



**Cyfrol 1**

**Mater 1**

**Hydref 2023**

## **Croeso i'n Cylchlythyr NYLO**

Ein nod yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am bopeth yn ymwneud â NYLO. Darllenwch ymlaen i glywed am grwpiau sy'n dechrau'n fuan, sesiynau dal i fyny a newyddion llawn hwyl na fyddwch am eu colli!

### **Dyddiadau i'w Nodi**

Cynhelir ein rhaglenni grŵp NYLO 8 wythnos nesaf ar:

#### **Monday 16 Hydref - 11 Rhagfyr 2023**

(dim sesiwn 30 Hydref)

9.30-11.30yn

Butetown Pavillion, Dumballs Road, Caerdydd, CF10 5FE

#### **Thursday 19 Hydref - 14th Rhagfyr 2023**

(dim sesiwn 2 Tachwedd)

4-6yp

Eastern Leisure Centre Llanrumney Avenue, Caerdydd, CF3 4DN

Cysylltwch i gadw lle.

### **Yn dod yn fuan**

#### **Dal i fyny gyda NYLO**

I'r rhai sydd wedi cwblhau'r cwrs NYLO o'r blaen. Dewch i ddal i fyny gyda thîm NYLO a rhoi cynnig ar rai gweithgareddau newydd!

Rhowch  
gynnig arni  
gartref!

## Gweithgaredd Ffa Neidio



### Sut i chwarae

Mae'r arweinydd (neu'r rhiant) yn enwi'r gwahanol fathau o ffa ac mae'r plentyn/plant yn gwranddo ac yn cwblhau'r symudiad sy'n cyfateb.



**Ffa neidio**  
neidio



**Ffa jeli**  
ysgwyd eich corff



**Ffa oer**  
shiver and shake



**Ffa babi**  
cropian ar y llawr



**Ffa pob**  
Gorwedd ar y llawr



**Ffa dringo**  
loncian

Ewch i'r wefan i ddod o hyd i  
lawer mwy o weithgareddau a  
syniadau am ryseitiau.



Mae hon yn gêm wych i helpu i  
gyrraedd y 180 munud o  
weithgarwch y dydd a argymhellir!



[www.NYLO.co.uk](http://www.NYLO.co.uk)

## Coginio Gartref

Mae llawer o ryseitiau ar y rhynggrwyd yn gallu bod yn llawn braster, halen neu siwgr.

Mae gan wefannau fel **First Steps Nutrition** ryseitiau sydd wedi'u teilwra'n arbennig ar gyfer y blynyddoedd cynnar . Gall ein cwrs **Dechrau Coginio** eich cefnogi gyda phrydau iach a chytbwys ar gyllideb hefyd!



Rhowch  
gynnig arni  
gartref!

### Pitza Bach

Yn bwydo: 4 o blant  
Amser paratoi: 10 munud



#### Cynhwysion:

- 4 llwy de o biwrî tomato
- 2 myffin bara, wedi'u torri yn eu hanner
- 4 llwy fwrdd o gaws wedi'i gratio
- Detholiad o lysiau a chigoedd wedi'u coginio ar gyfer yr haenau

#### HSut i'w greu:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan
2. Taenwch y piwrî tomato dros hanner y myffin
3. Rhowch y caws dros y cyfan
4. Ychwanegwch haenau o'ch dewis
5. Coginiwch yn y ffwrn am 10-15 munud nes bod y caws wedi toddi ychydig a'r myffins wedi'u tostio.

Gall y plant helpu i  
ychwanegu eu haenau eu  
hunain er mwyn arbrofi â  
blas a gwedd.

Mae'r rysâit hwn wedi'i addasu  
o'n llyfr ryseitiau 'Get Cooking'



[www.NYLO.co.uk](http://www.NYLO.co.uk)

Cadwch lygad am ein blogiau  
tymhorol am fwy o ryseitiau!



## Gofynnwch i Dîm NYLO

Rydym wedi ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin a godwyd yn ystod sesiynau'r tymor hwn isod.

**C: "Pa fath o gwpanau a photeli ddylwn i fod yn eu cynnig i fy mhlentyn?"**

A: "O 6 mis ymlaen, bydd defnyddio cwpan agored neu gwpan llif rhydd heb falf yn helpu eich plentyn i ddysgu sut i sipian. Rydyn ni'n gwybod bod dysgu yfed o gwpan yn cymryd amser, ond rydyn ni'n annog, cyn gynted ag y bydd eich plentyn wedi dysgu sut i yfed, i "godî'r caead" a defnyddio cwpan agored. Llaeth a dŵr yw'r diodydd iachaf y gallwn eu cynnig."

**C: "Beth am ddefnyddio gwellt?"**

A: "Mae yna rai negeseuon cymysg am y defnydd o wellt. Rydym yn annog y defnydd o gwpanau agored gan eu bod yn help i ddysgu'r rhai bach sut i sipian, yn hytrach na sugno, sy'n sgil ddefnyddiol ar gyfer datblygiad y geg ac sy'n well i'w dannedd."

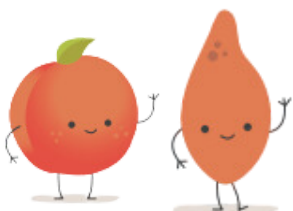
## Cysylltwch â ni

Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych, boed hynny'n ddiweddariad ynghylch sut mae pethau'n mynd ers gorffen cwrs NYLO, i gael gwybodaeth am rai o'n cyrsiau eraill neu i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

**E-bost:** [Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk](mailto:Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk)

**Neu ffoniwch/tecstiwch :** 07972732614

**Gwefan:** [www.NYLO.co.uk](http://www.NYLO.co.uk)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale  
Nutrition and Dietetics  
Maetheg a Dieteteg  
Caerdydd a'r Fro

