



Cyfrol 1

Mater 12

Hydref 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 grŵp 2027 yn dod yn fuan!

Mae ein holl grwpiau NYLO cyfredol ar waith ar gyfer y tymor hwn yn:

Hyb Llesiant Maelfa

Neuadd y Plwyf Sant Ffransis

Neuadd Gymunedol Sant Paul

Ymunwch â'n rhestr aros nawr a byddwn yn rhoi gwybod i chi cyn gynted ag y bydd dyddiadau 2027 yn cael eu rhyddhau.

Diweddariadau Teuluol

Rydyn ni wrth ein bodd yn clywed am gynnydd teuluoedd ar ôl NYLO. Dyma rai o'r llwyddiannau diweddar y mae teuluoedd wedi'u rhannu.

“Rwy’n llawer mwy ymlaciol adeg bwyd”

“Mae [NYLO] wedi fy helpu i ddod o hyd i wahanol ffyrdd o gyflwyno bwydydd newydd”

“Roedd hi’n wych cael y feithrinfa er mwyn i fi allu cael amser i fi fy hun i ddysgu!”



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



Beth sy'n Newydd?

Blog yr hydref

Darganfyddwch ein blog hydref newydd, yn llawn gweithgareddau tymhorol, ryseitiau a hwyl i'r teulu.

O deithiau cerdded yn yr hydref i weithgareddau ymarferol a ryseitiau blasus, mae rhywbeth i bob teulu. Fe welwch chi lawer mwy o weithgareddau ac awgrymiadau yn ein blogiau blaenorol ar y wefan.



cliciwch y llun i
ddarllen ein blog
yr Hydref



cliciwch y llun i
lawrlwytho eich
cynlluniwr prydau
bwyd am ddim

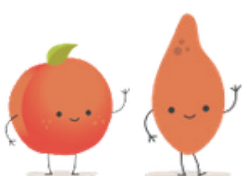
Cynllun prydau bwyd gyda NYLO

Mae ein cynlluniwr prydau bwyd poblogaidd NYLO bellach ar gael i'w lawrlwytho am ddim ar y wefan. Gall cynllunio prydau bwyd helpu i wneud wythnosau prysur yn haws, arbed arian a lleihau gwastraff bwyd.

Welsoch chi dîm NYLO?

Rydym wedi cael haf prysur yn dathlu Diwrnod Chwarae Cenedlaethol ac 20fed Pen-blwydd Dechrau'n Deg ledled Caerdydd a'r Fro. Roedd y plant wrth eu bodd gyda'n her "Beth sydd yn y Bocs?" a'n gweithgareddau synhwyrdd.

Ymunon ni hefyd â'n cydweithwyr Deieteg Iechyd y Cyhoedd yng Ngŵyl Fwyd Sain Ffagan, gan rannu ffyrdd ymarferol o leihau gwastraff bwyd gan ddefnyddio ryseitiau fforddiadwy.



Dewch o hyd i fwy o weithgareddau,
ryseitiau, blogiau ac adnoddau i'r teulu yn
www.NYLO.co.uk.





Roedd yn hyfryd gweld teuluoedd sydd wedi cwblhau rhaglen NYLO yn flaenorol yn ymuno â ni am drip ffug i'r traeth gyda Nansi, Yusuf, Llewelyn ac Ola.

TryRhowch gynnig ar ein gweithgareddau synhwyraidd ar thema'r traeth gan ddefnyddio'r Blog Haf ar y wefan. Cadwch lygad am fanylion ein sesiwn Dal i Fyny nesaf sydd ar ddod yn fuan.



Mae coginio'n hwyl gyda Pipyn



Ar ôl seibiant haf, mae tîm PIPYN wrth eu bodd yn dychwelyd i **Ysgol Gynradd Sant Paul**. Mae teuluoedd wedi bod yn coginio gyda'i gilydd ac yn creu ryseitiau blasus wrth ddysgu am beth sy'n ffurfio deiet iach a chytbwys.

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.



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 ydw i'n gallu atal fy mhlentyn rhag bwyta'r byrbrydau braster a siwgr uchel yn y tŷ sydd ar gyfer fy mhlant hŷn?

A: Mae plant ifanc yn aml yn copïo eu brodyr a chwiorydd hŷn. Lle bo modd, cynigiwch yr un byrbrydau iach i bawb, fel ffrwythau neu llysiau a tost, craceri neu iogwrt. Os oes gan blant hŷn fyrbrydau eraill, ceisiwch gynnig y rhain pan nad yw'ch plentyn iau o gwmpas neu eu cadw allan o'r golwg.

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

A: Gall gemau amser bwyd dynnu sylw a gallant wneud i blant deimlo dan bwysau i fwyta. Yn lle hynny, cadwch brydau bwyd yn hamddenol a mwynhewch siarad gyda'ch gilydd. Os hoffech chi i'ch plentyn archwilio bwydydd, rhowch gynnig ar chwarae â bwyd y tu allan i amseroedd prydau 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



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

