

Am ragor o wybodaeth am gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd, ewch i'n gwefan Iachach Gyda'n Gilydd.

www.abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk



Mae gan yr Ap Foodwise in Pregnancy awgrymiadau ac offer ar gyfer bwyta'n iach, ryseitiau a fideos ymarfer corff cam wrth gam.



Os ydych chi'n cael credyd cynhwysol neu gredydau treth plant, efallai y byddwch chi'n gallu cael help i brynu bwyd a llaeth iach a fitaminau am ddim. Gwnewch gais am y Cynllun Cychwyn Iach ar-lein yn www.healthystart.co.uk.



Wedi'i gynhyrchu gan Dîm Beichiogrwydd Iach BIPAB.
Mae'r daflen hon ar gael yn y Saesneg hefyd. (Mehefin 2025)



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Tim Beichiogrwydd
Iach
The Healthy
Pregnancy Team

BEICHIOWRWDYDD IACH

Cynllunio



Prydau Bwyd

Bwytwch brydau rheolaidd a pheidiwch â hepgor brecwast.

Gall cynllunio ymlaen llaw eich helpu i fwyta'n dda ac arbed arian



Cynllunio prydau bwyd

Cynllunio prydau bwyd yw'r ffordd orau o sicrhau eich bod chi'n bwyta diet iach a chytbwys.

Gall bwyta prydau rheolaidd ein helpu i:

- Cynnal lefelau egni gwell
- Gwneud dewisiadau bwyd iachach
- Osgoi mynd yn rhy llwglyd
- Rheoli ein pwysau



Gall mynd i'r arfer o gynllunio prydau bwyd helpu unwaith y bydd eich babi yn dod a bydd yn dod yn rhan o drefn dydd i ddydd eich teulu.

Cynlluniwch ymlaen llaw cyn belled ag y bo'n ymarferol cyn i'ch babi gyrraedd:

- Coginiwch a rhewch rai prydau iach mewn sypiau y gellir eu dadmer a'u hailgynhesu
- Cynlluniwch fyrbrydau iach cyflym a hawdd gartref y gallwch chi estyn amdanynt yn rhwydd
- Defnyddiwch siopa bwyd ar-lein neu 'clicio a chasglu'
- Gofynnwch am gefnogaeth gan eich partner, teulu a ffrindiau, os yn bosibl.



Am fwy o awgrymiadau ar gynllunio prydau bwyd ewch i wefan bwyta'n dda BIPAB:

Bwyta'n Dda - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



Syniadau am Brydau Iach a Byrbrydau

Dyma rai syniadau a allai fod yn ddefnyddiol i chi wrth gynllunio eich prydau bwyd a'ch byrbrydau

Brecwast

- Grawnfwyd brecwast grawn cyflawn neu uwd gyda llaeth hanner sgim a ffrwythau ffres, tun neu sych
- Tost grawn cyflawn/hadau gydag wy wedi'i ferwi a thomatos
- Ceirch dros nos gyda iogwrt braster isel a ffrwythau

Cinio

- Cawl llysiau gyda rhodyn bara bach
- Tost grawn cyflawn, ffa pob a chaws braster isel wedi'i gratio
- Salad pasta cyw iâr neu eog gyda mayonnaise braster isel
- Brechdan (bara grawn cyflawn, bara hadau neu fara rhyg) gyda salad a physgod tun, cig heb lawer o fraster neu wyau
- Tatws pob neu datws melys gyda thiwna a salad
- Omled gyda thatws newydd a salad



Swper

- Pastai pysgod gyda thopin tatws wedi'i sleisio a ffa gwyrdd
- Cyri cyw iâr neu gig eidion gyda llysiau a reis
- Lasagne wedi'i orchuddio â cheddar braster isel a salad ochr
- Brest cyw iâr wedi'i bobi yn y popty, sleisys tatws melys a phys
- Eog, tatws bach gyda brocoli a moron
- Fajitas cyw iâr, cig eidion neu ffa gyda phupurau, winwns a lapiau grawn cyflawn

Byrbrydau

- 2 fandarin
- Crwmpet wedi'i dostio gyda lledaeniad braster isel
- Cacennau reis gyda chaws bwthyn neu fenyn cnau
- Banana a gwydraid o laeth
- Soreen, torth ffrwythau neu gacen de wedi'i thostio gyda sbredbraster isel
- Sleisys pupur a ffyn ciwcymbr gyda hwmws
- Mws siocled braster isel neu iogwrt
- Llund llaw o gnau a ffrwythau sych
- Darn bach o gaws braster isel a llund llaw o rawnwinn
- Latte *Skinny* heb gaffein
- Siocled poeth calorïau isel
- Bowlen fach o rawnfwyd (siwgr isel) gyda llaeth

