



Cyfrol 1

Mater 8

Ionawr 2026

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 NYLO

Mae lleoedd ar gael o hyd ar gyfer:

Dydd Iau 22 Ionawr - 19 Mawrth 2026 9:30-11:30am
Canolfan Dreftadaeth CAER, Heol yr Eglwys, Caerau, CF5 5LQ.

Dydd Gwener 16 Ionawr - 13 Mawrth 2026 9:30-11:30am
Hyb Llesiant @ Maelfa, Llanedeyrn, CF23 9PN.

Dechrau Coginio

Bydd ein cwrs coginio 8 wythnos
nesaf yn cael ei gynnal:



Dydd Mawrth 20 Ionawr - 17 Mawrth 2026 12:30-2:30pm
Neuadd Gymunedol Sant Paul, Stryd Paget, CF11 7LR.



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



Beth sy'n Newydd?

Tudalen We NYLO i'r Rhai Bach

Rydym wedi creu ardal newydd ar wefan NYLO gyda'r rhai bach mewn golwg. Yma gallwch ddod o hyd i weithgareddau wedi'u teilwra ar gyfer plant 5 oed ac iau y gallwch roi cynnig arnynt gartref. Mae yna lawer o fideos arno eisoes.

Cadwch lygad ar y lle hwn am rai gweithgareddau y gellir eu hargraffu a fydd ar gael yno yn fuan iawn.



Cliciwch ar y llun i'w weld



Cliciwch ar y llun i'w weld

Mae gennym ni Fideo NYLO newydd

Diolch yn fawr iawn i rieni NYLO Ysgol Gynradd Severn a gymerodd ran yn ein fideo hyrwyddo NYLO newydd sbon - edrychwch arno ar ein gwefan!

Mae coginio'n hwyl gyda 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.



Rydym wedi bod yn gweithio gyda'r Ysgolion Cynradd lleol yn Ne Caerdydd ar raglen newydd sy'n seiliedig ar ysgolion, Mae Coginio'n Hwyl gyda PIPYN, lle mae'r plant a'r teuluoedd yn coginio, yn chwarae ac yn dysgu gyda'i gilydd. Diolch arbennig i Ysgol Gynradd Sant Paul ac Ysgol Gynradd Santes Fair yr Wryf am ein croesawu ni; a da iawn i'r teuluoedd a'r plant a gymerodd ran.



Rydyn ni'n mynd i Ysgol Gynradd Parc Ninian yn 2026 - dywedwch helo os gwelwch chi ni!



Cynhaliwyd ein Sesiwn Dal i Fyny Appletastic Autumn gyda NYLO yn Llaneirwg y tymor hwn. Cafodd y plant gyfle i roi cynnig ar rai o'n gweithgareddau gaeaf o'r blog. Cawson ni lawer o hwyl yn chwarae "afalau'n cwmpo" ac yn gwneud pryfed ffrwythau ar gyfer amser byrbryd.

Dal i fyny gyda NYLO

I'r rhai sydd wedi cwblhau'r cwrs o'r blaen. Dewch i ddal i fyny gyda thîm NYLO a rhoi cynnig ar rai gweithgareddau newydd!

Dydd Mercher 18 Mawrth 2026 9:30-11:30am

Canolfan Gymunedol Castleland,
Cilgant Belvedere, Y Barri, CF63 4JZ

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

Edrych yn ôl ar 2025

Rydyn ni wedi gweithio gyda 164 o deuluoedd eleni fel rhan o grŵp neu yn eu cartrefi eu hunain! Diolch yn fawr iawn i'r holl rieni, gofawyr, partneriaid cymunedol a phlant sydd wedi helpu i wneud 2025 yn gymaint o lwyddiant 😊

Edrychwch ar ein blog Gaeaf newydd sbon, gyda syniadau ar gyfer cadw i symud yn ystod y misoedd oerach!

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



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 ddylwn i fod yn defnyddio diodydd cyfnerthu (build up drinks) pan nad yw fy mhlentyn yn bwyta'n dda?

A: Yr unig ddiodydd rydyn ni'n eu hargymell i blant bach yw llaeth a dŵr. Dim ond ar ôl derbyn cyngor arbenigol gan Weithiwr Iechyd Proffesiynol y dylid defnyddio diodydd cyfnerthu ac ni ddylid eu cynnig i blant yn rheolaidd. Gall yfed diodydd i'ch llenwi olygu nad yw plant yn llwglyd amser bwyd. Mae'n bwysig bod plant yn yfed digon, ond ceisiwch fod yn ofalus pryd mae diodydd yn cael eu cynnig - peidiwch ag yfed gormod o hylifau cyn eistedd i lawr am bryd o fwyd, gallech geisio cynnig diod hanner ffordd drwy bryd o fwyd neu ar y diwedd.

C: Faint o ffeibr sy'n ormod i'm plentyn?

A: Mae ffibr mewn carbohydradau startsh, ffrwythau a llysiau—yn aml y bwydydd y mae plant bach yn eu gwrthod! Daliwch ati i'w cynnig, hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n cael eu bwyta. Defnyddiwch law eich plentyn neu ganllaw dognau NYLO i helpu i gynnig y dogn o'r maint cywir. Mae angen cymysgedd o fwydydd startsh gwyn a grawn cyflawn ar blant dan 2 oed gan y gall gormod o ffibr eu llenwi'n rhy gyflym. Wrth iddyn nhw dyfu, ychwanegwch fwy o rawn cyflawn ac anelu at 5 o ffrwythau a llysiau'r dydd i gefnogi plant i gyrraedd eu 15g o ffibr a argymhellir bob dydd. Peidiwch ag anghofio cynnwys digon o ddŵr hefyd ar gyfer treuliad 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

