



4

cam I
iechyd gwell



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



ISBN 978 0 7504 4790 4

© Hawlfraint y Goron Awst 2008

CMK-22-04-045(099)

D2150809

4 cam I iechyd gwell



Bwytewch y bwyd iawn



Gwnewch ymarfer corff
yn rheolaidd



Peidiwch ag ysmegu



Peidiwch ag yfed gormod
o alcohol

Cam 1 Bwydydd iach i'w bwyta



Bara, tatws, pasta, reis,
grawnfwyd



Cig coch, pysgod, wyau, ffa



Llaeth braster isel, iogwrt,
caws



Llawer o ffrwythau a
llysiau. O leiaf 5 gwaith
(dogn) y dydd

Cyfran o ffrwythau neu lysiau yw...



1 banana, afal, peren,
eirinen wlanog neu oren



Llund llaw o rawnwin



1 gwydraid o sudd ffrwythau
heb ei felysu



3 llwy fwrdd o foron, pys
a llysiau eraill



Sleisen fawr o felon neu
binafal

Ac mae yna ragor...



1 powlen o fefus neu fafon
neu riwbob neu eirin mair



2 eirinen neu ffrwyth ciwi
neu brwnsen neu fricyllen
neu satswma



1 powlen o salad



1 llwy fwrdd o ffrwythau
wedi'u sychu fel bricyll a
phrŵns.

Gall ffrwythau a llysiau fod yn ffres,
wedi'u rhewi neu o dun

Cofiwch yfed llawer o Hylifau bob dydd



Dŵr - plaen neu gyda blas
wedi'i ychwanegu ato



Sgwash gyda llai o siwgr neu
sudd ffrwythau heb ei felysu



Llaeth braster isel



Cwpanaid o de neu goffi

Mae angen i chi yfed tua
8 i 10 gwydraid/cwpanaid y dydd

i Rhagor o wybodaeth



Gwefan Eatwell - www.eatwell.gov.uk

Gwefan Halen - www.salt.gov.uk

Sefydliad Maetheg Prydain - www.nutrition.org.uk

Gwefan 5 a day - www.5aday.nhs.uk

Sefydliad Prydeinig y Galon - www.bhf.org.uk

Cymdeithas Ddieteteg Prydain - www.bdaweightwise.com

Cam 2 Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd



Cerdded



Beiccio



Cerdded I fyny'r grisiau



Nofio

Ac mae yna ragor..



Marchogaeth ceffylau



Garddio



Dawnsio



Cerdded i'r siopau

i Rhagor o wybodaeth



Eich llyfrgell leol



Eich papur newydd lleol



Gwefan eich cyngor lleol



Eich canolfan hamdden leol

i Rhagor o wybodaeth



Comisiwn Coedwigaeth Cymru - www.forestry.gov.uk/wales

Cyngor Chwaraeon Cymru - www.sports-council-wales.co.uk

Teithiau Trefol - www.urbanwalks.co.uk/wales

Cerdded Llwybr Iechyd Cymru - www.ww2h.org.uk

Yoga yng Nghymru - www.yogainwales.co.uk

Find a Sport Buddy - www.findasportbuddy.co.uk

Cam 3 Rhoi'r gorau i smygu



Meddyliwch am resymau i roi'r gorau i ysmegu



Pennwch ddyddiad ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu



Gofynnwch am gymorth gan eich ffrindiau neu'ch teulu



Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu eich fferylllydd cymunedol am Therapi Amnewid Nicotin a allai helpu i leddfu symptomau rhoi'r gorau iddi

i Nid oes yn rhaid i chi ddibynnu ar rym ewylllys yn unig...



Cysylltwch â'r Llinell Gymorth i Ysmygwyr yng Nghymru i gael llyfryn am ddim o'r enw Ffordd Haws o Roi'r Gorau i Smygu
0800 169 0 169



Cysylltwch â Dim Smygu Cymru i gael cymorth unigol neu fel rhan o grŵp
0800 085 2219



www.stopsmokingwales.com
www.ash.org.uk
www.stub.org.uk

Gallwch gael llyfryn am ddim o'r enw 'Stopio smygu - mae'n haws nag y bu' o'ch meddygfa leol

Cam 4 Dim gormod o alcohol



Gall swm bach fel 1-2 uned y dydd fod yn dda i chi



Ceisiwch gael 1 neu 2 ddiwrnod di-alcohol bob wythnos



Gall dyn gael hyd at 21 uned yr wythnos, ond dim mwy na 3-4 uned y dydd



Gall merch gael hyd at 14 uned yr wythnos, ond dim mwy na 2-3 uned y dydd

Gall uned o alcohol amrywio yn dibynnu ar ei gryfder a pha mor fawr yw'r mesur...



1 gwydriaid safonol o win
(175ml)

2 uned



1 mesur bychan o wisgi
neu jin neu rym neu
frandi (35ml)

1 uned



1 peint o gwrw 2-3 uned

1 peint o lager 2-3 uned

1 peint o seidr 3-4 uned



Am ragor o wybodaeth
cysylltwch â

www.alcoholconcern.org.uk

+ Rhagor o syniadauich cadw'n iach



Gofalwch am eich dannedd



Cofiwch ddefnyddio eli haul (ffactor 15 o leiaf) os ydych yn mynd allan i'r haul



Cadwch eich ystafell neu swyddfa yn lân ac yn daclus



Bwytewch wahanol fwydydd bob dydd



Ond yn anad dim.....
gwenwch a mwynhewch

Manylion cyswllt



Is-adran Gwella Iechyd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays, Caerdydd
CF10 3NQ



Am fwy o gyhoeddiadau ffoniwch
0845 606 4050



www.cymru.gov.uk/heriechyd

