



weightwise



the next generation



Ffeithlen

clau

# Bwyd cyflym, rhad a hawdd ei wneud

Mae symud i mewn i'ch lle bach eich hun yn rhoi digon o bethau i chi feddwl amdanynt, ond heb lawer o arian yn eich poced. Does dim rhaid i fwyta'n iach gostio ffortiwn. Dilynwch yr awgrymiadau hyn i wneud i'ch arian fynd ymhellach.

- Cynlluniwch bethau ymlaen llaw - meddyliwch beth gallech chi ei fwyta yn ystod yr wythnos.
- Faint rydych chi am ei wario ar fwyd - cofiwch gynnwys bwyta allan, bwydydd poeth parod, cinio, cost y daith i'r archfarchnad.
- Offer - beth sydd ar gael? Micro-don, rhewgell neu offer sylfaenol fel cylyll a phadelli?
- Eich sgiliau - beth rydych chi'n gallu ei goginio?
- Gwnewch restr siopa - byddwch yn llai tebygol o brynu bwydydd nad oes mo'u hangen arnoch.
- Parwch efo ffrind i brynu ac i goginio. Mae hyn yn golygu y gallwch gymryd mantais o gynigion arbennig, fel prynu un a chael un am ddim.
- Faint o le sydd gennych yn eich storfa fwyd? A allwch chi wneud lle i storio pecynnau mwy a rhatach?



## Wrth siopa gwnewch y gorau o'r canlynol:

- Brandiau 'gwerth am arian' yr archfarchnad ei hun.
- Manteisio ar gynigion arbennig.
- Ymestyn y gost o brynu bwydydd pob dydd - te, coffi, pasta, reis ac yn y blaen - dros wahanol wythnosau. Rhannu pecynnau mwy gyda'ch ffrindiau.
- Cael tocyn teyrngarwch o'r archfarchnad a chael arian yn ôl am siopa yno.
- Prynu bwyd ffres fel mae ei angen - fel nad oes dim yn mynd yn wastraff. Cofiwch fod ffrwythau a llysiau tun yn cyfrif tuag at eich 5 y dydd!
- Yn aml, mae'n rhatach prynu o'r farchnad neu o stondin ffrwythau a llysiau.
- Oes gennych chi rewgell? Rhowch fwydydd yn y rhewgell pan fyddan nhw'n rhad i'w prynu neu goginio digon o Bolognese, cawl neu chilli i chi allu rhewi'r hyn sydd dros ben.
- Weithiau mae bargeinion i'w cael pan fydd yr archfarchnad ar fin cau.

## Sut i wneud prydau iach ar gyllideb fach

Fel sail i'ch pryd, defnyddiwch:

- Pasta, reis, tatws, chapatti, bara, nwdls, yam ac yn y blaen. Mae'r rhain yn rhoi egni i chi ac yn ddewis rhad sy'n eich llenwi'n dda.
- Ychwanegwch lysieuyn neu ddau, eitemau o salad neu ffrwythau (ffres, o dun, wedi eu rhewi, rhai sych neu sudd - maen nhw i gyd yn cyfrif).
- Ychwanegwch ddarn bychan (75 - 120 gram) o gig, pysgod, wyau, cyw iâr, twrci, ffacbys neu ffa. Beth am:
  - ffeirio hanner y cig/briwggig mewn cawl, chilli, Bolognese neu gaserol gyda ffa, pys, ffacbys (er enghraifft ffacbys, ffa dringo mewn tun a gwygbys).
  - mae pysgod tun (mewn dŵr neu heli) yn llenwad da i datws drwy'i crwyn neu gyda pasta.
  - wyau - wedi eu sgramblo, eu berwi neu eu troi'n omlot.
  - defnyddio cig, cyw iâr neu bysgod lle mae cynnig arbennig.
- Cynnwys tri eitem o gynnyrch llaeth bob dydd (er enghraifft gwydriad o laeth braster isel, iogwrt braster isel neu ddarn o gaws maint bocsb matsys).



## Prydau cyflym a hawdd

Eisiau rhywbeth y gellwch ei wneud ar frys?

Beth am:

- Taten drwy'i chroen gyda chaws, tiwna, eog neu ffa.
- Mae grawnfwyd brecwast gyda llaeth a glasiad o sudd ffrwythau yn ddewis da unrhyw adeg. Beth am ychwanegu ffrwythau sych neu fanana wedi ei thorri. Neu beth am lond bowlen o uwd?
- Omlot neu wy wedi sgramblo ar dost. Ychwanegwch fadarch neu domato.
- Pasta wedi ei ferwi gyda llysiau ychwanegol (er enghraifft pys wedi eu rhewi, india corn), tun tiwna a phot bach o saws pasta tomato neu lwyaid o pesto.
- Bysedd bysgod wedi'u grilio, tatws wedi berwi ac india corn tun.



## Methu coginio neu'n gwrthod coginio - angen help i wella eich sgiliau bwyd ymarferol?

Edrychwch pa gyrsiau coginio sydd ar gael yn y colegau, yr ysgolion a'r canolfannau cymuned lleol?

Eisiau gwybod mwy?

- Hassle Free Foods: Canllawiau i fwyd rhad, cyflym ac iach, sy'n cael ei gyhoeddi gan Wasanaeth Lechyd Gwladol yr Alban.
- [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)
- [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)
- [www.healthyliving.gov.uk](http://www.healthyliving.gov.uk)
- [www.food.gov.uk/wales/nutwales/getcooking/](http://www.food.gov.uk/wales/nutwales/getcooking/)
- [www.eatwell.gov.uk/keepingfoodsafes](http://www.eatwell.gov.uk/keepingfoodsafes)

© 2006 Cymdeithas Ddieteg Prydain

**Cafwyd cefnogaeth gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i ddarparu'r adnoddau Cymraeg**

Ysgrifennwyd a chyhoeddwyd y daflen hon gan Gymdeithas Ddieteg Prydain (BDA) fel rhan o ymgyrch Weight Wise: The Next Generation.

Y BDA yw'r gymdeithas broffesiynol ar gyfer dietegwyr cofrestredig sy'n gweithio yn y Deyrnas Unedig.

I gael mwy o wybodaeth am y BDA a'i ymgyrchoedd Bwyd yn Gyntaf ewch i'n gwefan yn [www.bda.uk.com/weightwise.html](http://www.bda.uk.com/weightwise.html)

I gael mwy o wybodaeth a chyngor ymarferol ar reoli'ch pwysau ewch i [www.teenweightwise.com](http://www.teenweightwise.com)

Gellir cael copiâu ychwanegol o'r daflen ffeithiau hon drwy ffonio John McCormick & Co. Ltd. ar 0141 429 4222 neu drwy lawrlwytho ffurflen archebu o [www.bda.uk.com/weightwise.html](http://www.bda.uk.com/weightwise.html)

Argraffwyd ar bapur wedi ei ailgylchu

WBDANG016