



Cyfrol 1

Mater 9

Gwanwyn 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

Cynhelir ein rhaglenni grŵp NYLO 8 wythnos nesaf ar:

Dydd Mercher 22 Ebrill - 17 Mehefin 2026 9:30-11:30
Canolfan Gymunedol Castleland, y Barri, CF63 4JZ.

Dydd Iau 23 Ebrill - 18 Mehefin 2026 16:00-18:00
Neuadd Plwyf Sant Ffransis, 204 Rhodfa Fawr, CF5 4QF.

Dydd Iau 30 Ebrill - 25 Mehefin 2026 9:30-11:30
Canolfan Hamdden y Dwyrain, Rhodfa Llanrhymni, CF3 4DN.

Dechrau Coginio

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

Dydd Gwener 1 Mai - 26 Mehefin 2026 9:30-11:30
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?

Mae Gweithgareddau'r Rhai Bach yn Fyw

Mae hoff syniadau bwyd a chwarae egniol ein cymeriadau NYLO ar gael i'w lawrlwytho nawr ar ein gwefan "I'r Rhai Bach". Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld yr hyn rydych chi'n rhoi cynnig arnynt gartref gyda'ch teulu - rhowch wybod i ni pa weithgareddau sy'n dod yn ffefrynnau i chi!



cliciwch y llun i'w weld



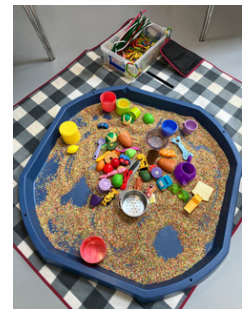
cliciwch y llun i'w weld

Blog y Gwanwyn

Mae ein myfyriwr deieteg, Frances, wedi ymuno â Kehinde i rannu rhai o weithgareddau newydd y Gwanwyn ar y blog. Ewch i'r tab "Blog" ar ein gwefan i ddod o hyd i bwdin iach, hawdd ei wneud sy'n cefnogi esgyrn plant sy'n parhau i dyfu.

Welsoch chi dîm NYLO?

Rydyn ni wedi bod yn brysur yn lledaenu'r gair am NYLO - yn siarad â lleoliadau blynyddoedd cynnar yn nigwyddiadau dathlu Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Caerdydd a'r Fro, yn ymweld â sesiynau Aros a Chwarae ac yn mynychu digwyddiadau teuluol ledled Caerdydd a'r Fro. Roedd ein gweithgareddau chwarae blêr yn llwyddiant!



Mae Coginio yn 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.

Ymunodd ein myfyrwr deieteg Iqra ac Oliver, â thîm y blynyddoedd cynnar yn Ysgol Gynradd Parc Ninian i gyflwyno Mae Coginio yn Hwyl / Cooking is Fun gyda PIPYN, lle roedd plant a theuluoedd yn coginio, chwarae a dysgu gyda'i gilydd. Da iawn i'r holl deuluoedd a gymerodd ran.

"Mwynheais y gwersi yn fawr iawn. Addysgiadol a hamddenol. Mwynhaodd y plant goginio a bwyta'r bwyd a baratowyd."

Cynhaliwyd ein sesiwn dal i fyny “Spring into your Senses” gyda NYLO yn y Barri ym mis Mawrth eleni. Roedd hi'n hyfryd sgwrsio gyda rhieni a chlywed am y cynnydd maen nhw'n ei wneud. Cafodd y plant lawer o hwyl yn archwilio eu synhwyrau trwy wahanol orsafoedd chwarae a gwneud eu potiau byrbrydau anifeiliaid y gwanwyn eu hunain.



Cadwch lygad am wahoddiad e-bost neu neges destun y tymor nesaf i ymuno â'n sesiwn dal i fyny nesaf - byddem wrth ein bodd yn eich gweld chi yno!

Storiau Teulu

Da iawn i holl deuluoedd NYLO sydd newydd gwblhau'r cwrs 8 wythnos! Mae wedi bod yn bleser dod i adnabod pawb a chlywed am y newidiadau gwyhch maen nhw wedi'u gwneud.

Dyma ychydig o uchafbwyntiau y mae rhieni wedi'u rhannu gyda ni:

“Rydw i wedi dysgu llawer am ffordd iach o fyw”

“Dechreuodd fy mhlentyn yfed dŵr a rhoi cynnig ar lawer o fwydydd newydd”

“Daliwch ati i geisio, dim pwysau amser bwyd”

Clywch fwy am deithiau teulu NYLO ar ein gwefan o dan “Storiau Teulu”.

Edrychwch ar ein “tudalen dolenni defnyddiol” ar y wefan i weld mwy o sefydliadau a allai fod o gymorth i chi.

Gallwch ddod o hyd i'n holl flogiau a chylchlythyrau blaenorol o dan “newyddion a digwyddiadau” 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: Beth ddylwn i ei wneud pan fydd fy mhlentyn bob amser yn gofyn am fwy o fwyd?

A: Os yw'ch plentyn wedi gorffen ei ddogn ac yn dal yn llwglyd, ceisiwch gynnig dogn ychwanegol o lysiau neu ffrwythau. Dilynwch hyn gyda diod o ddŵr, gan nad yw plant bob amser yn gwybod pryd maen nhw'n sychedig. Os yw hyn yn digwydd bob amser pryd bwyd, rhowch gynnig ar ddefnyddio ein canllaw dognau defnyddiol i wirio eich bod chi'n cynnig y meintiau dognau cywir i'ch plentyn.

C: Ble alla i gael ffynonellau haearn llysieuol yn y deiet?

A: Mae haearn yn bwysig ar gyfer cadw gwaed eich un bach yn iach a'i helpu i gario ocsigen o amgylch y corff. Mae cynnig 3 dogn o broteinau planhigion y dydd – fel ffa, corbys a chodlysiau eraill, tofu, neu fenyn cnau llyfn – yn ffordd syml o helpu i ddiwallu eu hanghenion haearn. Gall gweini'r bwydydd hyn gyda ffynhonnell o fitamin C hybu'r corff i amsugno haearn, felly ceisiwch eu paru â ffrwythau neu lysiau amser bwyd.

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

