



Cyfrol 1

Rhifyn 2

Gwanwyn 2024

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 Rhaglen Grŵp NYLO ar ddod

Dydd Mercher yng Nghanolfan Gymunedol Castleland
(YBarry)

17 Ebrill - 12 Mehefin 9:30-11:30am
(dim sesiwn 9 Mai)

Dydd Iau yng Nghanolfan Plant Trelái a Chaerau

18 Ebrill - 13 Mehefin 4:00-6:00pm
(dim sesiwn 30 Mai)

Dydd Mawrth yn Eglwys Sant Paul

23 Ebrill - 28 Mehefin 9:30-11:30am
(dim sesiwn 28 Mai)

Dydd Gwener yng Nghanolfan Hamdden y Dwyrain

26 Ebrill - 22 Mehefin 9:30-11:30am
(dim sesiwn 31 Mai)

Beth sy'n Newydd yn NYLO

Diolch i bob teulu a fynychodd ein sesiynau Dal i Fyny gyda NYLO dros y gaeaf. Rydyn ni wrth ein bodd yn clywed am gynnydd pawb ers gorffen rhaglen NYLO gyda ni! Gweler dyddiadau ar y dudalen nesaf ar gyfer ein sesiynau nesaf.

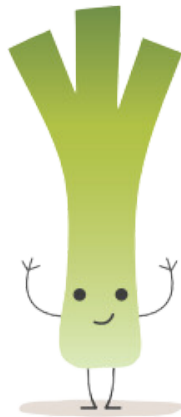


Gwnaethom eira dan do a cheisio gwneud ein dynion eira dan do ein hunain.

Cawsom lawer o hwyl yn chwarae gyda'r parasiwt.



Da iawn i'r rhai bach a roddodd gynnig ar rywbeth newydd ar eu hwynebau dyn eira ffrwythau!



NYLO Nutrition for Your Little One
Maeth i'ch un bach

Home Meet the team Blog News & Events Stories Useful links Contact us

News & Events > Winter Fun for Kids Under 5



Aeth ein postiad blog y gaeaf yn fyw ar y wefan ym mis Tachwedd. Gallwch ddod o hyd i lawer o syniadau llawn hwyl i'w gwneud gartref pan fydd hi'n oerach a ddim mor hawdd mynd allan. Efallai y byddwch hyd yn oed yn dod o hyd i rai byrbrydau gaeafol maethlon yn y blog hefyd! Gwylwch y gofod hwn ar gyfer blog y Gwanwyn yn fuan iawn.



Dal i fyfny gyda

NYLO



Wedi cwblhau NYLO gyda ni o'r blaen?

Gwahoddir unrhyw un sydd wedi cwblhau NYLO i ddal i fyfny gyda ni ar:

Dydd Mercher 13 Mawrth 4:00-6:00pm
Neuadd Gymunedol Sant Paul

Dydd Iau 14 Mawrth 9:30-11:30am
Canolfan Hamdden y Dwyrain

Dydd Iau 21 Mawrth 9:30-11:30
Canolfan Gymunedol Ynys y Barri

Mae'r sesiwn 2 awr rad ac am ddim hon yn gyfle i ddod ynghyd â thîm NYLO a theuluoedd eraill, ac i chi a'ch plentyn gymryd rhan mewn rhai gweithgareddau hwyliog gyda'ch gilydd.



Rhowch gynnig ar hwn gartref!

Chwilio am syniadau gwahanol i gael eich rhai bach yn actif? Beth am roi cynnig ar ein breichledi taith natur. Mae hon yn ffordd wych o hybu chwarae corfforol wrth ddatblygu chwilfrydedd.

Chwiliwch am ddail, petalau, glaswellt a mwy i'w hychwanegu at eu breichledi

Yr hyn sydd ei angen arnoch:

Tâp masgio
Siswrn

Cyfarwyddiadau:

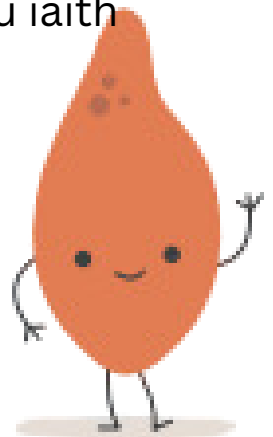
Torrwch ddarn o tâp masgio yn ddigon hir i ffitio o amgylch arddwrn eich plentyn.

Lapiwch y tâp o amgylch eu harddwrn gyda'r ochr gludiog i fyny.

Ewch allan i'r awyr agored a dewch o hyd i lawer o wrthrychau gwahanol i lynu wrth y freichled. Ceisiwch ymestyn eu sgiliau iaith trwy siarad am liw, siâp a ble mae pethau'n tyfu.



Mae cael y cyfle i ddod i gysylltiad â natur a'r amgylchedd awyr agored nid yn unig yn annog rhai bach i ddod yn fwy egniol yn gorfforol, mae hefyd yn helpu i wneud synnwyr o'r byd. Mae hyn yn darparu manteision enfawr i les yn ogystal â'u hiechyd corfforol.



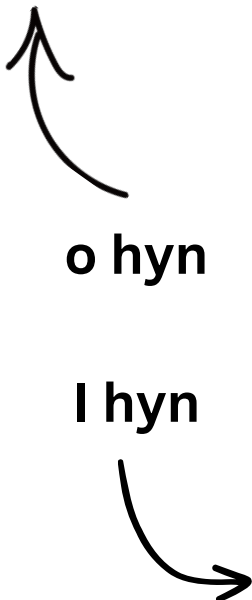
Bara Blodau'r Gwanwyn

Beth am roi cynnig ar wneud y bara hwn gan ddefnyddio rysáit Sgiliau Maeth am Oes ar gyfer **bara caws â pherlysiâu**? Gellir dod o hyd i'r rysáit naill ai drwy sganio'r cod QR isod neu drwy glicio ar y ddolen.

Mae mor hawdd i'w wneud a byddem wrth ein bodd yn gweld beth allwch chi ei wneud gartref!



recipes <https://nutritionskillsforlife.com/healthy-recipes/>



o hyn

I hyn



Anfonwch yr hyn rydych chi wedi'i greu at dîm NYLO i'w cynnwys yn y cylchlythyr nesaf!



HOLI'R ARBENIGWR

Gweler rhai o'n cwestiynau mwyaf cyffredin isod, wedi'u hateb gan dîm NYLO.

C: "A yw llaeth organig yn ddewis gwell i fy mhlentyn?"

A: " Mae gan y ddau rinweddau maeth tebyg a gallant fod yn rhan o ddeiet iach. Y prif wahaniaeth rhwng llaeth organig ac anorganig yw'r ffordd y caiff ei gynhyrchu. Mae'n fater o ddewis personol, fodd bynnag gall llaeth organig fod yn llawer drutach. Os ydych chi'n defnyddio dewis amgen sy'n seiliedig ar blanhigion, nid oes gan y mathau organig bob amser fitaminau ychwanegol, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n prynu diodydd sy'n seiliedig ar blanhigion sy'n cynnwys calsiwm ychwanegol os ydych yn rhoi cynnig ar ddewisiadau llaeth amgen."

C: "Ydy menyng heb halen yn iawn i fy mhlentyn?"

A: "Mae menyng, boed â halen neu heb halen, yn uchel mewn braster dirlawn ac felly nid yw'n cael ei argymhell fel rhan o ddeiet iach. Gall cyfnewid i sbred annirlawn, seiliedig ar blanhigion fod yn gyfnewidiad cyflym a hawdd i gefnogi ein rhai bach i gael deiet cytbwys."

Mae llaeth a chynhyrchion llaeth yn ffynhonnell wych o brotein a chalsiwm.



NANCY
Nectarine



YUSUF
Yam



LLEWELLYN
Leek



OLA
Orange

Ar gyfer esgyrn a dannedd cryf, peidiwch ag anghofio cynnwys 3 dogrn o gynnyrch llaeth bob dydd.



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