



Canllaw i feintiau dogn

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd colli pwysau er eich bod yn dewis opsiynau braster isel, siwgr isel, efallai nad yr hyn yr ydych yn ei fwyta yw'r broblem, ond faint yr ydych yn ei fwyta.

Ar gyfartaledd, mae'r plât yn y DU wedi cynyddu o 23 cm (9 modfedd) i 33cm (13 modfedd) ac mae maint ein dognau wedi cynyddu gyda hi. Mae ymchwil wedi dangos po fwyaf o fwyd sy'n cael ei roi o'n blaenau, y mwyaf y byddwn yn ei fwyta. Gall y calorïau ychwanegol yma ei gwneud hi'n anodd colli pwysau.

Mae maint dogn bwydydd bob dydd yr ydym yn eu prynu yn yr archfarchnad hefyd wedi cynyddu. Erbyn hyn gallwch brynu bara wedi'i sleisio'n drwchus iawn. Mae maint cacennau, creision a bariau siocled hefyd wedi cynyddu. Trwy newid o fwyta bara wedi'i sleisio'n ganolig i fwyta bara sydd wedi sleisio'n drwchus iawn, fe allech chi roi tua 4 pwys ymlaen mewn blwyddyn.

Cyngor gwych ar gyfer bwyta dognau llai

- **Rhannwch fwydydd wedi'u pecynnu.** Mae llawer o fwydydd wedi'u bwriadu ar gyfer eu rhannu, felly os ydych chi'n eu bwyta ar eich pen eich hun rhowch rai mewn powlen a chadwch y gweddill ar gyfer amser arall.
- **Bwyta ychydig yn arafach.** Mae'n cymryd amser i'n hymennydd gofrestru ein bod yn llawn felly ceisiwch fod yn bwylog.
- **Canolbwyntiwch ar eich bwyd.** Mae bwyta tra bydd rhywbeth yn tynnu eich sylw, fel y teledu, yn golygu eich bod yn aml yn bwyta mwy heb sylwi ac yn golygu nad ydym yn ei fwynhau hyd yn oed. Bwytwch wrth y bwrdd yn hytrach nag o flaen y teledu.
- **Anelwch at deimlo'n fodlon yn hytrach nac yn anghyfforddus o llawn**
- **Defnyddiwch blât a phowlen lai**

Mae bwytai a thafarndai yn gwneud yr un peth. Er enghraifft, pan agorodd McDonald's am y tro cyntaf, dim ond un maint o Sglodion Ffrengig yr oeddynt yn ei gynnig, heddiw dyma'r maint lleiaf sydd ar gael yno. Mae'r hyn yr ydym bellach yn ei ystyried yn normal yn llawer

iawn mwy mewn cymhariaeth. Nid yw'n syndod ein bod yn ei chael hi'n anoddach penderfynu beth sy'n ddogn 'normal'.

Grŵp bwyd	Dognau dyddiol	Beth yw dogn
Ffrwythau a llysiau (50cal y dogn)	5+ y dydd	• 3-4 llond llwy fwrdd o lysiau (llond llaw) • Salad ochr (powlen bwdin fechan) • 1 darn o ffrwyth (e.e. banana/afal/oren) • 2 ffrwyth bach (e.e. ciwi/clementine) • Llund llaw o rawnwin/ceirios/mefus • Gwydraid bach o sudd ffrwythau (150ml) • 2 lwy fwrdd o ffrwythau wedi'u stiwi • 1 llwy fwrdd o ffrwythau sych (15g) • 1 bowlen o gawl llysiau
Carbohydradau (80cal y dogn)	5-14 y dydd Merched 2-3 dogn y pryd Dynion 2-4 dogn y pryd	• 3 llwy fwrdd (15-20g) o rawnfwyd (e.e. cornflakes) • 2 lwy fwrdd (20g) o geirch/miwsli • 1 weetabix neu 1 Shredded Wheat • 1 sleisen ganolig o fara /tost (gan gynnwys torth ffrwythau) • 1 crymped • ½ bara pitta neu chapatti • 1 wrap tortilla • 25g (1oz) reis/pasta/nwdls (amrwd) • 2 lwy fwrdd (1 llwy weini) o reis neu basta wedi'i goginio • 2 lwy fwrdd (1 llwy weini) o Nwdls wedi'u coginio • 2 lwy fwrdd (1 llwy weini) o gwscws wedi'i goginio • 3 cracers/ryvita/cacennau reis • 2-3 tatws newydd bach (100g amrwd) • 1 taten wedi'i berwi maint wy mawr (100g amrwd) • ½ taten bob ganolig (maint pêl tenis) • 5-8 (llond llaw bach) o sglodion popty trwchus • 1 sgŵp hufen iâ o datws stwnsh
Cig, pysgod, wyau a dewisiadau amgen (150cal y dogn)	2-3 y dydd	• 75g (3 owns) — darn o gig coch maint cledr eich llaw • 75g (3 owns) — 2 dafell o gig rhost • ½ stêc gamwn • ½ stêc 6 owns • Brest cyw iâr bach (Cyfartaledd = 1½ dogn) • 75g (3 owns) o fins (cig eidion, cig oen, cyw iâr) • 2 selsig braster isel neu selsig llysieuol • 2 dafell o facwn • 1 byrgyr cig eidion (cartref neu gyda llai o fraster ynddo) • 12 sleisen o ham/cyw iâr tenau iawn • 2 dafell (50g) o ham • 175g (7oz) — darn maint llaw o bysgodyn gwyn

		• 100g (4 owns) — darn o eog maint cledr eich llaw • 200g (8 owns) corgimychiaid • 3 bys pysgod/3 ffiled Quorn • 1 tun tiwna (200g tun) • ½ tun o eog (200g tun) • 2 wy canolig 2 • 3 llwy fwrdd (1 tun bach) o ffa pob • 3 llwy fwrdd ffa neu ffacbys • 2 lwy fwrdd (25g) o gnau
Llaeth a chynnyrch llaeth (100cal y dogn)	2-3 y dydd	• 200ml (1/3 peint) o laeth (braster isel) • iogwrt calorïau isel (200g) • iogwrt braster isel (125-150g) • 3-4 llwy fwrdd (100g) caws bwthyn braster isel • 2 driongl o gaws braster isel • 2 lwy fwrdd (60g) o gaws meddal braster isel • 1 llond llwy fwrdd (40g) o sbred caws • Darn maint bocs matsis o gaws caled (1oz)
Braster a Siwgr Bwydydd (100cal y dogn)	0-4 y dydd	• 2 lwy de o olew coginio neu besto • 2 lwy de o fenyn/margarîn • 4 llwy de margarin 'ysgafn' • 2 lwy fwrdd lefel o mayo braster isel • 1 lwy fwrdd o fayonnaise arferol • 2 lwy fwrdd o ddresin salad hufennog • 4 llwy fwrdd o ddresin salad braster isel (nid un hufennog) • 1/3 (200ml) peint o grefi (wedi'i wneud â gronynnau) • 2-3 llwy fwrdd saws caws/saws gwyn • 100g o saws cyri braster isel • 1 sgŵp o hufen iâ (60g) • 1 llwy fwrdd o hufen dwbl • 2 lwy fwrdd o hufen sengl • 1 bar siocled bach/bisged siocled • 2 fisged/3 <i>rich tea</i> • 4 llwy de o siwgr/jam/mêl • 1 bar grawnfwyd • 1 pecyn o greision wedi'u pobi/llai o fraster • 1 cacen fach • 1 pwdin Swydd Efrog arferol • 2 rolyn selsig bach/1 pastai porc bach 2 ddogn • Bar siocled 50g • Pecyn o greision (25g) • Darn bach o gacen • Rholyn selsig bach (60g)

		• 1 sgon neu gacen de Crwst ar bastai unigol 2-4 dogn (cofiwch gyfrif y llenwad)
--	--	---

25g = 1oz