

# Ymyrraeth Grŵp Cam 1



## Grŵp Addysg:

Mae'r grŵp hwn yn darparu gwybodaeth am yr hyn sy'n anhwylder bwyta, effeithiau newyn, yr achosion ar anhwylder bwyta a

## Grŵp Maetheg:

Mae'r grŵp hwn yn canolbwyntio ar addysg o amgylch maeth fel y canllaw bwyta'n iach yn erbyn bwyta, grwpiau bwyd, metaboledd a bwyd a hwyliau.

## Grŵp Myfyrdod:

Mae'r grŵp hwn yn archwilio cyfnod myfyrio, pwyso a mesur eu hopsiynau, manteision ac anfanteision newid a'u gobeithion a'u hofnau. Mae amseroedd hefyd yn cael eu treulio yn edrych tua'r dyfodol.

## Grŵp Paratoi:

Mae'r grŵp hwn yn archwilio'r Seren Adferiad. Mae'n edrych ar allanoli, hunaniaeth, gosod nodau, datrys problemau a sgiliau a allai helpu gyda newid