



Cyfrol 1

Mater 7

Hydref 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

Mae ein grwpiau NYLO nesaf yn Neuadd Gymunedol Sant Paul a Meithrinfa Tremorfa yn llawn – edrychwn ymlaen at gwrdd â phawb.

Mae lleoedd ar gael o hyd ar gyfer:

Dydd Mawrth 14 Hydref - 9 Rhagfyr 2025 9:30-11:30am
Eglwys Bresbyteraidd Cymru, Heol Sain Ffagan, CF5 3AL.

Dydd Mercher 8 Hydref - 3 Rhagfyr 2025 9:30-11:30am
Canolfan Gymunedol Castleland, Y Barri, CF63 4JZ.

Dal i fyny gyda NYLO

I unrhyw un sydd wedi cwblhau cwrs NYLO o'r blaen. Dyma gyfle i gwrdd â rhieni NYLO eraill a chwblhau rhai gweithgareddau newydd gyda'ch rhai bach. Darperir byrbryd iach hefyd. Cadwch lygad am neges destun gyda dyddiad ein sesiwn ym mis Tachwedd - byddem wrth ein bodd yn eich gweld chi yno!

Cysylltwch â ni ar 07972732614 neu
nutrition.skillsforlife.cav@wales.nhs.uk i drefnu lle.

Beth sy'n Newydd yn NYLO?

Hwyl fawr George!

Mae ein seren George wedi ein gadael ni i fynd i astudio i fod yn Ddeietegydd. Bydd colled fawr ar ei ôl gennym ni i gyd yn nhîm NYLO ond rydym yn dymuno'r gorau iddo!



Dal i fyny gyda NYLO

Roedd ein sesiwn dal i fyny "Tyfu gyda Nylo" ym mis Gorffennaf yn gyfle i ni glywed am eich cynnydd ers gorffen NYLO. Gwnaeth y rhai bach cebabs ffrwythau blasus iawn!



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

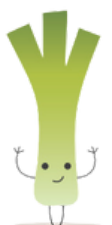
Diolch yn fawr iawn i dimau Dechrau'n Deg Caerdydd a'r Fro am ein gwahodd i fynychu eich Diwrnodau Hwyl i'r Teulu'r haf hwn! Rydym hefyd wedi ymuno â Hybiau Caerdydd i arddangos ein hoff weithgareddau chwarae bwyd i rai bach.



Edrychwch ar ein blog Hydref newydd sbon gyda her gan Nansi Nectarin!



Dewch o hyd i awgrymiadau ar chwarae gyda bwyd gartref drwy'r wybodaeth i rieni/gofalwyr ar y wefan.



www.NYLO.co.uk

Hwyl i'r Teulu gyda PIPYN



Cafodd ein tîm blynyddoedd cynnar ddiwrnod prysur yn ein digwyddiad iechyd teuluol yr haf 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. Roedd hi'n hyfryd cael sgwrsio â rhai o'n rhieni NYLO a gweld llawer o wynebau newydd yn rhoi cynnig ar ein gweithgareddau bwyd llawn hwyl!

Diolch arbennig i'n Partneriaid PIPYN am ei wneud yn ddiwrnod arbennig iawn.



grow your own cress



fruit & veg arts and crafts

Chwarae gyda PIPYN

Fe wnaethon ni ymuno â hyb Grangetown i gyflwyno ein sesiwn Chwarae gyda PIPYN gyntaf ym mis Awst. Roedd yn wych gweld llawer o deuluoedd PIPYN, hen a newydd, yn cymryd rhan yn ein gweithgareddau chwarae.

Cadwch lygad allan am fwy o'r rhain yn y dyfodol.

Does dim angen trefnu lle, galwch heibio am gyfle i sgwrsio gyda'n tîm PIPYN a chael llawer o hwyl gyda'n gilydd fel teulu.



Gofynnwch i Dîm NYLO

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

Q: Ni fydd fy mhlentyn yn bwyta unrhyw lysiau. A ddylwn i eu cuddio yn eu prif brydau bwyd?

A: Gall cuddio bwydydd mewn prydau bwyd sydd eisoes yn cael eu derbyn wneud i blant deimlo llai o ymddiriedaeth yn y bwyd rydych chi'n ei weini, ac achosi mwy o bryder ynghylch bwyd. Ni fydd cuddio bwydydd yn helpu plant i ddysgu am wead, lliw na blas y bwyd hwnnw, gan ei gwneud hi'n anoddach ei dderbyn yn y tymor hir, felly nid ydym yn annog y dull hwn. Mae dod yn gyfarwydd â bwyd newydd yn arwain at blant yn y pen draw yn dod i dderbyn y bwyd hwnnw fel rhan o'u diet. Rhwch gynnig ar ddefnyddio bwyd wrth chwarae y tu allan i amseroedd prydau bwyd, gan gynnig bwyd sawl gwaith, ac mewn gwahanol ffyrdd i gynyddu'r cyfarwyddyd hwnnw.

Q: A allaf roi ffrwythau i fy mhlentyn ar ffurf lolipop iâ os byddaf yn cymysgu'r ffrwythau ffres fy hun?

A: Pan fyddwn ni'n cymysgu ffrwythau cyfan maen nhw'n rhyddhau'r siwgrau sydd ynddyn nhw i ffurf sy'n niweidiol i ddannedd. Beth am geisio cyfnewid y lolipops iâ am ddarn o ffrwyth cyfan, er mwyn cael llai o effaith ar iechyd deintyddol.

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

