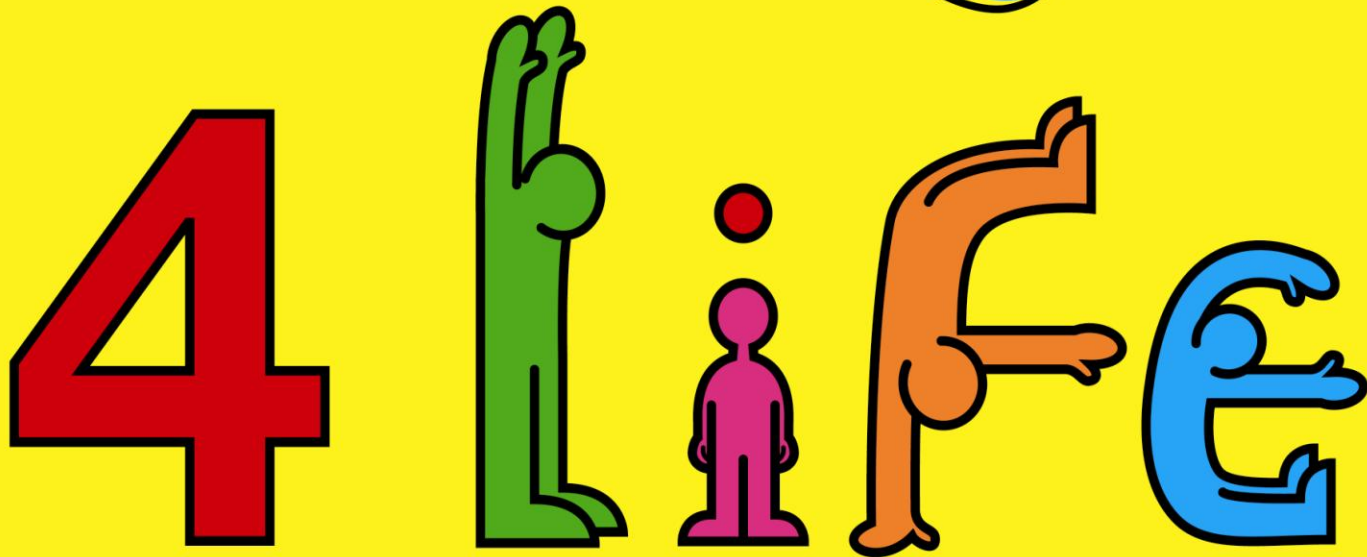


change



Eat well

Move more

Live longer

helping parents to change their family's behaviours

sesiwn 2

helping parents to make the changes

- **Ar y cyfan, nid yw pobl yn hoff o newid. Ond os yw rhieni am ddiogelu eu plant rhag risg gynyddol o salwch difrifol pan fyddant yn oedolion, bydd angen iddynt wneud newidiadau.**
- **Mae angen i ni wneud hyn yn hollol glir i rieni. Ond ar yr un pryd, mae angen i ni gadw'r argymhellion am newidiadau yn hyblyg ac yn hawdd i'w gwneud.**

1. sugar swaps

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Mae rhieni'n ymwybodol fel arfer bod bwyta ac yfed pethau

melys yn gallu pydru'r dannedd. Ond yn aml, nid ydynt yn ymwybodol bod bwyta ac yfed gormod o siwgr yn achosi mwy o fraster yn y corff.

Sut y gallwn egluro hyn i rieni?

Llai o siwgr yw'r enw ar y ffordd hon o newid -

Ffyrdd syml o helpu i blant fwyta llai o siwgr ychwanegol

2. me size meals

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Mae llawer o rieni yn rhoi cymaint o fwyd ar blatiau eu plant ag y maent yn ei roi ar eu platiau eu hunain. Ond pan fyddwn yn bwyta mwy o fwyd nag sydd ei angen arnom, mae'r bwyd ychwanegol yn troi'n floneg.

Sut y gallwn egluro hyn i rieni?

Prydau plentyn yw'r enw ar y ffordd hon o newid -

Gwneud yn siŵr bod plant yn bwyta prydau y maint cywir ar gyfer eu hoedran.

3. meal time

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Drwy roi prydau iachus yn rheolaidd i blant bob dydd, Gallwch helpu i sicrhau eu bod yn cael yr holl faetholion ac egni sydd eu hangen arnynt.

Ond mae ein ffordd fodern o fyw yn golygu bod llawer o deuluoedd yn rhy brysur i fwyta pryd iawn o fwyd.

Sut y gallwn egluro hyn i reini?

Amser bwyd yw'r enw ar y ffordd hon o newid - Gwneud amser i gael prydau rheolaidd.

4. snack check

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Mae llawer o'r bwydydd rydym yn eu bwyta rhwng prydau yn cynnwys lefelau uchel o fraster, siwgr ychwanegol a halen, felly mae'n bwysig fod plant ifanc yn bwyta pethau iachus rhwng prydau ac yn dysgu i gracio'r snacio nawr. Yn ogystal â hyn, mae plant ifanc sy'n snacio'n aml yn llai tebygol o fwyta eu prydau.

Sut y gallwn egluro hyn i reini?

Cracio'r snacio yw'r enw ar y ffordd hon o newid - Ffyrdd syml o snacio'n iachus ac yn rheolaidd.

5. 5 a day

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Mae pawb yn gwybod bod ffrwythau a llysiau yn dda i blant. Ond mae llawer o rieni'n meddwl bod yn rhaid iddynt wneud

i'w plant fwyta llwythau o lysiau - Tasg amhosibl?

Am nad yw eu rhieni'n sylweddoli bod llawer o opsiynau eraill ar gael, nid yw eu plant yn cael maetholynnau pwysig.

Sut y gallwn egluro hyn i reini?

5 y dydd yw'r enw ar y ffordd hon o newid - Ffyrdd gwych o gael hyd yn oed plant ffwdanus i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau.

6. up and about

Pam y mae'r newid hwn yn bwysig?

Mae'n hynod o bwysig fod plant yn cymryd rhan mewn chwarae gweithredol - mae angen llawer o amser a lle ar blant bach i losgi egni, dysgu sgiliau, defnyddio eu dychymyg a datblygu cyrff heini a chryf.

Sut y gallwn egluro hyn i reini?

Mynd a dod yw'r enw ar y ffordd hon o newid - Ffyrdd hawdd o annog plant i ymarfer corff, llosgi egni a chael hwyl.

7&8. school age children

7. cut back fat

We know that too much fat is bad for us but we don't always know where it is lurking – simple ways to cut back fat include checking food labels, swapping certain foods for others and making changes to the way we prepare and cook food.

8. 60 active minutes

Children need at least 60 minutes of activity that gets their heart beating faster than usual every day.

activity

Edrychwch ar y newid a argymhellwyd i'ch helpu i wella eich ffordd o fyw.

Ymgylfarwyddwch â'r argymhellion a'r syniadau.

Dewiswch eich ffefrynnau (a rhai o'ch syniadau eich hun!) - rhai y credwch sy'n hawdd eu gwneud.

Rhannwch y rhain gyda'r grŵp mewn ffordd anghyffredin neu gofiadwy.

activity feedback

1. sugar swaps
2. me size meals
3. meal time
4. snack check
5. 5 a day
6. up and about

as a change4life supporter

Rhywbeth i'w gofio:

Mae tystiolaeth yn dangos mai'r ffordd orau o arbed y lefelau o Fraster yn y corff rhag codi yw cael deiet iachus ac ymarfer corff yn rheolaidd. Fel cefnogwr, mae'n bwysig eich bod yn Annog newidiadau yn y ddau faes hyn.

as a change4life supporter

Cefnogi newid am oes drwy eich gwaith:

1. Sgwrsiwch â theuluoedd (ac ymarferwyr sy'n gweithio gyda theuluoedd) yn glŷn â newid am oes.
2. Ewch ati i arddangos gwybodaeth am newid am oes.
3. Lawrlwythwch y pecynnau cymorth a'u defnyddio.
4. Defnyddiwch frandio a gwybodaeth newid am oes yn eich cyhoeddiadau.

as a change4life supporter

Cefnogi newid am oes drwy eich gwaith:

5. Rhowch wybodaeth am newid am oes yn eich cyhoeddiadau.
6. Trefnwch ddigwyddiad newid am oes.
7. Peidiwch ag anghofio am y wefan newid am oes.
8. Ewch ati i gael cyhoeddusrwydd i weithgareddau a digwyddiadau.

more information

Newid am Oes

www.nhs.uk/change4life

Llywodraeth Cynulliad Cymru

www.cymru.gov.uk

Sefydliad Prydeinig y Galon

www.bhf.org.uk

Sefydliad Maetheg Prydain

www.nutrition.org.uk

Chwarae Cymru

www.playwales.org.uk

Asiantaeth Safonau Bwyd

www.food.gov.uk

Grub4life

www.grub4life.org.uk

www.eatwell.gov.uk