

Pam y mae bod dros bwysau neu'n ordew yn broblem?

Mae plant sydd dros bwysau neu'n ordew mewn perygl o gael problemau iechyd megis:

- Asthma
- Diabetes Math 2
- Haint ar yr afu/iau
- Bwlio



Faint o fwyd sydd ei angen ar fy mhlentyn?

- ✓ Mae angen diet cytbwys ar bob plentyn
- ✓ Mae angen llai ar blant ifanc
- ✓ Gweiniwch fwyd ar blât maint addas i blentyn
- ✓ Am ragor o wybodaeth ynglŷn â sut i baratoi pryd iach, chwiliwch am y *Canllaw Bwyta'n Dda*

Sut allaf i siarad gyda fy mhlentyn am bwysau?

- ✓ Anogwch y teulu cyfan i gymryd rhan ac i gefnogi ei gilydd
- ✓ Byddwch yn ofalus beth rydych yn ei ddweud am eich corff eich hun a chyrrff pobl eraill. Anogwch fod yn gadarnhaol am y corff
- ✓ Canolbwyntiwch ar ffordd o fyw iach
- ✓ Canmolwch eich plentyn a datblygu ei hunan-barch
- ✓ Helpwch eich plentyn i fynegi ei deimladau ac archwiliwch gamau cadarnhaol y gallwch eu cymryd gyda'ch gilydd

Gyda phwy arall allaf i siarad?

- ✓ Eich meddyg teulu
- ✓ Eich ymwelydd iechyd
- ✓ Nyrs ysgol eich plentyn

Os oes gan eich plentyn gyflwr meddygol sy'n ei gwneud hi'n anodd iddo ef neu hi reoli ei bwysau/phwysau, mae'n debyg y byddwch eisoes yn cael help gyda hyn. Siaradwch â thîm meddygol eich plentyn.



Rhagor o wybodaeth

Am gyngor mwy cyffredinol am sut y gallwch chi helpu eich plentyn, chwiliwch am y canlynol:

- Newid am Oes
- Pob Plentyn Cymru
- Cymdeithas Ddieteg Prydain

Os ydych yn rhiant ac yn poeni am eich pwysau eich hun, siaradwch gyda'ch meddyg teulu am atgyfeiriad i'r Gwasanaeth Rheoli Pwysau i Oedolion

Bwrdd Golygyddol: 1071

Dyddiad Cyhoeddi: Ebrill 2021

Fersiwn: 1

Dyddiad Adolygu: Ebrill 2023

Awdur: Mrs Emma Hingston (Consultant in Paediatric Dentistry, UHW), Dr David Tuthill (Consultant Paediatrician, UHW), Dr Emily Clark (Speciality trainee in Paediatrics, UHW) Helen Extence (contact)

Sut i helpu eich plentyn i dyfu'n dda



Ar ____/____/____, mae _____

yn pwyso ____ kg ac mae'n ____ cm o

daldra.

Ei BMI yw _____

Beth allwch chi ei wneud?

O'u hystyried gyda'i gilydd, mae mesuriadau taldra a phwysau eich plentyn yn ei roi yn y categori dros bwysau neu ordew ar gyfer ei oed ar siartiau twf plant. Er mwyn bod yn bwysau iach mae amgen i ni gydbwysu:

Calorïau a ddefnyddir wrwy ymarfer corff



Calorïau gaiff eu bwyta

Os yw eich plentyn dros bwysau yna mae'r cydbwysedd yn anghywir. Mae'n bwyta gormod o galorïau ar gyfer y gweithgareddau mae'n eu gwneud.

Mae'r rhan fwyaf o deuluoedd yn dewis newid beth y maent yn ei fwyta a'i yfed ac yn dod yn fwy corfforol egniol.

Gwnewch newidiadau bach y gallwch gadw atynt a gwneud arferion newydd sy'n para am oes.

Cynhwyswch y teulu cyfan!

Bydd pawb ohonoch yn teimlo'n fwy heini, yn fwy iach a bydd gennych fwy o egni!



Y nod yw cael eich plentyn i "dyfu i mewn" i'w bwysau. Gall eich plentyn aros yr un pwysau tra'n tyfu mewn taldra.

Gweithgareddau

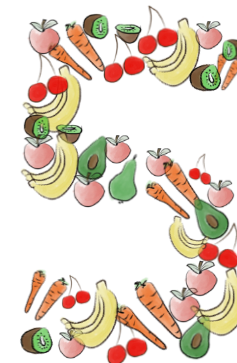
- ✓ Cerddwch neu beiciwch i'r ysgol, neu i'r arosfan bws os yw'r ysgol yn rhy bell
- ✓ Defnyddiwch y grisiau
- ✓ Dechreuwch hobi newydd! Rhewch gynnig ar drampolinio, nofio, rhedeg, yoga, dawns, pêl-droed, cerdded yn y parc, crefft ymladd... mae'r rhestr yn ddiderfyn!



- ✓ Bydd rhai yn ei gweld hi'n haws ac yn fwy o hwyl i ymuno â thîm. A oes unrhyw dimau chwaraeon yn agos at lle rydych yn byw? Beth sy'n digwydd yn eich parc neu eich neuadd chwaraeon lleol?
- ✓ Gwnewch eich 5 x 60: byddwch yn gorfforol egniol am 60 munud bum gwaith yr wythnos. Gellir rhannu hyn yn gyfnodau 15 munud os yw hynny'n haws
- ✓ Lleihewch amser teledu, tabledi neu gyfrifiaduron – cyfyngwch ar amser sgrin eich plentyn i 1 neu 2 awr y dydd
- ✓ Defnyddiwch yr amser ychwanegol i roi cynnig ar eich hobi newydd!

Bwyd a diod

- ✓ Meddyliwch am y bwyd sydd gennych yn y tŷ
- ✓ Rhewch gynnig ar goginio fel teulu!
- ✓ Cymerwch felysion a bwydydd a diodydd calorïau uchel eraill fel danteithion arbennig achlysurol yn unig
- ✓ Bwytwch 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae dogn tua maint cledr llaw eich plentyn



- ✓ Ceisiwch gadw at fyrbrydau 100 kalori - ond dau y dydd ar y mwyaf!
 - Ffyn llysiau a hwmws braster isel
 - Cracerais reis a chaws braster isel
 - Un gramwythen neu grempog fach
 - Ffrwythau ffres
 - Fromage frais braster isel, siwgr isel
 - Popcorn plaen
- ✓ Lawrlwythwch ap sganio bwyd Newid am Oes i weld beth sydd yn eich bwyd!



- ✓ Yfwch ddŵr yn unig rhwng prydau
- ✓ Osgowch ddioddydd siwgradd a chyfyngwch ar sudd ffrwythau (a allai gynnwys llawer o siwgr)