul>
Fruit and vegetables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cynigiwch amrywiaeth dda o wahanol ffrwythau</li> <li>Beth am smwddi neu ysgytlaeth sy'n cynnwys ffrwythau ffres, wedi rhewi neu o dun (mewn sudd)</li> <li>I fynd gyda byrbrydau neu fel garnais, cynigiwch salad poblogaidd gyda bara crystiog, a rhowch ddresin is mewn calorïau arno.</li> <li>Cynigiwch ffrwythau a llysiau fel byrbrydau, e.e. cawl llysiau, melon, salad, ffyn llysiau – moron, ciwcymbr a phupur ayyb – a dip</li> <li>Ychwanegwch fwy o llysiau at sawsiau a phitsas</li> <li>Cynigiwch salad ffrwythau, jeli ffrwythau a ffrwythau sych</li> </ul>



Tabl H: Awgrymiadau ar gyfer arlwyo parhad...

Grŵp bwyd	Awgrym iachach
Llaeth a chynnyrch llaeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defnyddiwch laeth sgim, 1% neu hanner sgim mewn ryseitiau, diodydd ac ar rawnfwyd brecwast – maen nhw'n cynnwys cymaint o galsiwm â llaeth cyflawn</li> <li>• Cynigiwch amrywiaeth o gawsiau, gan gynnwys fersiynau is mewn braster e.e. Edam, Gouda, caws colfran a Cheddar â llai o fraster</li> <li>• Gweinwch iogwrt isel mewn braster a fromage frais</li> </ul>
Byrbrydau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Myffins Seisnig wedi eu tostio; cacennau te â chyrens; tafelli o dorth frag;</li> <li>• Bara brith; tost sinamon; caws / wy wedi ei botsio / ffa pob ar dost</li> </ul>

## 8. Arweiniad i Gynnal Dathliadau Iachach

Mae'n pobl ifanc yn siŵr o gael parti o bryd i'w gilydd er mwyn dathlu gyda'u ffrindiau, ac mae'n rhy hawdd ildio i'r demtasiwn i fwyta byrbrydau llawn siwgr, halen a braster dirlawn. Trwy ddefnyddio ychydig ar y dychymyg, mae'n bosib cynnwys dewisiadau iachach a chael pawb i glirio ei blât bob tro....mae hefyd yn gyfle i ddangos nad rhywbeth diflas – na di-flas - yw bwyta'n iach!

Beth am gyflwyno dewis o'r eitemau canlynol, neu gynnig her i bobl ifanc baratoi eu cyfraniadau iach eu hunain a dod â nhw gyda nhw.

### Bwyd oer:

- Brechdanau neu rôls bychain (cymysgedd o rai brown, hanner-hanner neu fara gwyn) gyda: caws wedi'i gratio; ham neu diwna a chiwcymbr neu india-corn (mewn mayonnaise braster is)
- caws is mewn braster a chiwbiau pinafal neu rawnwin ar ffyn
- tafelli o bitsa caws a thomato (poeth neu oer)
- selsig wedi eu grilio neu o'r popty ar ffyn coctel (poeth neu oer)
- salad pasta, reis neu ffa
- tomatos bach melys
- pretzels
- creision popty
- popgorn plaen
- ffyn bara
- caws meddal canolig mewn braster, neu hwmws, fel dip
- ffyn llysiau, e.e. moron, ciwcymbr a phupur.





## Bwyd poeth:

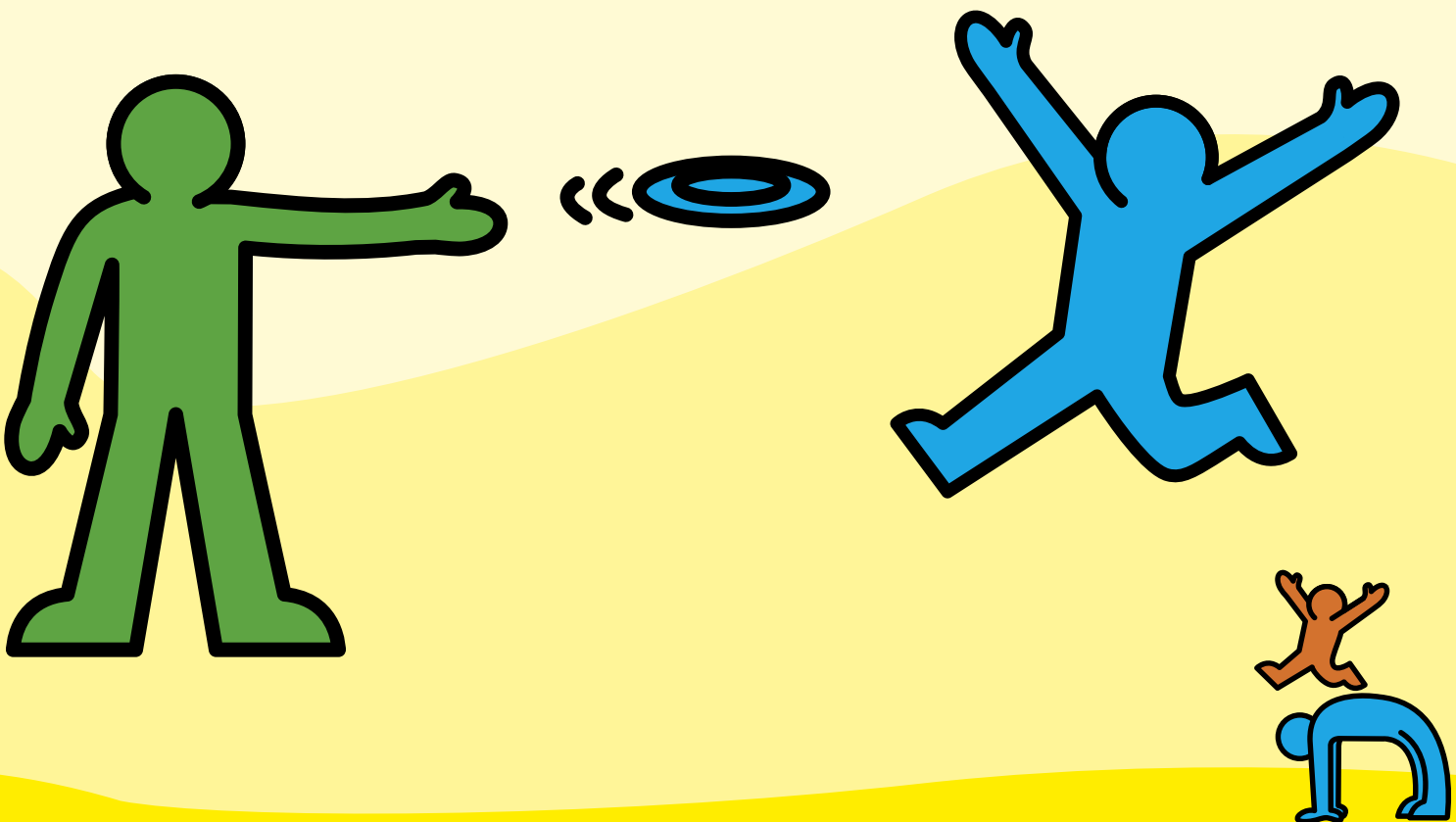
- tatws bychain trwy'u crwyn, gyda gwahanol lenwadau (tiwna ac india-corn; caws wedi ei gratio; ffa pob; tsili a chyrri cig neu lysieuol)
- selsig dan y gril
- darnau bach o gyw iâr neu bysgod mewn briwsion bara (o'r popty), gyda dip salsa
- tafelli cynnes o bitsa
- sglodion rhost gyda dip salsa
- byrger eidion neu lysieuol wedi ei grilio ac mewn bara.

## Bwyd melys:

- cebab ffrwythau neu bowlennaid o ddarnau o ffrwythau
- nifer fechan o gacennau a bisgedi bach, gan gymryd y dewis is mewn braster a siwgr os oes modd. Trwy weini'r rhain ar ôl yr eitemau sawrus, efallai na fydd y bobl ifanc yn bwyta'r rhain yn unig!

## Diodydd:

- dŵr
- diod ffrwythau heb siwgr
- ffrwythau wedi eu gwasgu/sltsh (ffrwythau wedi eu stwnsio a sudd ffrwythau gydag iâ wedi ei falu, e.e. pinafal stwnsh a sudd gyda iâ, neu sudd pinafal a sudd oren gydag iâ).



## 9. Rhagor o Wybodaeth a Dolenni

### Polisi

Llywodraeth Cymru (2010), **Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan** - <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/pathway/?skip=1&lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2007), **Cynllun Gweithredu Blas am Oes** - <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/appetiteforlife/?skip=1&lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2007), **Pobl Ifanc, Gwaith Ieuenctid, Gwasanaeth Ieuenctid: Strategaeth Genedlaethol ar gyfer y Gwasanaeth Ieuenctid yng Nghymru** - <http://wales.gov.uk/topics/childreneyoungpeople/publications/youthservice/?skip=1&lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2012) **Canllawiau ar Werthu Cynnyrch sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai** - <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/vendingguidance2012/?skip=1&lang=cy>

Dechrau'n Deg - <http://wales.gov.uk/topics/childreneyoungpeople/parenting/help/flyingstart/?skip=1&lang=cy>

### Offeryn asesu

Offeryn Asesu Safonau Bwyd Ysgolion Cynradd ac Uwchradd (i'w gyhoeddi cyn hir) - <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/appetiteforlife/?lang=cy>

### Ffyrdd Iach o fyw

Mae adnoddau'r 'Plât Bwyta'n Iach' (taflen, poster a chardiau post) ar gael i'w lawrlwytho a'u hargraffu oddi ar wefan Llywodraeth Cymru - <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/?skip=1&lang=cy>

Canllawiau ar Labeli Bwyd (gweler Canllawiau Deddfwriaeth ar Faethiad) - <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/?skip=1&lang=cy>

Ffrwythau a llysiau: faint i'w roi ar blât - [www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx)

Pwysau Iach: Newid am Oes - [www.wales.gov.uk/change4life](http://www.wales.gov.uk/change4life)

Pwysau Iach - [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)

Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron - [www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron](http://www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron)



## Ryseitiau iach

Amrywiaeth o ryseitiau iach sy'n apelio at bobl ifanc ac oedolion –  
<http://www.schoolfoodtrust.org.uk/>

## Alergeddau bwyd

Mae rhagor o wybodaeth am alergeddau cyffredin, ac arweiniad i arlwywyr, ar gael yn y dolenni canlynol - <http://www.allergyuk.org/>  
<http://www.eatwell.gov.uk/healthissues/.foodintolerance/>

## Gwerthu iach

Dewis Gwerthu Iach: Canllawiau Llywodraeth Cymru ar werthu mewn Ysgolion  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/vending/?skip=1&lang=cy>

A fresh look at vending in schools – <http://www.schoolfoodtrust.org.uk/index.asp>

A Fit choice?' Adroddiad ar ddarparu bwyd i blant ar safleoedd hamdden' –  
[www.bhf.org.uk/publications](http://www.bhf.org.uk/publications)

## Cyrchu bwyd lleol

Cymru: Y Gwir Flas – [www.cymrugwirflas.co.uk](http://www.cymrugwirflas.co.uk)

Astudiaethau Achos Cnoi Cil - <http://www.gweithgareddcorfforolamaethcymru.org.uk/>

## Dŵr a hydradu

Dŵr Cymru – Byw a Dysgu gyda Dŵr – <http://www.livingandlearningwithwater.com/welsh/index.asp>

Ymgyrch 'Water is Cool in Schools' - <http://www.wateriscoolinschool.org.uk/>

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) Dewis Dŵr: Canllawiau ar ddarparu dŵr mewn ysgolion –  
<http://wales.gov.uk/hcwsite/healthchallenge/organisations/media/water/?skip=1&lang=cy>

## Cyrsiau maeth cymunedol mewn bwyta'n iach ac arlwyyo

Rhwydweithiau Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru -  
<http://www.gweithgareddcorfforolamaethcymru.org.uk/>

