



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Bwyd yn Laf: Dull sy'n seiliedig ar fwyd

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig enghreifftiau ymarferol ynghylch sut i fwyta'n dda, pan fydd eich archwaeth yn fach.

Enw'r derbynnydd: _____

Dyddiad: _____

Darparwyd gan: _____

Rhif cyswllt: _____



Beth yw diffyg maeth?

Ystyr diffyg maeth yw diffyg **egni**, **protein** a **maetholion eraill** sy'n achosi effeithiau andwyol ar y corff.

Gall hynny ddigwydd pan fydd gostyngiad sylweddol yn eich archwaeth a lefel eich cymeriant bwyd.

Os na fyddwch chi'n cael digon o faetholion, gall hynny beri i chi golli pwysau yn anfwriadol ac achosi effeithiau andwyol ar eich iechyd megis:

Llai o gryfder neu ddiffyg egni/blinder drwy'r amser yn achosi...



...Teimlo'n llai egniol neu fethu â chynnal annibyniaeth, bod yn fwy tebygol o ddal heintiau a chael codymau a dioddef gan ddiffyg maeth



Beth allai achosi gostyngiad yn eich archwaeth?

- A oes gennych chi unrhyw boen, cyfog, rhwymedd neu ddolur rhydd heb ei reoli?
- A ydych chi wedi dechrau cymryd meddyginiaeth newydd yn ddiweddar?
- A ydych chi'n cael trafferth â diffyg egni i baratoi prydau bwyd?
- A yw eich hwyliau yn isel neu a ydych chi'n brin o gymhelliant i wneud tasgau beunyddiol megis bwyta a pharatoi prydau bwyd?
- A oes gennych chi gyflwr iechyd sy'n effeithio ar eich cymeriant?
- A ydych chi'n profi newidiadau o ran blas?

Awgrymiadau cyffredinol i wella eich cymeriant

Bwytechwch ychydig ac yn aml: Dewiswch brydau bwyd bychan a byrbrydau yn aml, yn hytrach na thri phryd mawr. Osgowch gyfnodau hir heb fwyd.

Cynhwyswch broteinau ym mhob pryd bwyd: e.e., cig, pysgod, llaeth, caws, wyau, ffa, cnau, corbys.

Dewiswch eich hoff fwydydd: I demtio'ch archwaeth. Ceisiwch sicrhau bod y bwyd yn edrych yn ddeniadol ar y plât.

Yfwch ddiodydd ar ôl neu rhwng prydau bwyd: Bydd osgoi diodydd gyda'ch prydau bwyd yn eu hatal rhag eich llenwi (efallai na fydd hynny'n bosibl os oes gennych anhawster llyncu).

Dewiswch brydau sy'n hawdd eu paratoi: Gall prydau parod o'r archfarchnad, ynghyd â llysiau wedi'u rhewi neu rai mewn tun, gynnig pryd maethlon.

Trefnwch i gael danfon prydau poeth neu rai wedi'u rhewi atoch chi: e.e.,

Wiltshire Farm Foods www.wiltshirefarmfoods.com

Oakhouse www.oakhousefoods.co.uk

Prydau ar Glud (gall y gwasanaethau cymdeithasol gynnig rhagor o wybodaeth i chi am y rhain).

Coginio swp: Gwnewch brydau bwyd mewn swmp a'u rhewi mewn dognau sengl pan na fyddwch chi'n dymuno coginio.

Dull sy'n cynnwys llawer o faetholion i reoli diffyg maeth a cholli pwysau

Os ydych chi'n cael trafferth bwyta ac yfed digon, fe wnaiff defnyddio **dull sy'n cynnwys bwydydd â llawer o faetholion** eich galluogi i ddiwallu eich anghenion maeth, pontio'r bwloch o ran maeth, atal colli pwysau a helpu i gynnal pwysau.

Y nod yw cyflenwi **500 o galoriau ychwanegol bod dydd** gan ddefnyddio bwydydd, diodydd a byrbrydau sy'n cynnwys llawer o faetholion.

Beth yw cyfnerthu bwyd gan ddefnyddio bwydydd sy'n cynnwys llawer o faetholion?

Mae cyfnerthu bwyd yn golygu ychwanegu maetholion at fwyd heb gynyddu maint y dogn yn sylweddol nac effeithio ar y blas na'r ansawdd.

Mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o faetholion megis caws, cnau, wyau, iogwrt, llaeth neu ffa yn cynnwys ystod eang o faetholion gan gynnwys egni, protein, fitaminau a mwynau, a gallant hefyd gynnwys ffibr.

Yn draddodiadol, defnyddiwyd menyn, hufen a siwgr i gyfnerthu bwydydd. Maent yn ychwanegu blas at fwydydd a gallant sicrhau bod bwyta'n fwy pleserus. Fodd bynnag, nid yw ychwanegu'r rhain fel cyfnerthyddion bwyd yn gwneud llawer mwy nag ychwanegu calorïau - nid ydynt yn ychwanegu llawer o faetholion eraill mewn gwirionedd.. **Mae cyfnerthwyr bwyd sy'n cynnwys llawer o faetholion** yn ychwanegu nifer o faetholion a wnaiff eich cynorthwyo i ddiwallu eich anghenion maeth.

Cyfnertwyr bwyd sy'n cynnwys llawer o faetholion

Dyma enghreifftiau ymarferol o gyfnertwyr bwyd sy'n cynnwys llawer o faetholion. Gellir ychwanegu'r rhain at ryseitiau neu at bryd gorffenedig. Darllenwch yr isod a thiciwch y rhai yr hoffech chi roi cynnig arnynt:

Cyfnertwydd Bwyd sy'n Cynnwys Llawer o Faetholion	Cyfanswm Protein ac Egni	Ychwanegwch hynny at
<input type="checkbox"/> Caws, wedi'i gratio	1 llond llwy fwrdd (10g) 2.5g o brotein 40kcal o egni	tatws, cawliau, llysiâu, salad, ffa
<input type="checkbox"/> Powdr llaeth sgim sych	1 llond llwy fwrdd (15g) 5.5g o brotein 55kcal o egni	uwd, cawliau, tatws stwnsh, cwstard, diodydd llaethog, smwddis
<input type="checkbox"/> Wy	1 wy 6g o brotein 75kcal o egni	tatws stwnsh, salad
<input type="checkbox"/> Iogwrt Groegaidd (braster llawn)	1 llond llwy fwrdd (45g) 2g o brotein 61 kcal o egni	uwd, cyri, grawnfwyd, smwddis, dresin ar gyfer salad/llysiâu
<input type="checkbox"/> Menyn almon	1 llond llwy fwrdd (15g) 3.4g o brotein, 98kcal o egni	uwd, cawliau, smwddis, tost
<input type="checkbox"/> Menyn pysgnau	1 llond llwy fwrdd (15g) 4g o brotein 94kcal o egni	uwd, cyri satay/pysgnau, tost
<input type="checkbox"/> Menyn cnau cashiw	1 llond llwy fwrdd (15g) 2.8g o brotein 94kcal o egni	uwd, cawliau, smwddis, tost

<input type="checkbox"/> Almonau mân	1 llond llwy fwrdd (15g) 3g o brotein 92kcal o egni	cawliau llysiau, stiwiau, grawnfwydydd, caserolau, iogwrt, pwdinau
--------------------------------------	--	---



Cyfnertwyr bwyd sy'n cynnwys llawer o faetholion

Cyfnertwydd Bwyd sy'n Cynnwys Llawer o Faetholion	Cyfanswm Protein ac Egni	Ychwanegwch hynny at
<input type="checkbox"/> Tahini	1 llond llwy fwrdd (15g) 3.8g o brotein, 100kcal o egni	saladau, llysiâu, cawl
<input type="checkbox"/> Hadau	2 lond llwy fwrdd (20g) 3.9g o brotein 100kcal o egni	saladau, grawnfwydydd, iogwrt, llysiâu
<input type="checkbox"/> Powdr protein soia	1 llond llwy fwrdd (14g) 14g o brotein 50kcal o egni	Cawl llysiâu, stiwiâu, caserolau
<input type="checkbox"/> Powdr protein pys	1 llond llwy fwrdd (17g) 11g o brotein 60kcal o egni	Cawl llysiâu, stiwiâu, caserolau



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Llaeth wedi'i gyfnerthu

Fesul 568ml (1 pint), Ilaeth cyflawn yn ddelfrydol.

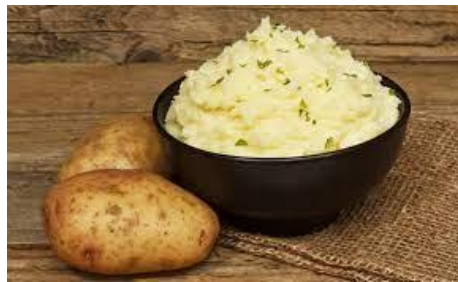
Rhowch 4 llond llwy fwrdd (60g) o bowdr Ilaeth sgim mewn jwg.

Cymysgwch hynny â mymryn o laeth i wneud past llyfn, yna ychwanegwch weddill y Ilaeth i wneud 568ml (1 pint)

***Mae 200ml o laeth cyflawn wedi'i gyfnerthu yn cynnig 200 Kcal a 13.3g o brotein**

Sut i ddefnyddio Ilaeth wedi'i gyfnerthu

Defnyddiwch hynny yn lle Ilaeth cyffredin neu ddŵr: e.e., mewn te, coffi a diodydd Ilaethog eraill, cawliau o becyn, sawsiau, tatws stwnsh, pwdinau Ilaeth, cwstard, uwd, grawnfwydydd, neu fel diod ar ei ben ei hun.



Gellir ychwanegu powdwr Ilaeth sgim yn syth at gawliau neu ddiodydd

1 llond llwy fwrdd = 55kcal o egni, 5.5g o brotein





Byrbrydau Sawrus sy'n Cynnwys Llawer o Faetholion

Mae'r canlynol yn cynnwys tua 200-250kcal o egni ac o leiaf 3g o brotein.

- Wy wedi'i sgramblo (1 wy canolig a 10g o fenyn) â llaeth wedi'i gyfnerthu
- 30g (maint blwch matsis) o gaws Cheddar ar 1 dafell o dost
- 30g (maint blwch matsis) o gaws Cheddar a 2 dafell o fara crimp
- 30g o fenyn pysgnau ar 1 dafell o dost
- 3 cacen ceirch a 2 lond llwy fwrdd o hwmws
- ½ tun o sardîns/mecryll mewn saws tomato ar 1 dafell o fara menyn neu dost
- 2 neu 3 bised grimp ('cream cracker') â dogn hael o fenyn cnau, pâté neu ddarn o gaws maint blwch matsis
- 1 dafell o dost bara gwenith cyflawn â menyn cnau e.e. menyn pysgnau, almonau neu gnau cashiw
- Llond llaw bychan (40g) o gnau cymysg
- 2 ffalaffel bychan â hwmws
- 1 sgon caws â menyn
- 1 wy wedi'i ferwi ag 1 dafell o dost bara gwenith cyflawn



Byrbrydau Melys Llawn Maetholion

Mae'r canlynol yn cynnwys tua 200-250kcal o egni ac o leiaf 3g o brotein.

- 1 dafell o fara ffrwythau â menyn
- Llond llaw (40g) o gnau cymysg a rhesins
- 1 dafell o fara ffrwythau â 30g (maint blwch matsis) o gaws
- 2 leicec ('Scotch pancake') â jam
- 1 gacen sbwng unigol â photyn o gwstard braster llawn
- Potyn 125g o bwdin reis ag 1 llond llwy fwrdd o jam
- Potyn 150g o iogwrt Groegaidd braster llawn
- 1 dafell o dost grawn cyflawn â hanner banana
- 3 llond llwy fwrdd o granola ag iogwrt Groegaidd cyflawn
- Pecyn o uwd parod a baratoir â llaeth ynghyd 1 llond llwy fwrdd o fenyn cnau/iogwrt/cnau cymysg



Diodydd llawn maetholion

Ychwanegwch y canlynol at 200ml o laeth wedi'i gyfnerthu; mae pob un yn cynnig tua 300kcal o egni a 17g o brotein

- Siocled poeth** - 4 llond llwy de lawn o bowdr siocled poeth â fitaminau a mwynau ychwanegol e.e. siocled poeth Nesquik neu bowdr siocled poeth â werthir ag enw brand y siop ei hun
- Ysgytlaeth** - 4 llond llwy de lawn o bowdr ysgytlaeth â fitaminau a mwynau ychwanegol e.e. Nesquik neu bowdr ysgytlaeth brand y siop ei hun
- Ovaltine neu Horlicks** - 5 llond llwy de lawn o ddiodyd bwyd brag Ovaltine neu Horlicks neu frand y siop ei hun
- Mocha** - 3 llond llwy de lawn o bowdr siocled wedi'i gyfnerthu a llond llwy de o bowdr coffi neu *sachet* bychan o *latte* parod
- Cawl parod** - wedi'i wneud â 200ml o laeth wedi'i gyfnerthu. Ni ddylech gael mwy nag un neu ddau bob dydd oherwydd maent yn cynnwys llawer o halen

Smwddi iogwrt

100ml o laeth wedi'i gyfnerthu, potyn bychan (150g) o iogwrt cyflawn

100g o aeron wedi'u rhewi, 1 fanana fechan



Sudd ffrwythau wedi'i gyfnerthu neu sudd ffrwythau sy'n cynnwys maetholion ychwanegol ('booster juice')

180ml o sudd ffrwythau

40ml o ddiodyd ffrwythau (sgwash) heb ei wanhau

10g o bowdr gwynwy/powdr llaeth sgim



Ceisiwch beidio â defnyddio'r diodydd hyn yn lle pryd o fwyd. Yn lle hynny, yfwch hwy rhwng prydau bwyd i gael rhagor o faetholion.

Enghreifftiau o sut i gael 500kcal o egni ychwanegol y dydd gan ddefnyddio bwydydd sy'n cynnwys llawer o faetholion

I'r sawl sy'n hoffi llaeth	507kcal o egni a 27.7g o brotein
Siocled poeth wedi'i wneud â llaeth wedi'i gyfnerthu	254kcal o egni
1 twbyn o logwrt Groegaidd	198kcal o egni
1 llond llwy fwrdd o bowdr llaeth sgim wedi'i ychwanegu at gwstard neu bwdinau eraill	55kcal o egni
I'r sawl sy'n casáu llaeth neu sy'n well ganddynt fwyd sawrus	511kcal o egni a 26.8g o brotein
Llond llaw bychan (40g) o gnau cymysg	246kcal o egni
1 ffalaffel	111kcal
1 llond llwy fwrdd o bowdr protein pys wedi'i ychwanegu at gawl llysiau neu bryd bwyd arall	60kcal o egni
1 llond llwy fwrdd o fenyn cnau ar 1 dafell o dost neu 2 gracer	94kcal
I'r sawl sy'n hoffi blasau melys	516kcal o egni a 18.6g o brotein
1 darn o sbwng pwdin bara menyn/potyn o bwdin reis / hanner sgon ffrwythau â menyn	118kcal o egni
Siocled poeth wedi'i wneud â llaeth wedi'i gyfnerthu	254kcal o egni
1 potyn o gwstard 125g	144kcal o egni



Eich cynllun

Defnyddiwch y llyfryn hwn i'ch helpu i ddewis bwydydd a diodydd maethol, ac eitemau a wnaiff gyfnerthu eich prydau bwyd.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol nodi isod yr opsiynau yr hoffech chi roi cynnig arnynt, gan anelu at ychwanegu 500kcal o egni at eich cymeriant dyddiol.

1. _____	Protein	Caloriau
_____	_____	_____

2. _____	Protein	Caloriau
_____	_____	_____

3. _____	Protein	Caloriau
_____	_____	_____

4. _____	Protein	Caloriau
_____	_____	_____

Cyfanswm: _____



Dewisiadau Eraill ar gyfer Feganiaid

Yn lle iogwrt wedi'i wneud â llaeth buwch, defnyddiwch iogwrt cnau coco/soia.

Yn lle llaeth buwch, defnyddiwch laeth soia, ceirch neu almon wedi'i gyfnerthu.

Yn lle wy, ychwanegwch geuled ffa ('tofu') wedi'i gyfnerthu.

Os ydych chi'n cael trafferth llyncu neu gnoi:

Efallai na fydd rhai o'r awgrymiadau yn y daflen hon yn addas i'r rhai sy'n cael trafferth llyncu neu gnoi. I gael rhagor o wybodaeth, trafodwch hynny â'ch Therapydd Iaith a Lleferydd, Meddyg Teulu, neu Ddietegydd.

Os oes gennych chi Ddiabetes:

Ac rydych chi'n cael trafferth â'ch archwaeth, mae'n bwysig bwyta'r bwydydd rydych chi'n eu hoffi yn hytrach na chyfyngu gormod ar y pethau sy'n rhan o'ch diet. Dylid rheoli unrhyw gynnydd yn lefelau glwcos yn y gwaed gan ddefnyddio meddyginiaeth. Yn y gymuned, gallwch gysylltu â'r nyrs diabetes neu'r nyrs practis/meddyg teulu i gael cyngor.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cydnabyddiaethau:

Mae PrescQIPP CIC yn gwmni budd cymunedol -
<https://www.prescqipp.info/our-resources/bulletins/bulletin-261-oral-nutritional-supplements/>

Alison Smith - Dietegydd Ymgynghorol Cymorth
Rhagnodi/Dietegydd Arweiniol y System Gofal Integredig.
Fferylliaeth ac Optimeiddio Meddyginiaethau, Bwrdd Gofal
Integredig Swydd Hertford a Gorllewin Essex.



Lluniwyd gan Dîm Cymorth Maeth Cymunedol BUPAB

Rhif ffôn: 01633 740 144. Diwygiwyd Ebrill 2025