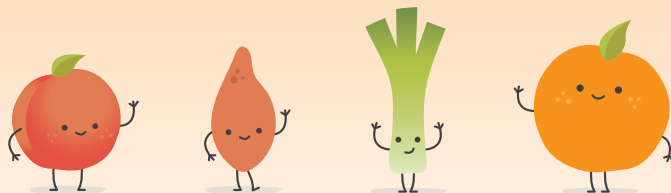


# NYLO

Nutrition for Your Little One  
Maeth i'ch un bach



Mae NYLO yn rhaglen am ddim a all eich helpu  
i deimlo'n fwy hyderus i:

**Roi deiet cytbwys i'ch plentyn a'i helpu  
i fod yn bwysau iach.**

Mae'r rhaglenni'n cwmpasu:

- Deiet iach a chytbwys i blant ifanc
- Meintiau dognau cywir a dewisiadau byrbrydau iach
- Darllen labeli bwyd
- Awgrymiadau i reoli bwyta ffyslyd ac annog bwydydd newydd
- Syniadau i arbed amser ac arian

Mae Teuluoedd a Gofalwyr yn derbyn gwybodaeth ac adnoddau  
bob wythnos gan gynnwys gweithgareddau a syniadau chwarae  
i roi cynnig arnynt gyda'u plentyn gartref.

Mae Rhaglen Grŵp NYLO yn agored i deuluoedd â phlant sy'n  
1-5 oed, sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

**I gael gwybod mwy, ewch i [www.nylo.co.uk](http://www.nylo.co.uk)  
E-bost [Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk](mailto:Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk)  
Neu ffoniwch/tecstiwch 07972 732614**



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale  
**Nutrition and Dietetics**  
**Maeth a Dieteg**  
Caerdydd a'r Fro