



Cyfrol 1

Mater 10

Haf 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 Gwener 3 Gorffennaf - 28 Awst 2026 9:30-11:30

(dim sesiwn 31 Gwener)

Neuadd Gymunedol San Paul, Caerdydd, CF11 7LR.



Llongyfarchiadau i'r 6 o bobl a gwblhaodd ein cwrs ceginio ymarferol 8 wythnos y tymor hwn ac sydd wedi ennill eu hachrediad Lefel 1. Yn ystod y cwrs, datblygodd y dysgwyr sgiliau allweddol fel technegau torri diogel, dilyn ryseitiau syml, a meithrin hyder wrth archwilio a pharatoi prydau bwyd newydd ac iach. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â chwrs Dechrau Ceginio yn y dyfodol, cysylltwch â ni. Gallwn eich ychwanegu at ein rhestr aros.



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



Beth sy'n Newydd?

Blog yr Haf

Mae blog newydd yr haf yn llawn gweithgareddau hwyliog, ar thema'r traeth, i blant 1–5 oed. O goginio syml, gyda rysáit wrap enfys i roi cynnig arni, i chwarae synhwyraidd a gemau egnïol. Mae'n cynnwys syniadau y gallwch chi roi cynnig arnynt ar y traeth neu ddod â'r traeth adref, gan helpu plant i feithrin sgiliau a theimlo'n fwy hyderus yn archwilio bwydydd newydd trwy chwarae.



cliciwch y llun i'w weld



cliciwch ar y llun i wrando

Dechrau rapio gyda NYLO

Rhowch gynnig ar rap bwyd iach NYLO ar ein gwefan a rapiwch wrth i chi wneud y wrap enfys o flog y mis hwn. Gall canu a siarad am fwyd y tu allan i amseroedd bwyd helpu plant i deimlo'n fwy hyderus wrth archwilio bwydydd newydd.

Welsoch chi dîm NYLO?

Y tymor hwn, mynychodd y tîm ddigwyddiad Race Equality First gyda'n cydweithwyr o Teuluoedd yn Gyntaf, a Gŵyl y Bont-faen gyda Bwyd y Fro. Gwnaeth nifer o blant bach waith gwyd yn defnyddio eu synhwyrau i archwilio gwahanol fwydydd wedi'u cuddio yn ein blychau teimlo a'n cwpanau arogl. Roedd ein gweithgaredd “Y Canllaw Bwyta'n Dda” yn llwyddiant mawr, gyda llawer ohonoch chi'n creu eich byrbryd iach eich hun gan ddefnyddio amrywiaeth o grwpiau bwyd. Da iawn i bawb a roddodd gynnig ar fwyd newydd!



www.NYLO.co.uk





I deuluoedd sydd wedi cwblhau rhaglen NYLO o'r blaen, dewch i ymuno â Nancy, Yusuf, Llewelyn ac Ola wrth iddyn nhw fynd ar drip ffug i'r traeth! Rhowch gynnig ar ein gweithgareddau synhwyraidd ar thema'r traeth, daliwch i fyny gyda thîm NYLO, a gwnewch fyrbryd cartref blasus y gall y teulu cyfan ei fwynhau gyda'i gilydd.

Dydd Gwener 3 Gorffennaf 2026

12:30-2pm

Neuadd Gymunedol Sant Paul, Stryd Paget, CF11 7LR



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. Cawson ni fis Mai prysur iawn yn Ysgol Gynradd Grangetown. Llwyddodd y plant a'u teuluoedd i greu rhai seigiau blasus a mwynhau cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'i gilydd. Rydym hefyd yn cynnal grŵp yn Ysgol Gynradd Mount Stuart ac wedi mwynhau pob eiliad. Da iawn i bawb am ofyn llawer o gwestiynau am ddeiet iach a chytbwys a rhoi cynnig ar fwydydd newydd.



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



Gofynnwch i Dîm NYLO

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

C: Sut mae atal fy mhlentyn rhag bwyta byrbrydau braster uchel a llawn siwgr sydd yn y tŷ ar gyfer plant hŷn?

A: Gall fod yn anodd dweud na pan fydd y byrbrydau hyn eisoes yn y tŷ. Gall gosod terfynau clir a sicrhau bod y teulu cyfan yn eu deall helpu'n fawr. Ceisiwch brynu llai o'r byrbrydau hyn lle bo modd. Os nad ydyn nhw yn y tŷ, gall helpu eich plentyn i ddysgu i'w disgwyl yn llai aml dros amser. Sicrhewch fod gennych ddewisiadau iachach wrth law, fel ffrwythau, ffyn llysiau, iogwrt, neu hwmws. Mae hyn yn ei gwneud hi'n haws i'ch plentyn ddewis y rhain yn lle. Gallwch ddod o hyd i fwy o syniadau ar gyfer byrbrydau iach ar ein gwefan NYLO.

C: Rwy'n poeni nad yw fy mhlentyn yn bwyta digon. A ddylwn i gynnig mwy o laeth i'w yfed?

A: Mae'n well meddwl am yr hyn y mae eich plentyn yn ei fwyta dros wythnos gyfan, yn hytrach na mewn un diwrnod yn unig. Gall archwaeth plant newid o ddydd i ddydd. Gall hyn fod oherwydd pethau fel salwch, blinder, tywydd, neu ba mor egnïol ydyn nhw. Fel arfer nid oes angen mwy na 300–400ml o laeth y dydd ar blant 1–4 oed. Gall yfed mwy na hyn eu llenwi a gadael llai o le i fwyd. Ceisiwch gynnig trefn reolaidd o 3 phryd a 2–3 byrbryd bob dydd. Mae hyn yn helpu eich plentyn i gael yr egni a'r maetholion sydd eu hangen, heb lenwi ar ddiodydd.

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



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

