



Cyfrol 1

Mater 3

Haf 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 i ddod

Cynhelir ein rhaglenni grŵp NYLO 8 wythnos nesaf ar:

Dydd Mawrth 2 Gorffennaf - 20 Awst

9:30-11:30

Egwlys St Pauls 101 Stryd Paget, Caerdydd, CF11 7LR

Dydd Iau 27 Mehefin - 15 Awst

9:15-11:15am

Ysgol Gynradd Tregatwg Heol Parc Fictoria, Y Barri, CF63 2JS.

Dydd Mercher 4 Medi - 23 Hydref

4-6pm

Eglwys Uno Treganna, CF5 1LP

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!

Dydd Mercher 17 Gorffennaf

4-6pm

Eglwys Uno Treganna, CF5 1LP

What's New at NYLO?

Mae tîm NYLO wedi bod yn brysur iawn yn mynychu gwahanol ddigwyddiadau cymunedol. Rydym wrth ein bodd yn cwrdd â llawer o rieni a'u rhai bach i siarad am ddeiet cytbwys iach a phwysigrwydd maeth yn y blynyddoedd cynnar. Edrychwch amdanom yn yr hybiau yr haf hwn am rai gweithgareddau yn ymwneud â bwyd ar ôl amser stori/amser rhigwm.



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

News & Events > Springtime 2024



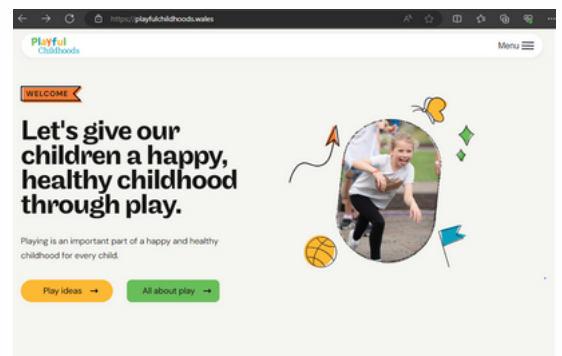
Springtime with NYLO

Spring is just around the corner – as it gets warmer and lighter outside, there is lots more opportunity for fun filled play! The NYLO team have selected some springtime activities that the whole family can get involved with.

These activities are ideal for children aged 1-5 years. Remember not to leave your child unattended while doing any of these activities.

Cyhoeddwyd ein blog y gwanwyn ym mis Chwefror - cadwch olwg am flog yr haf sydd ar ei ffordd yn fuan! Byddem wrth ein bodd yn gwybod a wnaethoch chi unrhyw un o'r gweithgareddau hyn. Anfonwch e-bost neu neges destun atom gyda'ch creadigaethau.

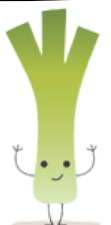
Cawsom ein cyflwyno i wefan The Playful Childhoods gan ein ffrindiau yn y Tîm Chwarae. Mae'n cynnwys llawer o syniadau chwarae ac opsiynau heblaw am amser sgrin ar gyfer plant o bob oedran, gartref ac yn yr awyr agored. Mae'r erthygl "I'm boooooored!" yn un pwysig i rieni yn ystod gwyliau'r haf.



Ewch i'r wefan i gael mynediad at lawer mwy o ddolenni defnyddiol.



Rhowch wybod os ydych chi'n dod ar ein traws mewn unrhyw ddigwyddiadau yn eich ardal chi!



www.NYLO.co.uk

Syniadau am fyrbrydau ble bynnag yr ewch

Gellir creu'r ryseitiau hyn gyda chymorth eich rhai bach ymlaen llaw a dod â nhw gyda chi ar unrhyw ddiwrnod allan yn yr haf! Gweinwch ochr yn ochr â ffyn llysiau fel byrbryd iach a chytbwys.

Bara Gwastad Indiaidd

Cynhwysion:

100g o flawd plaen

100ml o iogwrt braster isel

$\frac{3}{4}$ llwy de o bowdwr codi

$\frac{1}{2}$ llwy de o bowdwr cyri neu garam masala



Dull:

1. Rhowch yr holl gynhwysion mewn powlen fawr a'u cymysgu hyd nes l chi gael toes medal
2. Rhowch flawd are ich dwylo ac arwyneb glân, yna tylinwch y toes am funud.
3. Rhannwch y toes yn 6 darn o faint cyfartal.
4. Gydâch dwylo neu rolbren, gwasgwch pob darn yn wastad l siâp hirgrwn (tua thrwch darn £1).
5. Cynheswch badell ffrio l wres canolig-uchel a rhowch 1-2 ddarn o fara gwastad l mewn. Coginiwch am 1-2 funud ar bob ochr hyd nes eu bod yn frown ac wedi chwyddo ychydig. Unwaith y byddant wedi coginio, rhowch ffoil amdanynt i'w cadw'n gynnes ac ewch ati l goginio'r gweddill._

Hwmws

Cynhwysion:

1 tun (400g) o ffacbys, wedi'u draenio a'u rinsio

1 ewin garlleg, wedi'i falu

$\frac{1}{2}$ lemwn (y sudd)

2 lwy fwrdd o olew olewydd

1 llwy fwrdd o Tahini



Dull:

1. Mewn powlen, cymysgwch y ffacbys, garlleg, olew olewyff a tahini ne sei fod yn feddal, gan ddefnyddio'r blendiwr llaw neu brosesydd bwyd.
2. Ychwanegwch ddŵr/sudd lemwn hyd nes ei fod yn ddigon trwchus.

Cadwch lygad am ein blogiau tymhorol am fwy o ryseitiau!



Cofrestrwch i ymuno â'n cwrs Dechrau Coginio nesaf.



www.NYLO.co.uk

Gofynnwch i Dîm NYLO

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

C: "Alla i gynnig iogwrt â blas ffrwyth i fy mhlentyn?"

A: "Mae iogwrt â blas ffrwyth yn aml yn llawn siwgr. Gall dewis iogwrt plaen ddiogelu iechyd y geg a chefnogi datblygiad esgyrn - gallwch gynnwys ffrwythau er mwyn ychwanegu meler naturiol a chyfrif tuag at 1 o'ch 5 y dydd."

C: "Mae fy mhlentyn yn gwrthod bwyta unrhyw gig, sut alla i wneud yn siŵr ei fod yn cael digon o brotein?"

A: "Ceisiwch archwilio'r hyn nad ydyn nhw'n ei hoffi amdano - allwch chi weini'r cig mewn ffordd wahanol? e.e. wedi'i goginio'n araf fel ei fod yn fwy meddal neu wedi'i friwio yn lle darnau stêc. Er bod cig yn ffynhonnell gyfoethog o brotein, mae yna ffynonellau rhagorol eraill fel wyau, corbys (e.e. ffa, ffacbys, pys, hwmws), tofu a menyn cnau llyfn. Os mai dim ond protein o blanhigion y mae plentyn yn ei fwyta, ceisiwch anelu at 3 dogn o'r rhain y dydd i ddiwallu eu hanghenion ac i gefnogi twf."

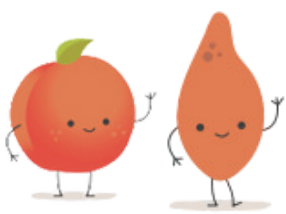
Cysylltwch â ni

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

Neu ffoniwch/tecstiwch : 07972732614

Gwefan: www.NYLO.co.uk



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

