



Cyfrol 1

Mater 5

Gwanwyn 2025

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 Llun 3 Chwefror – 31 Mawrth 2025

4-6pm

Neuadd Canton Uniting Church, Treganna, CF5 1LQ

Mae ein grwpiau sydd i ddod yn Neuadd Gymunedol St Pauls, Meithrinfa Tremorfa ac Ysgol Gynradd Trelái i gyd yn llawn ar gyfer y tymor hwn – allwn ni ddim aros i weld rhai ohonoch chi yno!

Dechrau Coginio

Mae Dechrau Coginio yn gwrs coginio 8 wythnos am ddim i famau, tadau a gofalwyr eraill. Cynhelir y sesiynau unwaith yr wythnos am ddwy awr yr un. Mae croeso i gogyddion profiadol a newydd!

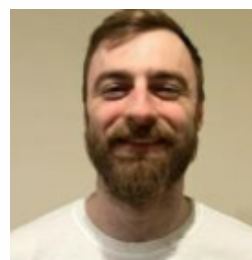
Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros ar gyfer cyrsiau yn y dyfodol ffoniwch neu anfonwch neges destun atom ar 07972732614.



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 Sarah a George yn edrych ymlaen at eich gweld yn fuan iawn.



A wnaethoch chi weld unrhyw un o dîm NYLO dros y gaeaf?

Cynhaliodd tîm y Blynyddoedd Cynnar ddigwyddiad PIPYN y Gaeaf y daeth dros 100 o blant a theuluoedd iddo! Cynhaliwyd amrywiaeth o weithgareddau megis Sgitls Dynion Eira, pêl-droed Nadoligaidd a chwarae reis rhewllyd!

Cawsom hefyd hwyl yn gwneud cebabs ffrwythau, byrbryd creadigol a hwyliog y gwnaeth y plant fwynhau ei greu a'i fwyta yn sicr! Os ydych am wneud cebabs ffrwythau neu unrhyw un o'n ryseitiau eraill gallwch ddod o hyd iddynt a'r gweithgareddau a wnaethom ar wefan NYLO.



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 amser bendigedig yn gwneud byrbrydau dynion eira yn ein sesiwn 'Dal i Fyny gyda NYLO' ym mis Tachwedd.

Chwarae blêr oedd thema'r sesiwn hon. Rydyn ni'n hoff iawn o chwarae blêr yn NYLO oherwydd mae'n rhoi cyfle i blant brofi gwahanol fwydydd a gwadau. Mae chwarae blêr yn annog plant i ddod i gysylltiad â gwahanol fwydydd heb y pwysau o'i flasau!

Craceri Gwallgof

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

Cynhwysion Craceri

Hwmws, caws hufen, guacamole neu biwrî tomato
Ychwanegion o'ch dewis er enghraifft pupurau wedi'u torri, corn melys o dun, moron wedi'u gratio, mefus wedi'u sleisio, grawnwin wedi'u haneru, llus ac ati



Dull

- Ewch â llwy de o'r hwmws neu'r caws hufen a, gan ddefnyddio cefn y llwy de, taenwch ef dros y gracer.
- Rhowch yr ychwanegion a baratowyd ar y craceri mewn dyluniad o'ch dewis!

Mae byrbrydau fel y rhain yn wych ar gyfer hybu annibyniaeth gyda bwyd!



www.NYLO.co.uk

Eisiau dysgu mwy o ryseitiau fel hyn? Cofrestrwch i ymuno â'n cwrs Dechrau Coginio nesaf.



Gofynnwch i Dîm NYLO

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

C: Rwy'n poeni nad yw fy mhlentyn yn bwyta digon, beth ddylwn i ei wneud?

A: Mae'n well edrych ar faint o fwyd y mae'ch plentyn yn ei fwyta dros wythnos yn hytrach na diwrnod - gall fod o gymorth i wneud rhestr o beth mae eich plentyn yn ei fwyta dros wythnos. Gall hyn roi bwyta mewn persbectif, efallai eu bod yn bwyta mwy nag yr ydych chi'n meddwl! Defnyddiwch law eich plentyn fel canllaw, mae yna hefyd ganllawiau dogrn ar wefan NYLO i ddangos faint o bob grŵp bwyd y dylai fod yn ei fwyta.

C: Mae fy mhlentyn yn gwrthod bwydydd newydd, beth alla i ei wneud?

A: Parhewch i gynnig y bwydydd y mae'r plentyn yn eu hoffi ochr yn ochr â bwyd newydd y gall roi cynnig arno. Mae plant yn mynd trwy gyfnodau o fwyta ffyslyd lle mae bwydydd yr oeddent yn eu mwynhau o'r blaen yn cael eu gwrthod, gall amgylchedd tawel helpu plentyn i ymlacio wrth fwyta ac mae'n debygol o roi cynnig ar fwydydd newydd.

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

