



Cyfrol 1

Mater 6

Haf 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 6 wythnos nesaf ar:

Dydd Mawrth 15 Gorfennaff - 19 Awst 2025

1-2pm trwy Microsoft Teams

Byddwn yn cynnal llawer mwy o grwpiau wyneb yn wyneb ar ôl yr haf, felly cadwch lygad am ddyddiadau sydd i ddod.

Hyb y Tyllgoed, Rhodfa Doyle, CF5 3HU.

Anfonwch neges atom ar 07972 732 614 i drefnu eich lle.

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 16 Gorfennaff 2025

9:30am - 11:30am

Hyb y Tyllgoed, Rhodfa Doyle, CF5 3HU

Edrychwch allan am yr e-bost nhi am gwybodaeth am gwaethgareddau rydym yn eu gwneud, a sut i drefnu lle ar y cwrs. Gallwch chi cysyllty ni a'r rhif fon yma: 07972 732 614 gyda tects neu ffon.

Beth sy'n Newydd yn NYLO?

Croeso Pooja

Efallai bod rhai ohonoch eisoes wedi cwrdd â'n haelod diweddaraf o dîm NYLO, Pooja, sydd wedi bod yn cymryd rhan mewn sesiynau grŵp yn y Barri a Threganna y tymor hwn.



Ar eich marciau, barod, tyfwch!

Mae Sarah wedi bod yn helpu tîm NYLO i ddysgu popeth am sut i dyfu eich gardd fwytadwy eich hun. Cadwch lygad am ein blog Haf sy'n dod allan yn fuan, gydag awgrymiadau ar sut i dyfu eich blagur pys a basil eich hun gartref gyda'ch rhai bach.



Welsoch chi unrhyw un o dîm NYLO?

Rydyn ni wedi bod yn siarad â llawer o deuluoedd am y siwgrau cudd mewn gwahanol fyrbrydau a diodydd mewn llawer o wahanol ddigwyddiadau'r tymor hwn, yn ogystal â chynnal ein sesiwn chwarae bwyd reis enfys boblogaidd iawn.



Mae ein holl flogiau ar gael i'w cyrchu ar y wefan o dan "blog"



Dewch o hyd i'n fideo ar "siwgrau mewn byrbrydau a diodydd" drwy'r wybodaeth i reni/gofalwyr ar y wefan.



www.NYLO.co.uk



Coginio gyda PIPYN?



Mae ein tîm blynyddoedd cynnar wedi bod yn gweithio'n galed i ddod o hyd i ryseitiau newydd blasus ac iach i chi o bob cwr o'r byd fel rhan o'n gwaith o dan gynllun peilot PIPYN. Mae PIPYN yn cefnogi teuluoedd â phlant 2-7 oed o gymunedau ethnig lleiafrifol yn Ne Caerdydd i helpu eu plentyn i dyfu'n iach. Allwn ni yn nhîm NYLO ddim aros i roi cynnig arnyn nhw!



Edrychwch ar fanteision bod yn weithgar yn yr adran rhiant/gofalwr ar y wefan.



Cofrestrwch i ymuno â'n sesiwn Dechrau Coginio nesaf i roi cynnig ar rai ryseitiau blasus ac iach.



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: Mae fy mhlentyn yn bwyta amrywiaeth eang o fwydydd, a oes angen fitaminau o hyd?

A: Oes! Mae fitaminau a mwynau yn hanfodol i blant sy'n tyfu i'w cefnogi i aros yn iach. Hyd yn oed os ydyn nhw'n bwyta'n dda, rydym yn argymhell bod pob plentyn rhwng 6 mis a 5 oed yn cael atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys fitamin A, C a D. Gellir prynu'r rhain o archfarchnadoedd neu fferyllfeydd lleol. Os ydych chi'n meddwl y gallech chi fod yn gymwys i gael fitaminau am ddim drwy'r cynllun Cychwyn Iach, siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd a fydd yn gallu helpu.

C: Sut ydw i'n rhoi'r gorau i ddefnyddio sgriniau amser bwyd?

A: Dechreuwch yn fach, ceisiwch ganolbwyntio ar un pryd bwyd heb sgriniau y dydd i ddechrau. Ystyriwch ddechrau gyda phryd tawelaf y dydd ac esboniwch i'ch plentyn na fydd sgrin ar gyfer y pryd hwn. Mae ailadrodd yn ei gwneud hi'n haws i'ch plentyn ddysgu beth a ddisgwylir ganddynt, felly mae'n bwysig defnyddio'r un dull bob tro. Gall teledu sy'n cael ei adael ymlaen yn y cefndir, hyd yn oed gyda'r sain yn isel, dynnu sylw plant ac effeithio ar eu sgiliau gwrando felly ceisiwch ei ddiffodd yn gyfan gwbl.

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

