

Ysgol Llanfair Pwll
Ysgol lach

Beth yw'r llyfrynn hwn?

What is this booklet?

Yma yn Ysgol Llanfair Pwllgwyngyll, hoffem feddwl ein bod yn cynnig agwedd gyfannol neu gyflawn at addysg. Yn ogystal â dysgu eich plentyn, rydym yn ceisio rhoi iddo/iddi gynifer o brofiadau gwerthfawr a bythgoiadwy ag sy'n bosib gan wneud ein gorau i ddatblygu unigolion sy'n gallu meddwl drostyn nhw eu hunain.

Mae iechyd eich plentyn hefyd yn fater o bwys i ni. Dyma'r rheswm dros y llyfrynn hwn. Mae gennym bolisi ein hunain - sydd wedi'i gynnwys yn y llyfrynn hwn - ar sut y byddwn yn mynd ati i hybu bwyta'n iach. Er hynny, ni ddylid ystyried y llyfrynn hwn fel rhestr o gyfarwyddiadau ar sut i fagu eich plentyn - nid dyna'i fwriad. Nid yw'n ddim mwy na llyfrynn gwybodaeth â luniwyd er mwyn rhoi syniadau i chi ynglŷn â sut y gallech annog ffordd o fyw iach.

Rydym wedi ceisio rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl i chi -

Rhesymau dros y llyfrynn, a pham ei fod yn bwysig i ni yma yn Ysgol Llanfair Pwllgwyngyll

Ffeithiau am fwydydd a pheryglon ychwanegion

Cyngor gan feddygon

Sut i hybu ffordd iach o fyw yn y cartref

Os bydd y llyfrynn hwn yn eich ysbrydoli i fod ychydig yn fwy gofalus am y bwyd fyddwch chi'n ei roi i'ch plentyn, yna byddem yn fwy na pharod i roi mwy o gyngor i chi yn yr ysgol.

P'un ai a fyddwch chi yn derbyn y cyngor sydd wedi'i gynnwys rhwng cloriau'r llyfrynn hwn neu beidio, gallwn eich sicrhau y bydd yr ysgol yn hybu ffordd iach o fyw, a byddwn yn annog eich plentyn i fwyta prydau bwyd cytbwys, ac i ymarfer y corff yn rheolaidd.

Here at Ysgol Llanfair Pwllgwyngyll we would like to think that we offer a holistic or well-rounded approach to education. As well as teaching your child, we endeavour to give them as many fulfilling and unforgettable experiences as possible and develop individuals who are able to think for themselves

We are also concerned with your child's health. This is the reason for this booklet. We have our own policy - which is included within this booklet - of how we promote healthy eating. This booklet however should not be seen as an instruction booklet of how to raise your child - that is not its intention. It is merely an information booklet designed to give you ideas of how you could encourage a healthy lifestyle.

We have tried to give you as much information as possible -

Reasons for the booklet, and why it is important to us here at Ysgol Llanfair Pwllgwyngyll

Facts about food and the dangers of additives

Advice from doctors

How to promote a healthy lifestyle at home

Should this booklet inspire you to be a little more careful about the food you give your child, we would be more than willing to give you more advice at school.

Whether you accept the advice in this booklet or not, you can be assured that the school will promote a healthy lifestyle, and will encourage your child to eat a well balanced meal, and to exercise regularly.



Nid oes rhaid i helpu eich plant i gadw at bwysau iach fod yn rhywbeth sy'n achosi dadl nac yn destun yr ydych yn ofni ei grybwyl.

Ond rhaid wynebu ffeithiau, mae llawer o blant heddiw yn llawer trymach eu pwysau nag y dylen nhw fod, ac maen nhw felly'n wynebu goblygiadau iechyd difrifol â allai bara am oes. O'i gymharu â phlentyn sydd heb fod yn ordew, mae plentyn sy'n pwysom mwy nag y dylai yn llawer mwy tebygol o dyfu'n oedolyn sy'n rhy drwm ei bwysau. Fel rhiant, chi gaiff y dylanwad mwyaf ar ddiet eich plentyn a'i arferion cadw'n heini, a p'un ai a ydych yn sylweddoli hynny ai peidio, rydych yn gwneud penderfyniadau dyddiol sydd yn dylanwadu ar faeth a phatrymau iechyd eich plentyn, heddiw ac at y dyfodol.

Yn ôl un ymchwil, "Rhan o'ch cyfrifoldeb fel rhiant yw dysgu eich plant sut i fyw bywydau iach heddiw, yn ogystal â phan fyddan nhw'n oedolion. Yr adeg orau i ddechrau dysgu'r gwersi hyn i blant yw tra'u bod nhw'n ifanc, cyn i ddewisiodau bwyd gwael droi'n arferion drwg."

Bydd y cyngor ar arferion iach a'r awgrymiadau profedig â welir yn y daflen hon yn eich helpu i siarad â'ch plant am ddiet, maeth, ac ymarfer corff.



Helping your children maintain a healthy weight does not have to be something to fight about or a topic that you are afraid to bring up.

But let's face it, today many children are heavier than they should be and, therefore, are facing serious health consequences that could last a lifetime. Compared with a child who is not overweight, an overweight child is much more likely to become an overweight adult. As a parent, you have the greatest influence on your child's diet and exercise habits and, whether you realize it, daily making decisions that will affect your child's current and future nutrition and health patterns.

According to one research, "Part of your responsibility as a parent is to teach your children how to lead healthy lives now and when they are adults. The best time to start teaching these lessons to children is when they're young, before unhealthy choices become bad habits."

The advice on healthy habits and the proven tips contained in this brochure will help you to talk to your children about diet, nutrition, and physical activity.

Sut fydd i'n gwybod pe bai fy mhlentyn dros bwysau?

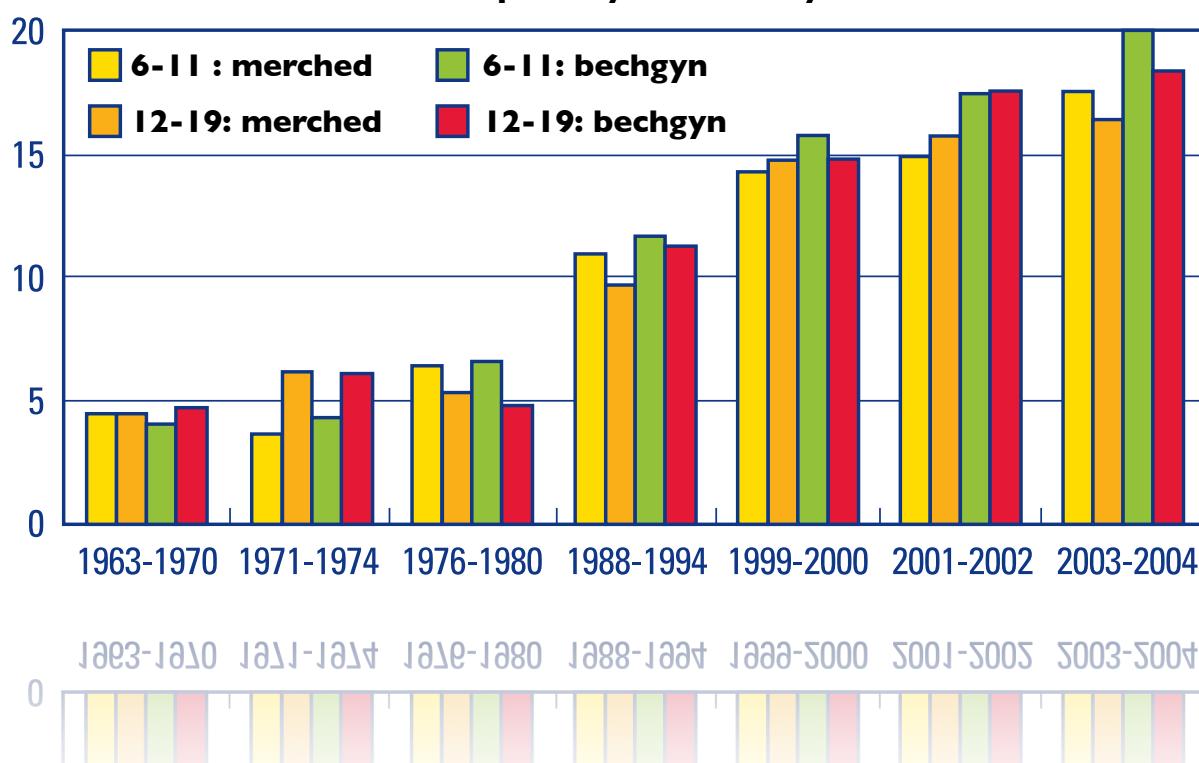
Dim ond un o nifer o nodweddion personol sy'n gwahaniaethu plant oddi wrth ei gilydd yw pwysau. Mae rhieni, yn naturiol felly, eisiau i'w plentyn fod mor berffaith â phosib, ond gall diffinio "perffaith" fod yn dipyn o her - yn arbennig pan mae hi'n fater o faint a siâp corff. Mae etifeddeg, amgylchfyd, bywiogrwydd corforol, a maeth yn dylanwadu ar y naill a'r llall.

Mae pwyslais cymdeithas ar feinder yn anwybyddu'r realiti fod plant yn tyfu ar wahanol gyflymder a bod ffrâm, maint, a siâp eu cyrff yn wahanol i'w brodyr, eu chwiorydd a'u cymheiriad.

Mae'n annhebygol y bydd plentyn unigol mewn perygl o fod yn ordrwm heb i'r teulu cyfan hefyd fod mewn perygl. Mae etifeddeg ac amgylchedd yn cyfrannu at broblemau pwysau ac yn bethau sy'n cael eu rhannu gan y teulu cyfan.

Mae plant sy'n ordrwm yn wynebu goblygiadau ychwanegol mewn perthynas ag iechyd corforol ac iechyd meddwl. Eto i gyd, mae'n bwysig iawn nad yw pwysau a bwyd yn mynd yn achos o gecru parhaus rhwng rhiant a phlentyn.

Canran plant sydd dros bwysau



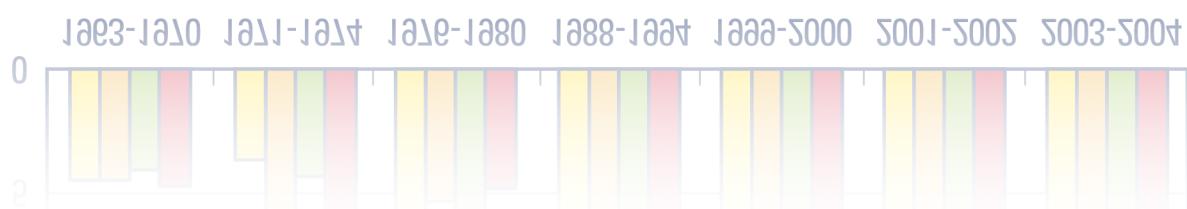
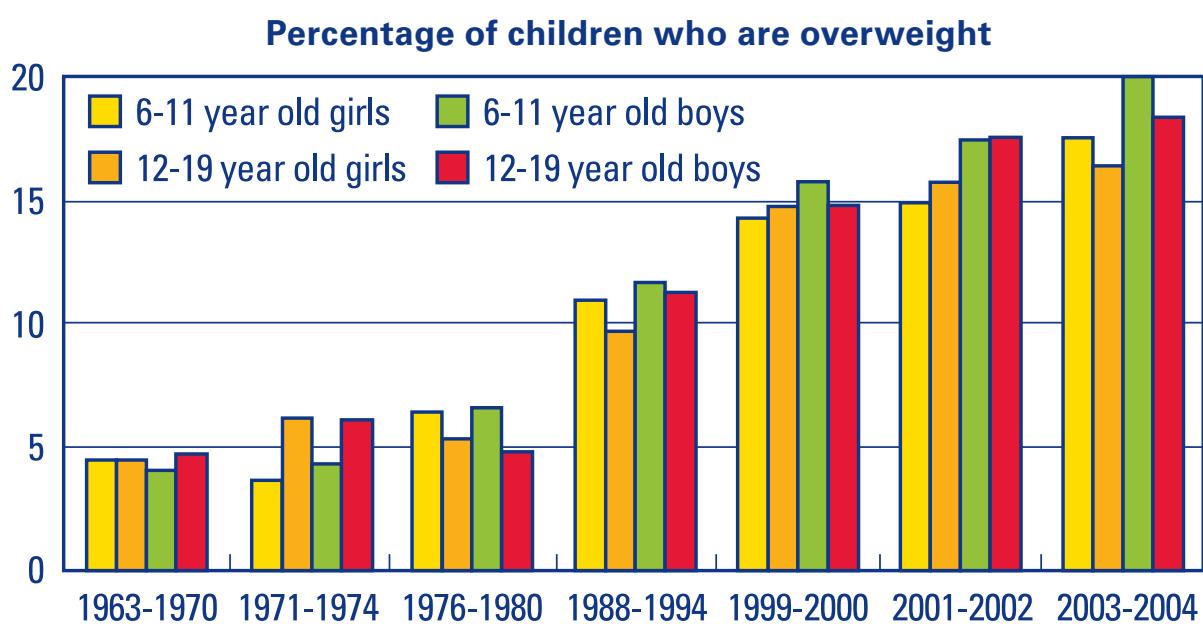
How do I know if my child is overweight?

Weight is only one of many personal characteristics that distinguish children from one another. Parents naturally want their child to be as perfect as possible, but defining “perfect” can be a challenge—especially when it comes to body size and shape. Both are influenced by genetics, environment, physical activity, and nutrition.

Society's emphasis on thinness ignores the reality that children grow at different rates and have different body structures, sizes, and shapes from their siblings and playmates.

It is unlikely that an individual child is at-risk of being overweight without the entire family being at-risk as well. Both genetics and environment contribute to weight problems and are shared by the entire family.

Overweight children do face additional implications for both physical and mental health. Yet, it is extremely important that weight and food do not become a tug-of-war between parent and child.



Beth yw'r pwysau "cywir" ar gyfer fy mhlentyn?

What is the "right" weight for my child?

Mae siartiau prifiant safonedig ar gael sy'n amlinellu taldra a phwysau bechgyn a merched ar wahanol oedrannau ac mae modd defnyddio'r rhain ar y cyd â chyngor meddyg i bennu'r ystod pwysau sy'n cael ei argymhell ar gyfer plentyn.

Y stori sy'n cael ei hadrodd dros amser gan siart prifiant yw gwir werth siart o'r fath. Mae'r tuedd yn bwysicach na'r fan lle bydd gwerthoedd penodol yn gorwedd ar bwynt unigol mewn amser.

Mae pryderon yn codi pan fydd mynegai mäs corff plentyn (Body Mass Index: BMI) yn mesur 85 pwynt canradd neu uwch. Mae plant sydd rhwng y pwyntiau canradd 85 a 94 mewn perygl o fod yn rhy drwm. Caiff plant sydd ar bwynt canradd 95 neu'n uwch eu hystyried yn rhai sy'n rhy drwm eu pwysau.

Dim ond pan fydd mäs corff plentyn yn cyrraedd, neu uwchlaw'r maen prawf penodedig, a hynny ar ddau achlysur neu fwy yr ystyri'r fod plentyn yn rhy drwm.

Os ydych chi'n amau bod eich plentyn yn rhy drwm ei bwysau/phwysau neu mewn perygl o fod yn rhy drwm, ewch i weld eich darparwr gofal iechyd. Ewch â siart prifiant eich plentyn gyda chi, yn ogystal â manylion am faeth a gweithgareddau ymarfer corff eich plentyn. Bydd y ffeithiau hynny o gymorth i lunio diagnosis.

Standardized growth charts plot height and weight of boys and girls at different ages and can be used in consultation with a doctor in determining a child's recommended weight range.

The value of a growth chart is the story it tells over time. The trend is more important than where specific values fall at a single point in time.

Concerns arise when a child's body mass index (BMI) falls at or above the 85th percentile. Children between the 85th and 94th percentile are considered at risk of being overweight. Children at or above the 95th percentile are considered overweight.

Only when a child's BMI is at or above the designated criteria on two or more occasions would he or she be considered to meet that designation.

If you suspect that your child is overweight or at risk of being overweight, visit your health care provider. Take along your child's growth chart, as well as information about your child's nutrition and physical activities. Those facts will help make a diagnosis.



YCHWANEGION BWYDY DYLID EU HOSGOI

Mae nifer o liwiau a chadwolion (preservatives) wedi'u cysylltu ag anoddefgarwch ac adweithiau tebyg i alergedd mewn pobl sensitif, ac mae'n bosib fod cyswllt rhwng y rhain â diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd mewn plant. Islaw fe welwch restr o'r ychwanegion rhif E sy'n cael eu hamau o fod, neu wedi'u cydnabod yn broblem i bobl sensitif, neu lle mae tystiolaeth sy'n seiliedig ar brofion labordy yn dangos pryder mewn

LLIWIAU

- E102* Tartrazine
- E104 Quinofine Yellow
- E107 Yellow 2G
- E110* Sunset Yellow
- E120 Cochineal
- E122* Carmoisine neu Azorubîne
- E123 Amaranth
- E124* Ponceau 4R
- E127 Erythrosine B5
- E128 Red 2G
- E129 Allura Red AC
- E132 Indigo Carmine
- E133 Brilliant Blue
- E142 Green S
- E150 Caramel
- E151 Black PN
- E154 Brown FK
- E155 Brown HT



CADWOLION

- E210 Benzoic Acid
- E211* Sodium Benzôate,
- E221 - E228 'Y Sylffitiau' - mae'n wybyddys fod y rhain yn broblem i bobl sy'n dioddef o asthma.

MELYSYDD

- E951* Aspartame Mae bron pob diod ffrwythau (squash) a diodydd siol yn cynnwys cadwolion neu Aspartame - edrychwch ar y label, os gwelwch yn dda.

YCHWANEGION GWELLA BLAS

- E621* Monosodium glutamate (MSG)
- E622 Monopotassium glutamate (MPG)

* Mae'r ychwanegion hyn wedi'u cynnwys mewn llawer o fwydydd a diodydd a dyma'r prif rai y dylech gadw golwg amdanynt. Canfu'r Comisiwn Bwyd fod 68% o fwydydd 'parod' plant sydd yn cynnwys lliw a/neu sylweddau blasu ychwanegol. Mae gan y Comisiwn Bwyd wefan ddiddorol ar:

www.foodcomm.org.uk

FOOD ADDITIVES TO BE AVOIDED

Several colourings and preservatives have been linked to intolerance and allergy type reactions in sensitive people, and may be linked to poor attention and hyperactivity in children. Below we list the E number additives suspected or known to be a problem for sensitive people, or for which there is evidence of a health concern based on laboratory tests.

COLOURS

- E102* Tartrazine
- E104 Quinofine Yellow
- E107 Yellow 2G
- E110* Sunset Yellow
- E120 Cochineal
- E122* Carmoisine or Azorubîne
- E123 Amaranth
- E124* Ponceau 4R
- E127 Erythrosine B5
- E128 Red 2G
- E129 Allura Red AC
- E132 Indigo Carmine
- E133 Brilliant Blue
- E142 Green S
- E150 Caramel
- E151 Black PN
- E154 Brown FK
- E155 Brown HT



PRESERVATIVES

E210 Benzoic Acid E211* Sodium Benzôate, E221 - E228 'The Sulphites' are known to be a problem for asthmatics.

SWEETENER

E951* Aspartame Almost all standard squashes and fizzy drinks contain preservatives or Aspartame - please check the label.

FLAVOUR ENHANCERS

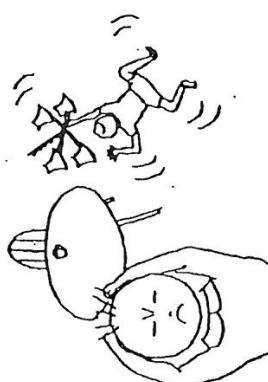
E621* Monosodium glutamate (MSG) E622 Monopotassium glutamate (MPG)

*These additives are found in many foods and drinks and are the main ones to look out for. The Food Commission found that 68% of children's pre-packed foods contained added colouring and/or flavouring. The Food Commission has an interesting website on: www.foodcomm.org.uk.

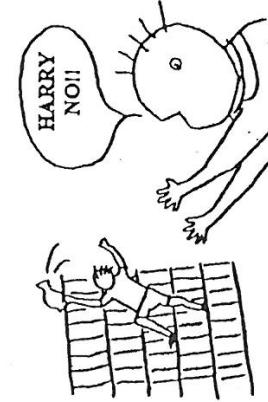
HELP FOR HYPER - HARRY!

For further information send SAE to:-
the Hyperactive Children's Support Group
1 Whyte Lane, Chichester,
West Sussex, PO19 2LD

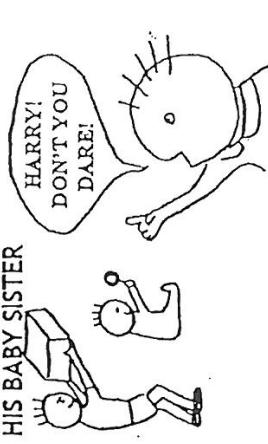
MUM WAS TEARING HER HAIR OUT!



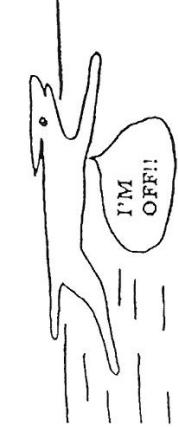
HARRY COULD NOT KEEP STILL!



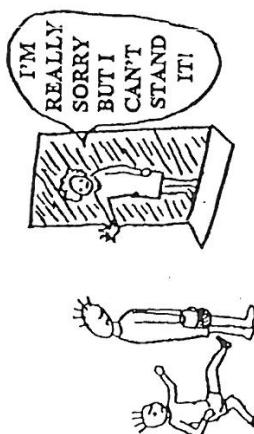
SOMETIMES HE WAS VERY UNKIND TO HIS BABY SISTER



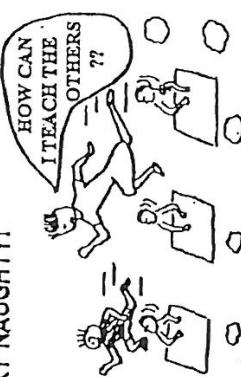
EVEN THE DOG WAS SCARED OF HARRY!!



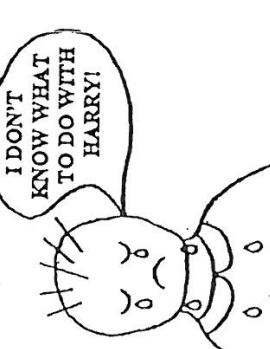
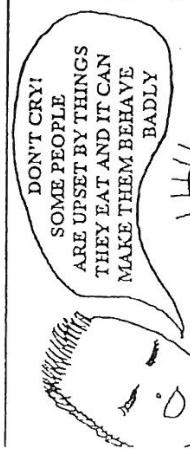
MUM'S FRIENDS DIDN'T WANT HARRY IN THEIR HOMES



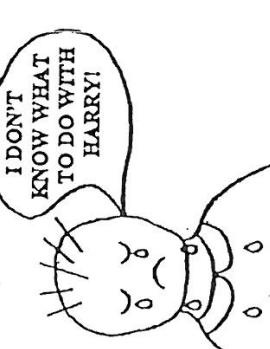
AT SCHOOL HE NEVER LISTENED TO HIS TEACHER AND WAS VERY NAUGHTY!



ONE DAY MUM WAS PACKING HARRY'S LUNCH BOX WHEN HER SISTER, SUE, STOPPED IN FOR A CUP OF TEA.
HARRY'S MUM WAS CRYING!



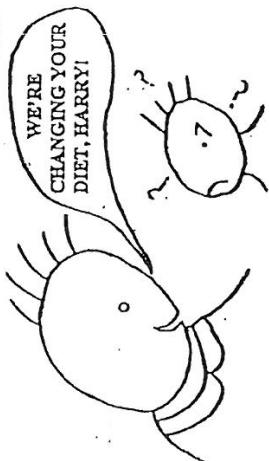
SUE LOOKED AT HARRY'S LUNCH



IN THE BOX THERE WERE:
A HAM SANDWICH
AN ORANGE
A CHOCOLATE BISCUIT
FLAVOURED CRISPS
A BLACKCURRANT DRINK
COLOURED SWEETS

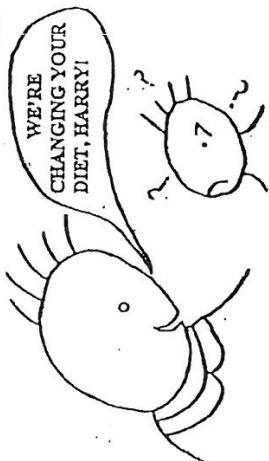
ONE OR ALL OF THESE COULD UPSET HARRY

SUE TOLD HARRY'S MUM ALL ABOUT THE FOODS THAT MIGHT BE BAD FOR HARRY.
WE'RE CHANGING YOUR DIET, HARRY!

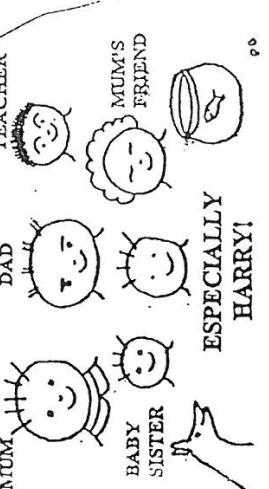


IT WAS LIKE MAGIC!

WHEN HARRY STOPPED EATING ALL THE THINGS THAT UPSET HIM HE BECAME A MUCH NICER BOY!
HE FELT BETTER, LOOKED BETTER, WORKED BETTER AND PLAYED BETTER.



NOW EVERYONE IS HAPPY!



Strategaethau ar gyfer bwyta'n dda

Rhaid adnabod y gwahaniaeth oedran

Mae maint y dognau bwyd a restrir ar y Pyramid Canllaw Bwyd i Blant Ifanc yr un fath â dognau oedolion. Ond, ni all plant llai (dan 4 oed) fwyta dogn o'r maint hwn ar un tro. Defnyddiwr ddognau bwyd llai o faint a mwy aml i blant iau. Dyma'r rheol arferol - un llond llwyf wrdd o fwyd am bob blwyddyn oedran yn achos plant bach a phlant dan oed ysgol.

Cynigiwrch brydau a byrbrydau rheolaidd

Mae colli prydu bwyd yn aml yn arwain at fwyta tameidiau i aros pryd yn ddifeddwol a gorfwyta. Bydd plant yn bwyta dognau llai o faint, ond yn fwy aml. Dengys astudiaethau fod plant sy'n bwyta prydau bwyd rheolaidd yn rheoli eu pwysau yn fwy llwyddiannus. Mae byrbrydau bwriadol hefyd yn helpu dysgu arferion bwyta iach.

Efelychwrch dai bwyta

Gallwrch helpu plant i ddysgu beth sy'n ddogn bwyd priodol o ran maint drwy ddogni prydau a byrbrydau ymlaen llaw gan ddefnyddio'r canllawiau amrywiaeth oedran yn hytrach na gweini yn ôl patrwm y teulu.

Rhannwrch yr hwyl

Mae nifer o fanteision o roi cyfle i'r plant gymryd rhan yn y dasg o ddewis a pharatoi prydau bwyd - i chi ac iddyn nhw. Mae plant yn fwy tebygol o flasu a bwyta bwydydd y byddan nhw'n helpu i'w dewis a'u paratoi. Mae dysgu drwy gyfranogi hefyd yn helpu plant i deimlo eu bod yn helpu'r teulu.

Anghofiwch "glwb y plât glân"

Ni ddylid dysgu plant i fwyta'r cyfan neu gael eu gorfodi i fwyta popeth sydd ar eu platiau. Mae angen iddyn nhw ddysgu gwrando ar gliwiau mewnol ynglŷn â chwant bwyd a chael eu digoni.

Mwynhau blas prydau a byrbrydau

Gall amser bwyd fod yn uchafbwynt diwrnod eich teulu drwy neilltuo'r amser hwnnw i gynnal sgwrs a chael hwyl, yn ogystal â bwyta bwyd. Ni ddylai'r un pryd bara am llai na 15 munud. Mae angen tua 20 munud ar yr stumog i anfon neges i'r ymennydd yn dweud ei fod wedi cael digon. Os caiff bwyd ei fwyta mewn llai na 15 munud, mae'n debyg na fydd y plentyn yn teimlo ei fod/bod wedi'i ddigoni/digoni. Ar y llaw arall, os bydd modd gwneud i'r un faint o fwyd bara 20 munud neu fwy, bydd y plentyn yn teimlo ei fod/bod wedi'i fodloni/bodloni.

Ewch ati i greu ardaloedd bwyta dethol

Dylid bwyta prydau a byrbrydau mewn rhai ardaloedd dethol o'r cartref yn unig - y gegin, yr ystafell fwyta, ac efallai ar feranda, dec neu batio yn yr haf. Gall rhannu bwyd yn rheolaidd wrth wylio'r teledu arwain at orfwyta a phryderon ynglŷn â phwysau. Mae gwneud hyn yn atgyfnerthu'r arfer o fwyta mewn ymateb i giw nad yw'n giw sy'n arwydd o chwant bwyd.

Symudwrch unrhyw demtasiwn

Peidiwrch cadw gormod o fwydydd byrbryd sy'n uchel mewn braster ac yn llawn calorïau yn y tŷ. Yn hytrach, prynwch fyrbrydau maethlon/iachus, fel pretzels, cnau, ffrwythau ffres, moron, bagels, a popcorn llawn awyr. Dengys ymchwil fod plant yn bwyta beth sydd ar gael a'r hyn sy'n fwyaf cyfleus yn eu tyb nhw.

O'r golwg, o'r meddwl!

Cadwch fyrbrydau iach eraill, fel ffrwythau a llysiâu wrth law ar y cownter neu mewn lle amlwg yn yr oergell. Dodwch fisgedi a chreision mewn mannau llai hygrych a'u cadw ar gyfer achlysuron "arbennig".

Dysgwch sut i adnabod chwant bwyd

Mae llawer o'n bwyta ni heddiw mewn ymateb i newyn "emosiynol" fel straen, gofid, diflastod, unigrwydd, yn hytrach na newyn corfforol. Gallwrch helpu eich plentyn i wahaniaethu "ciwiau eisiau bwyd" a chiwiau "heb fod eisiau bwyd" drwy ofyn a yw e/hî yn wirioneddol eisiau bwyd cyn darparu byrbryd, a hynny'n ddifeddwol.

Dim ond bwyd yw bwyd

Peidiwrch byth â defnyddio bwyd fel cosb neu wobr. Gall gwarafun iddyn nhw gael bwyd beri i blant ofidio na fyddan nhw'n cael digon o fwyd, a thrwy hynny eu tynnu i fwyta gormod. Yn yr un modd, mae defnyddio bwyd fel gwobr yn dysgu plant fod rhai bwydydd yn well neu'n fwy gwerthfawr nag eraill.



Strategies for eating well

Recognize age differences

The portion sizes listed on the Food Guide Pyramid for Young Children is the same as adult portions. However, smaller children (under age 4) cannot eat this size portion in one setting. Use smaller, more frequent portions of food for younger children. A general rule is one tablespoon of food per year of age for toddlers and preschoolers.

Offer regular meals and snacks

Missing meals frequently leads to unplanned snacking and over-eating. Children eat smaller portions, but more frequently. Studies indicate that children who eat regular meals control their weight more successfully. Planned snacks also help teach healthy eating habits.

Imitate restaurants

You can help children learn appropriate portion sizes by pre-portioning meals and snacks using age difference guidelines rather than serving family style.

Share the fun

Involving children when selecting and preparing food has many benefits—for you and for them. Children are more likely to taste and eat foods that they help choose and prepare. Learning through participation also helps children feel like they are helping the family.

Ban the “clean plate club”

Children should not be taught or forced to eat everything on their plates. They need to learn to listen to internal cues regarding hunger and satiety.

Savour meals and snacks

Mealtimes can be a highlight of your family's day by making it a time for conversation and fun, as well as food. No meal should last less than 15 minutes. The stomach needs about 20 minutes to get the message to the brain that it is satisfied. If food is eaten in less than 15 minutes, it is likely that the child will not feel satisfied. On the other hand, if the same amount of food is made to last 20 minutes or longer the child will feel satisfied.

Create selective dining areas

Meals and snacks should only be eaten in a few designated areas of the home—the kitchen, the dining room, and perhaps a summer porch, deck, or patio. Regularly sharing food in conjunction with television watching can lead to overeating and weight concerns. This practice reinforces eating in response to a non-hunger cue.

Remove temptation

Keep very few high-fat, high calorie snack foods in the house. Instead, stock up on nutritious/healthy snacks, such as pretzels, nuts, fresh fruit, carrots, bagels, and air-popped popcorn. Research has shown that children eat what is available and perceived as most convenient.

Out of sight, out of mind!

Keep the healthier snack alternatives, such as fruits and vegetables readily available on the counter or easily visible in the refrigerator. Put biscuits and crisps in less accessible spots and save for “special” occasions.

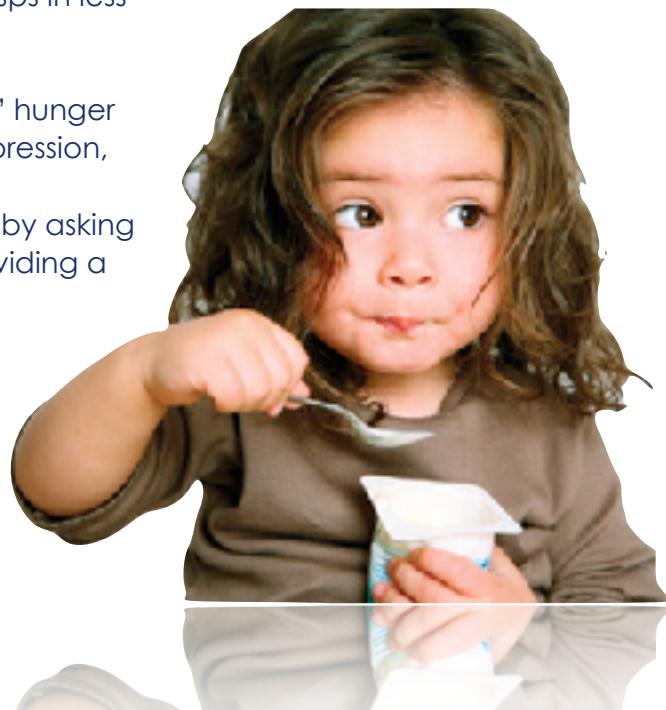
Teach hunger identification

Much of today's eating is in response to “emotional” hunger such as stress, anxiety, boredom, loneliness, and depression, rather than physical hunger. You can help your child differentiate “hunger cues” and “non-hunger cues” by asking if she or he is really hungry before automatically providing a snack.

Food is only food

Never use food as a punishment or reward.

Withholding food can make children anxious that they will not get enough food, thus stimulating overeating. Similarly, using food as a reward teaches children that some foods are better or more valuable than others.



Edrych yn fanwl ar Fy Mhyramid i Blant

Mae Fy Mhyramid i Blant yn eich atgoffa i ymarfer eich corff bob dydd, neu bron bob dydd, ac i ddewis bwydydd iach. Mae gan bob rhan o'r symbol newydd neges i chi. Allwch chi weithio hyn allan?

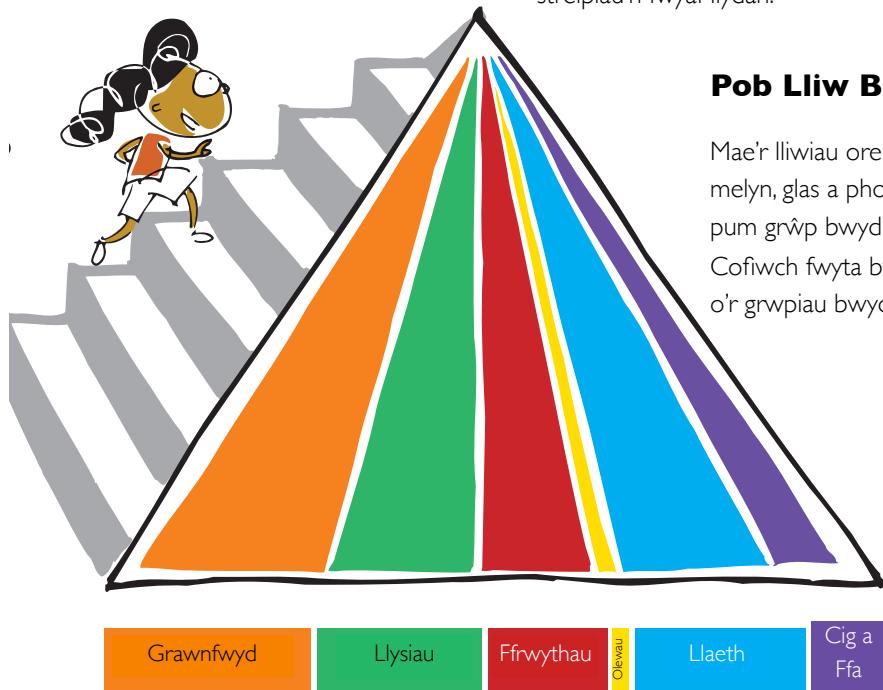
Cofiwch Ymarfer Eich Corff Bob Dydd.

Mae'r person sy'n dringo'r grisiau yn eich atgoffa i wneud rhywbeth heini bob dydd, fel rhedeg, mynd â'r ci am dro, chwarae, nofio, beicio, neu ddringo llawer o risiau.

Dewiswch Fwydydd

Iach o Bob Grŵp

Pam fod y streipiau lliw yn fwy llydan ar waelod y pyramid? Mae pob grŵp bwyd yn cynnwys bwydydd y dylech chi eu bwyta'n fwy aml nag eraill; mae'r bwydydd hyn ar waelod y pyramid.



Gnewch Ddewisiadau Sy'n lawn i Chi

Gwefan yw MyPyramid.gov sy'n rhoi syniadau personol i bob aelod o'r teulu ar sut i fwyta'n well a gwneud mwy o ymarfer corff.

Bwytewch Fwy o Fwydydd o Rai

Grwpiau Bwyd nag o Rai Eraill

A sylwoch chi fod rhai o'r streipiau lliw yn fwy llydan nag eraill? Mae'r gwahanol feintiau yn eich atgoffa i ddewis mwy o fwydydd o'r grwpiau bwyd lle mae'r streipiau'n fwyaf llydan.

Pob Lliw Bob Dydd

Mae'r lliwiau oren, gwyrdd, coch, melyn, glas a phorffor yn cynrychioli'r pum grŵp bwyd a'r olewau. Cofiwch fwyta bwydydd o bob un o'r grwpiau bwyd hyn bob dydd.

Cymerwch Un Cam ar y Tro

Does dim angen i chi newid dros nos beth fyddwch chi'n ei fwyta neu sut y byddwch chi'n ymarfer eich corff. Dechreuwch gydag un peth newydd, da, ac ychwanegwch un arall newydd bob dydd.

A Close Look at MyPyramid

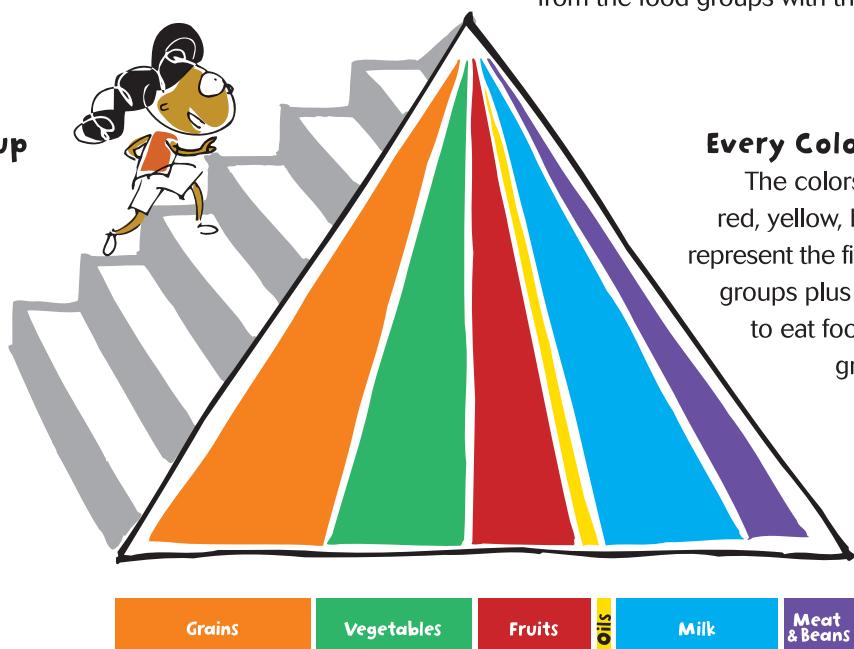
MyPyramid for Kids reminds you to be physically active every day, or most days, and to make healthy food choices. Every part of the new symbol has a message for you. Can you figure it out?

Be Physically Active Every Day

The person climbing the stairs reminds you to do something active every day, like running, walking the dog, playing, swimming, biking, or climbing lots of stairs.

Choose Healthier Foods From Each Group

Why are the colored stripes wider at the bottom of the pyramid? Every food group has foods that you should eat more often than others; these foods are at the bottom of the pyramid.



Make Choices That Are Right for You

MyPyramid.gov is a Web site that will give everyone in the family personal ideas on how to eat better and exercise more.

Eat More From Some Food Groups Than Others

Did you notice that some of the color stripes are wider than others? The different sizes remind you to choose more foods from the food groups with the widest stripes.

Every Color Every Day

The colors orange, green, red, yellow, blue, and purple represent the five different food groups plus oils. Remember to eat foods from all food groups every day.

Take One Step at a Time

You do not need to change overnight what you eat and how you exercise. Just start with one new, good thing, and add a new one every day.

Ffwrdd â ni — awgrymiadau ar sut i annog y teulu i gadw'n heini

Dyma ganfyddiadau ymchwilwyr: pan fydd y ddau riant yn heini o gorff, yna mae'r plentyn hefyd chwe gwaith yn fwy tebygol o fod yn heini o gorff.

Os bydd un rhiant yn bwyta bwydydd braster uchel yn rheolaidd, yna mae'r plentyn ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn ordrwm. Os bydd y ddau riant yn bwyta bwydydd braster uchel, yna mae'r plentyn rhwng tair a chwe gwaith yn fwy tebygol o fod yn ordrwm.

Chwaraewch gyda'ch gilydd

Mae plant o bob oed yn dweud y bydden nhw'n hoffi cymryd rhan mewn gemau a gweithgareddau awyr agored gyda'u rhieni ac y byddai'n dda gyda nhw pe bai eu rhieni yn eu hannog i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau corfforol.

Cyfngwch ar amserau gwyliau sgrin

Dylid cyfngu ar amserau gwyliau sgrin — i gynnwys teledu, gemau fideo, a defnyddio cyfrifiadur — i ddim mwy na 2 awr y dydd. Drwy bennu terfyn ar faint o amser y bydd plant yn ei dreulio o flaen y cyfrifiadur a'r teledu, rydych yn eu helpu i gydbwys eu bywydau â gweithgareddau amrywiol.

Defnyddiwch eich calendr

Neilltuwch amser bob wythnos er mwyn trefnu o leiaf 1 neu 2 weithgaredd i'r teulu, e.e. heicio, beicio, cribinio dail, chwarae tag, garddio, neu chwarae Frisbee.

Mabwysiadwch ffordd o fyw "symudol"

Mae parcio ym mhen pellaf y maes parcio, defnyddio'r grisiau, a mynd â'r ci am dro yn lle gwyliau'r ci, i gyd yn gallu bod yn weithgareddau all ddatblygu'n arferion cadw'n iach ar hyd eich oes.

Newid y feddylfryd - "dim poen, dim lles"

Rhaid i weithgareddau corfforol sydd wedi'u cynllunio ar gyfer y teulu fod yn hwyl er mwyn i'r plant barhau i'w mwynhau drwy gydol eu hoes.

Amrywiaeth sy'n rhoi blas ar fywyd

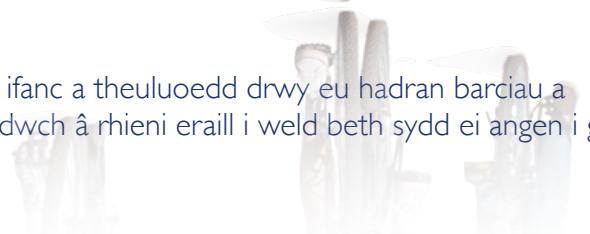
Ewch ati i gynllunio nifer o wahanol weithgareddau er mwyn i'ch plentyn gael profiad ohonyn nhw a'u mwynhau.

Dawnsiwr, dawnsiwr!

Gall cerddoriaeth fod yn ysgogiad grymus i rywun dapi'o'i fysedd traed. Gwrandewch ar y radio neu'r chwaraewr CDau a gofynnwch i'ch plant greu dawns newydd. Prynwch CD sy'n cynnwys dawnsiau hawdd a hwyllog (h.y. Cha Cha Slide).

Ymunwch â'r dyrfa

Bydd nifer o gymunedau'n trefnu gweithgareddau ar gyfer pobl ifanc a theuluoedd drwy eu hadran barciau a hamdden yn lleol. Os nad yw eich un chi yn gwneud hyn, siaradwch â rhieni eraill i weld beth sydd ei angen i greu rhaglen.



Let's get moving— tips for encouraging family physical activity

Researchers have found that when both parents are physically active, the child is six times more likely to be physically active.

If one parent habitually eats high fat food, the child is twice as likely to be overweight. If both parents eat high fat foods, the child is three to six times more likely to be overweight.

Play together

Children of all ages say that they would like to do outdoor games and activities with parents and they would like their parents to encourage them to become involved in various physical activities.

Limit screen time

Screen time—including TV, video games, and computer use—should be limited to no more than 2 hours per day. By setting limits on the amount of time children spend in front of the computer and TV, you help them learn to balance their lives with a variety of activities.

Use your calendar

Set aside time every week to schedule at least 1 or 2 family activities, such as hiking, biking, raking leaves, playing tag, gardening, or playing Frisbee.

Adopt a “moving” lifestyle

Parking at the far end of the parking lot, using the stairs, and walking the dog instead of watching the dog are all activities that can become lifelong healthy habits.

Nix “no pain, no gain” thinking

Physical activities that are planned for the family must be fun for the children to continue enjoying them throughout their lives.

Variety is the spice of life

Plan several different activities for your child to experience and enjoy.

Dance the day away

Music can be a powerful toe-tapping incentive. Turn on the radio or CD player and have your children create a new dance. Purchase a CD that has easy and fun dances (i.e. Cha Cha Slide).

Join the crowd

Many communities have planned activities for youth and families through a local parks and recreation department. If yours doesn't, talk to other parents and see what's needed to create a programme.



Does dim amheuaeth fod angen ymarfer corff ar blant.

Yn ôl y Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, mae angen 60 munud o ymarfer corff bob dydd ar blant, oherwydd:

- Mae ymarfer corff yn cryfhau cyhyrau, esgyrn a chymalau.
- Mae ymarfer corff yn rhoi bod i hunanhyder a hunan-les.
- Mae ymarfer corff yn ddewis amgen, hwyliog i ymddygiad niweidiol, fel arbrofi gyda chyffuriau ac alcohol.

Mae angen i ni fod yn ymwybodol fod ieuenciad heddiw yn wynebu llawer o ddewisiadau. Isod, fel welwch rai argymhellion fydd yn helpu cadw eich plant yn heini:

- Byddwch yn batrwm ymddwyn drwy fod yn heini eich hun.
- Dathlwch achlysuron arbennig gyda gweithgareddau hwyliog, fel nofio neu sglefrolio.
- Ychwanegwch weithgaredd corfforol at gynlluniau penwythnos neu wyliau, e.e. heicio, beicio, neu fynd ar deithiau cerdded hir.
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn (a chithau) yn cerdded mor aml â phosib. Mae hwn yn ymarfer corff penigamp y gall bron pawb ei wneud.
- Gofynnwch i'ch plentyn orymdeithio yn ei unfan, dawnsio neu ymestyn yn ystod cyfnod hysbysebion ar y teledu.

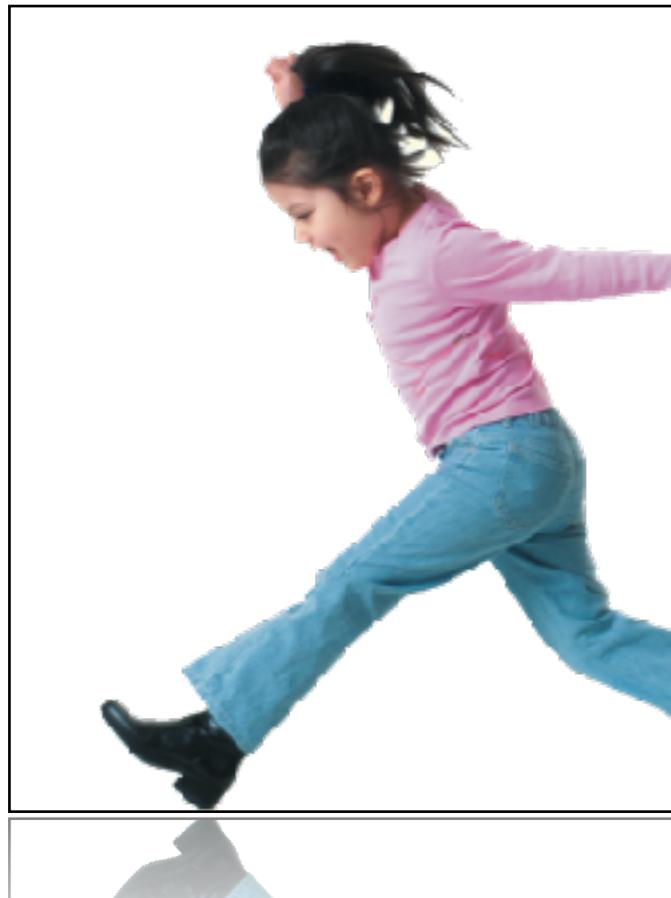
There is no question that kids need physical activity.

According to the Centers for Disease Control and Prevention, children need 60 minutes of physical activity every day, because:

- Physical activity strengthens muscles, bones, and joints.
- Physical activity results in self-confidence and well-being.
- Physical activity is a fun alternative to harmful behaviour, like experimenting with drugs and alcohol.

We need to be aware that the youth of today have many choices. Below are some tips that will help get your children moving:

- Be a role model by being active yourself.
- Celebrate special occasions with fun activities, like swimming or roller skating.
- Add physical activity to weekend or vacation plans, such as hiking, biking, or taking long walks.
- Make sure that your child (and you) walk as often as possible. It's a great exercise that almost everyone can do.
- Have your child march in place, dance, or stretch during TV commercials.



Dyma 10 awgrym i rieni sy'n cael sêl bendith y meddygon:

1. Trafodwch bwysigrwydd diet iach a dewisiadau ffordd o fwy gyda'ch plentyn. Cofiwch sôn am iechyd, nid am bwysau.
2. Lluniwch gynllun bwyta'n iach; peidiwch â rhoi eich plentyn ar ddiet. Ni chafodd llawer o'r dietau sy'n boblogaidd gan oedolion erioed eu profi ar blant, a diet iach, cytbwys yw'r nod i blant.
3. Gadewch iddyn nhw fwyta melysion neu ddanteithion, fel da-da a snac-farrau eraill yn gynedrol, yn hytrach na'u dileu'n gyfan gwbl. Bydd plant sy'n dysgu pwysigrwydd bwyta cytbwys yn gallu rheoli eu diet eu hunain yn well fel oedolion.
4. Rhowch ddigon o ddewisiadau iach i'ch plentyn. Nid yw canolbwytio ar beth nad yw e/his yn gallu ei fwyta yn dysgu eich plentyn i wneud dewisiadau iach.
5. Peidiwch defnyddio bwyd fel rhywbeth sy'n dwyn pwysau mewn perthynas. Peidiwch atal bwyd fel cosb, a pheidiwch â chynnig bwyd fel gwobr.
6. Anogwch eich plentyn i ddewis bwyddydd gwell. Mae dangos bod gennych ddiddordeb yn ei iechyd e/ei hiechyd hi yn fwy effeithiol na chanolbwytio ar wendidau.
7. Mynnwch bod eich plentyn yn eistedd i lawr, yn bwyta pryd bwyd cytbwys, ac yna'n symud ymlaen at weithgaredd hwyllog. Peidiwch gadael i'ch plentyn fwyta yn ei ystafell/ystafell wely neu o flaen y teledu, gan adael a dychwelyd at y bwrdd dro ar ôl tro.
8. Cofiwch arfer eich cynghorion. Os byddwch chi'n bwyta'n iach, bydd yn haws cael eich plentyn i fwyta'n iach hefyd.
9. Byddwch yn batrwm ymddwlyn. Rhaid i chithau fod yn fywiog hefyd.
10. Dylech hybu gwell maeth drwy gadw at amserau bwyd a byrbrydau rheolaidd. Cyfngwch ar fwyta tameidiau i aros pryd drwy'r dydd.



diwedd
ar ffwrdd i'r golygfeydd! Atos yw
y llofnodol a'r golygfeydd. Cylchymdwyd
yngwyl a'r amserau ddiwedd a
10. Dylid ymddygu gweill a safn diwedd

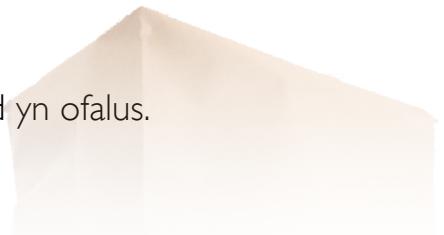
The following are 10 doctor-approved tips for parents:

1. Discuss the importance of healthy diet and lifestyle choices with your child. Remember to talk about health, not about weight.
2. Create a healthy eating plan; do not put your child on a diet. Many diets that are popular with adults have never been tested on children, and a healthy, balanced diet is the goal for children.
3. Allow sweets or treats, such as candy and other snacks, in moderation rather than eliminate them. Children who learn the importance of balanced eating will be better-equipped to manage their own diet as adults.
4. Give your child plenty of healthy alternatives. Focusing only on what he or she cannot eat does not teach your child to make healthy choices.
5. Do not use food as leverage in a relationship. Do not hold back food as a punishment, and do not offer food as a reward.
6. Encourage your child to make better food choices. Communicating your interest in his or her health is more effective than focusing on shortcomings.
7. Have your child sit down, eat a balanced meal, and then move on to a fun activity. Do not let your child eat in his or her bedroom or in front of the television, constantly leaving and returning to the table.
8. Practice what you preach. If you eat right, it will be easier to get your child to eat right as well.
9. Be a role model. Be active yourself.
10. Promote better nutrition by having regular meal and snack times. Restrict all-day snacking.



Cyngorion ar Faeth

- Mae ffrwythau a llysiau ffres (5-y-dydd) yn bwysig iawn. Bydd y bwydydd hyn yn cyflenwi fitaminau a mwnau pwysig a ffibr.
- Cyfyngwch gymaint â phosib ar fwydydd wedi'u prosesu, e.e. mae bara brown yn well na bara gwyn. Fel rheol gyffredinol, ceisiwch annog bwyta bwydydd ffres gyda chyn lleied o brosesu â phosib oherwydd mae prosesu yn difa nifer o faethynnau pwysig a ffibr.
- Bwytewch lai o fwydydd braster uchel a bwydydd sy'n uchel mewn siwgr, e.e. teisennau a bisgedi ayyb. Mae'r bwydydd hyn wedi'u llwytho â chaloriau sy'n cyfrannu at ordewdra ac iechyd gwael. Dylid ystyried y bwydydd hyn fel danteithion achlysuol yn unig.
- Ychwanegwch lai o halen at fwyd, yn ystod coginio a phan fydd ar y plât. Mae gormod o halen yn achosi pwysedd gwaed uchel.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn/plant yn bwyta brecwast. Mae uwch gyda gwydraid o sudd oren yn ffordd arbennig o roi cychwyn i'r diwrnod.
- Peidiwch gorfodi bwyd ar neb; mae plant fel arfer yn gallu barnu faint sydd angen iddyn nhw ei fwyta. Gweiniwch ddognau llai a gadewch i'ch plentyn ofyn am fwy.
- Peidiwch annog mynd ar ddiet, ond yn hytrach anogwch fwyta'n iach. Mae banana yn well na bar o siocled ac yn llai drud yn aml iawn.
- Anogwch ymarfer / gweithgaredd corfforol rheolaidd. Mae diffyg ymarfer corff yn broblem fawr ym mhob grŵp oedran, yn arbennig gyda phlant, a gall gyfrannu at ordewdra a chlefyd y galon.
- Anogwch eich plant i beidio gwyllo gormod o deledu a gemau cyfrifiadurol. Mae'r rhain yn aml yn cymryd lle ymarfer corff, ac yn arwain at broblemau yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Yfwch lai o ddiodydd pigog sy'n llawn siwgr, gan yfed diodydd ffrwyth yn eu lle.
- Rhowch gynnig ar frwylio (grilio) yn lle ffröio, ond os oes rhaid i chi ffröio bwyd, defnyddiwch gyn lleied o fraster â phosib a newidiwch yr olew yn aml.
- Anogwch eich plant i yfed dŵr; bydd hyn ar y cyd â bwyta mwy o ffibr (e.e. o ffrwythau) ac ymarfer corff rheolaidd yn symbylu'r corff i weithio'n gyson ac mae hyn yn bwysig os am stumog iach.
- Cyfyngwch ar fwydydd fel creision, sglodion, teisennau, pasteiod, siocled a melysion. Mae lefelau uchel o fwydydd brasterog yn arwain at ordewdra a cholesterol uchel, y ddeubeth yn ffactorau risg mewn perthynas â chlefyd y galon. Bydd lefelau uchel o fwydydd melys yn arwain at ordewdra a dannedd pwdr ac yn cynyddu risg o glefyd y siwgr (diabetes).
- Anogwch eich plentyn i gymryd rhan yn y gwaith o gynllunio a pharatoi prydau bwyd. Bydd hyn yn dangos i'r plant bwysigrwydd bwyd.
- Anogwch bob un o'ch teulu agosaf i fwyta prydau bwyd gyda'i gilydd wrth y bwrdd. Bydd hyn o gymorth gyda datblygu sgiliau cymdeithasol.
- Cyfyngwch ar fwydydd sy'n cynnwys lliwiau a chyflasynnau artiffisial. Gall y rhain gyfrannu at broblemau ymddygiad.
- Peidiwch gor-goginio bwydydd; bydd hyn yn difa fitaminau.
- Mae cael prydau ysgafn yn bwysig; mae 5 neu 6 o brydau llai yn well na 3 phryd enfawr, ond dewiswch eich bwydydd byrbryd yn ofalus.



Nutritional Tips

- Fresh fruit and vegetables (5-a-day) are very important, these foods will supply important vitamins, minerals and fibre.
- Limit refined foods as much as possible, for example, brown bread is better than white bread. As a general rule encourage the consumption of fresh foods with as little processing as possible because processing removes important nutrients and fibre.
- Reduce the consumption of high fat, high sugar foods, e.g. cakes and biscuits etc. These foods are loaded with calories which contribute to obesity and poor health. These foods should be thought of as treats only.
- Limit salt addition to food, during cooking and when on the plate. Excess salt contributes to high blood pressure.
- Always ensure your child/children eat breakfast, and porridge with a glass of orange juice is a great start to the day
- Do not force feed, children are usually a good judge of how much they need to eat. Serve smaller portions and let your child ask for more.
- Do not encourage dieting, but encourage healthy eating. A banana is better than a bar of chocolate and often it's less expensive.
- Encourage regular exercise / physical activity, lack of exercise is a major problem of all age groups, especially children and is a contributor to obesity and heart disease.
- Discourage too much television and computer games, these often take the place of exercise, leading to problems later in life.
- Reduce consumption of high sugar gassy drinks, substitute with fruit drinks.
- Try grilling in place of frying, but if you must fry food, keep the fat to a minimum and change the oil often.
- Encourage the drinking of water, this with the higher intake of fibre (e.g. from fruit) and regular exercise will promote regular bowel movement, important for a healthy gut.
- Limit foods such as crisps, chips, pies, pasties, chocolate and sweets. High levels of fatty foods lead to obesity and high cholesterol, both are risk factors for heart disease. High levels of sugary foods lead to obesity and tooth decay and increase the risk for diabetes.
- Encourage your child to participate in meal planning and preparation. This will demonstrate to children the importance of food.
- Encourage the consumption of meals at the table with all the immediate family. This will help with social skills development.
- Restrict foods which contain artificial colours and flavours. These may contribute to behavioural problems.
- Do not over-cook foods, this will destroy vitamins.
- Snacking is important, 5 or 6 smaller meals are better than 3 large meals, but choose snack foods with care.



Dyma rai o'r gweithgareddau y byddwn
yn eu cynnal yn yr ysgol er mwyn hybu
ffordd o fyw iach



Dim melysion!
No Sweets!

Siop Ffrwythau a Photeli Dŵr
Fruit Shop and water bottles



Cyrsiau preswyl awyr agored
Outdoor residential courses



Prydau bwyd cytbwys yn yr ysgol
Well balanced school meals



Clwb Coginio - Bwydydd lach!
Cookery Club - Healthy food!



Clwb chwaraeon ar ôl ysgol
After school sports club



Dyma restr o adnoddau penigamp lle cewch fwy o wybodaeth am ddietau iach a gweithgareddau ymarfer corff:

The following are some great resources for more information on healthy diets and physical activities:

www.aafp.org — Cyngor gan yr 'American Academy of Family Physicians' ar iechyd teulu.

www.kidnetic.com — Mae'r adnodd ar-lein hwn yn cynnig awgrymiadau i blant rhwng 9 a 12 oed a'u teuluoedd, gan eu hysbrydoli i arfer ffordd o fyw sy'n fwy iach.

www.americanheart.org — Awgrymiadau arbennig ar sut i fagu plant iach.

www.shapeup.org — Gwybodaeth am reoli pwysau mewn ffordd iach drwy well maeth a chynnydd mewn gweithgarwch corfforol.

www.verbparents.com — Syniadau o'r Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau ar sut i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol eich plant.

'The ABCs of Feeding School-Age Children'. Ar gael oddi wrth yr 'American Dietetic Association' (www.eatright.org).

'Dining With the Dinosaurs'. Llyfr lliwio/gweithgareddau lle mae deinosoriaid bwyd yn dysgu plant am system cyfarwyddyd bwyd yr USDA. Ewch i'ch llyfrgell leol i weld a yw hwn ar gael.

