



Cyfrol 1

Mater 4

Hydref 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'w Nodi

Cynhelir ein rhaglenni grŵp NYLO 8 wythnos nesaf ar:

Dydd Mercher 16 Hydref- 11 Rhagfyr 2024

9:30-11:30am

Castleland Community Centre, CF63 4JZ.

Dydd Iau 17 Hydref- 12 Rhagfyr 2024

4-6pm

Fairwater Hyb, CF5 3HU.

Dechrau Coginio

Bydd ein cyrsiau coginio am ddim 8 wythnos nesaf i rieni yn rhedeg ar:

Dydd Mawrth 8 Hydref - 3 Rhagfyr 2024

9:30am- 11:30am

Glenwood Church and Community Space, CF23 6UW.

Dydd Iau 17 Hydref - 12 Rhagfyr 2024

10am-12pm

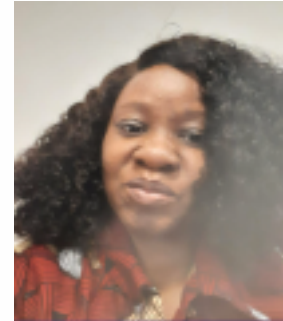
EYST, South Loudon Place, CF10 5HP.



Beth sy'n Newydd yn NYLO?

Mae gennym rai aelodau newydd o'r tîm!

Mae'n bleser gennym gyflwyno ambell aelod newydd i'n tîm blynyddoedd cynnar. Mae El, Ewa and Kehinde yn edrych ymlaen at eich gweld yn fuan iawn.



A wnaethoch chi weld unrhyw un o dîm NYLO dros yr haf?

Rydym wedi bod yn perffeithio ein mwclis pasta yn y diwrnodau hwyl Dechrau'n Deg ac wedi mwynhau dod i gwrdd â chi i gyd yn yr hybiau o amgylch Caerdydd i chwarae reis enfys.



Ewch i'r wefan i gael llawer mwy o'n syniadau chwarae bwyd!



Edrychwch ar ein tudalen "cwrdd â'r tîm" ar y wefan i ddysgu mwy am aelodau ein tîm.



www.NYLO.co.uk



Cawsom lawer o hwyl yn gwneud siglwyr cerddoriaeth a bod yn ffa neidio yn ein sesiwn 'Dal i fyny gyda NYLO' ym mis Gorffennaf.

Mae Dal i fyny gyda NYLO ar gyfer unrhyw deulu sydd wedi cwblhau NYLO o'r blaen. Bydd ein dyddiad dal i fyny nesaf yn cael ei gyhoeddi cyn bo hir felly cadwch lygad allan am e-bost neu neges destun gennym ni!

Bugs ar Log

Mae'r byrbryd hwn yn llawn maetholion i gefnogi twf a datblygiad iach ac mae'n hawdd i'r rhai bach ei wneud.

Cynhwysion

- 1 x ffon seleri
- 2 x tomato ceirios neu rawnwin (wedi'u torri'n chwarteri ar eu hyd)
- 1 x llwy fwrdd o gaws hufen



Dull

Torrwch y ffin seleri yn ddarnau hyd bys

Trowch y ffon seleri fel bod yr ochr wag yn wynebu'r awyr a'i llenwi â chaws hufen.

Rhowch ffrwythau/llysiau wedi'u torri ymlaen llaw ar y caws hufen i wneud y chwilod (gallwch ddefnyddio unrhyw ffrwythau/llysiau rydych chi'n eu hoffi, rydym wrth ein bodd â grawnwin).

Edrychwch ar ein blog Hydref ar y wefan am fwy o syniadau!

Eisiau dysgu mwy o ryseitiau fel hyn? 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: A yw siocled tywyll yn iawn i'w gynnig i blant ifanc?

A: Yn aml, gall opsiynau byrbryd nad ydynt yn iach iawn olygu bod plant yn cael llawer o fraster, siwgr a halen. Ceisiwch gyfyngu ar y bwydydd hyn.

Mae siocled tywyll hefyd yn uwch mewn caffein o'i gymharu â siocled llaeth- byddwch yn ymwybodol nad ydym yn argymhell caffein ar gyfer plant bach.

C: A ddylai fy mhlentyn barhau i gymryd fitaminau os ydw i'n defnyddio dewisiadau llaeth cyfnerthedig amgen?

A: Dylai. Dylai pob plentyn o dan 5 oed sy'n cael llai na 500mls o fformiwla y dydd fod yn cael Fitaminau A, C a D bob dydd. Wrth ddewis llaeth amgen i'w ddefnyddio mae'n bwysig sicrhau ei fod wedi'i gyfnerthu â chalsiwm ac iodin yn enwedig, gan fod y rhain yn cefnogi datblygiad iach.

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

Gweffan: 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

