

BWYTA'N LACH YNG NGHAERDYDD



Mae'r daflen hon yn llawn syniadau blasus i
gadw'ch teulu'n hapus ac yn iach, hyd yn
oed pan fydd amser yn brin ac arian yn dynn!
Mae'n sôn am fwyta'n dda ar gyllideb



Mae Caerdydd yn lle gwych i fyw os oes
gennych chi deulu ifanc a'ch bod am
y-m-e-s-t-y-n eich cyllideb bwyd.

Rhowch
hwn
ar eich
oergell!

Dewch o hyd i fargeinion iach, sut i
gael fitaminau a thocynnau bwyd **AM DDIM**,
lle y gallwch chi ddysgu sut i goginio a mwy...

Ewch i www.BwydCaerdydd.com am fwy o wybodaeth

Magu Teulu Iach

Fitaminau a Thocynnau 'Cychwyn Iach' - Os ydych chi'n feichiog neu os oes gennych chi blentyn dan bedair oed, efallai y byddwch yn gallu cael fitaminau a thocynnau AM DDIM i gael llaeth, ffrwythau a llysiau. Holwch eich bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd, neu ewch i www.HealthyStart.nhs.uk



Cymorth Bwydo ar y Fron - Mae llaeth y fron yn wych i'ch baban ac mae'n rhad ac am ddim. Os hoffech chi gael help, neu gyfarfod â mamau eraill yng Nghaerdydd, ffoniwch y bydwraidd cymunedol ar 029 2035 0622 i gael gwybod ble mae'ch grŵp cymorth bwydo ar y fron lleol yn cyfarfod.

Barod i ddechrau diddyfnu? - Beth am ddod â'ch baban i Barti Diddyfnu Dechrau'n Deg? Mae'n ffordd gyfeillgar a hwyliog i gyfarfod â rhieni eraill a chael syniadau gan ymwelwyr iechyd. Ffoniwch 029 2035 1380 / 029 2035 1377 a gofynnwch ble mae'ch sesiwn leol yn cael ei chynnal.

Byddwch yn Hapus, yn Iach ac yn Heini - Mae MEND Caerdydd yn helpu teuluoedd â phlant sydd dros bwysau iach i ddod o hyd i ffyrdd hwyliog i fyw'n dda, bwyta'n dda a chadw'n heini. Gallwch gael mwy o wybodaeth yn www.MendCentral.org.

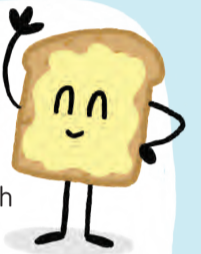
Foodwise - Mae Foodwise yn gwrs 8 wythnos i'ch helpu i golli pwysau a theimlo'n wych! Os ydych chi dros eich pwysau, ymunwch â sesiwn Foodwise yn eich canolfan hamdden, ysgol neu ganolfan gymunedol leol. Gallwch gael gwybod pryd mae'ch cwrs lleol yn dechrau drwy anfon e-bost at Nutrition.SkillsForLife.cav@wales.nhs.uk

Arbed Amser

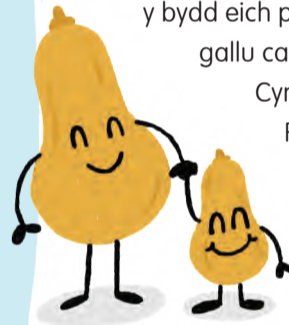
Ciwb Brecwast

Oeddech chi'n gwybod bod ysgolion cynradd yng Nghaerdydd yn cynnig brecwast iach AM DDIM i ddisgyblion cyn i'r ysgol ddechrau?

Gallwch gael mwy o wybodaeth am Fenter Brecwast am Ddim Llywodraeth Cymru gan ysgol eich plentyn.



Cinio Ysgol Penigamp - Mae ysgolion Caerdydd yn cynnig prydau bwyd blasus a maethlon, felly gallwch chi arbed amser yn pacio bocs bwyd yn y bore, gan wybod y bydd eich plentyn yn cael pryd bwyd cytbwys a blasus. Efallai y byddwch yn gallu cael cinio ysgol AM DDIM. Cysylltwch ag Is-adran Budd-daliadau Cyngor Caerdydd ar 029 2087 2873 neu anfonwch e-bost at FreeSchoolMeals@cardiff.gov.uk



Prydau Parod Cartref - Trwy goginio swp mawr o gawl, stiwb, cyri neu saws pasta a rhewi unrhyw beth sydd dros ben, byddwch yn arbed arian a bydd gennych chi brydau bwyd blasus yn barod ar gyfer diwrnodau prysur. Mae'n ffordd wych o ddefnyddio sborion y noson gynt! Dewch o hyd i fwy o syniadau i arbed arian yn www.HoffiBwydCasauGwastraff.com

Siop-fwyd-un-stop - Dewch o hyd i'ch cydweithfa fwyd, marchnad neu brosiectau tyfu lleol a newyddion a syniadau am fwyd ar un wefan hwylus: www.BwydCaerdydd.com

Syniadau Siopa

Cynllunio - Bydd cynllunio eich prydau bwyd am yr wythnos yn helpu i leihau eich bil siopa, ac mae mor hawdd ag 1-2-3.

1. Dechreuwch drwy wneud rhestr o'r prydau bwyd mae'ch teulu yn eu mwynhau
2. Ysgrifennwch y cynhwysion y byddwch eu hangen ar gyfer pob pryd bwyd - dyma'ch rhestr siopa
3. Gosodwch gyllideb siopa i chi'ch hun a chadwch ati.



Arbed Gyda Llysiau - Mae llysiau a chorbyns, fel gwygbys a ffacbyns, yn rhatach na chig ac yn llawn protein, fitaminau, mwynau a ffeibr. Mae prydau bwyd llysieuol yn gallu helpu i leihau eich biliau bwyd a lleihau braster, ac mae'n syniad da cael ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi yn eich rhewgell.

Gwario Llai a Blasu Mwy - Mae ffrwythau a llysiau tymhorol yn aml yn rhatach ac yn fwy blasus, felly ewch i weld beth sy'n tyfu pryd yn www.EatSeasonably.co.uk i gael bargaen flasus!

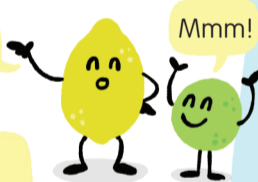
Bachu Bargaen - Mae cydweithfeydd bwyd yn gwerthu bagiau fforddiadwy o ffrwythau, llysiau, salad a llysiau tro-ffrio (mae bagiau'n costio tua £3 yr un), sy'n cynnig gwerth gwych am arian! Dewch o hyd i'ch cydweithfa fwyd leol yn www.CoopsBwydCymru.org.uk neu ffoniwch 029 2023 2943.

Arbed Arian

Dewch i goginio a gloywi'ch sgiliau yn y gegin - Oeddech chi'n gwybod bod yna ddsbarthiadau 'Rhoi Cynnig ar Goginio' AM DDIM yn cael eu cynnal ar draws Caerdydd? Ffoniwch y fîm Maeth a Deieteg ar 029 2090 7699 i gael gwybod ble mae'ch cwrs agosaf chi yn cael ei gynnal, neu holwch eich fîm Dechrau'n Deg am gyrsiau 'Rhoi Cynnig ar Goginio!'. Ewch i www.Dechrau'nDegCaerdydd.co.uk

Mae ryseitiau blasus a syniadau ar gyfer byrbrydau yn www.NewidAmOes.org.uk

Mae'n well gen i fideos na llyfrau, felly dw i'n chwilio am 'ryseitiau iach' ar YouTube ac yn dysgu wrth i mi wyllo!



Arbed Arian trwy Goginio - Mae cyfnewid prydau parod am goginio cartref yn gallu arbed cymaint â £500 y flwyddyn i chi. Mae saws pasta cartref yn gallu costio traean saws rydych chi'n ei brynu o siop, a bydd rhannu prydau bwyd fel teulu yn arbed amser ac arian!

Cael gwared â'r pop - Newidiwch ddiodydd swigod a sudd llawn siwgr am ddŵr tap AM DDIM. Byddwch yn arbed arian ac yn cadw dannedd eich teulu'n gryf ac yn iach.

Tyfwch eich Bwyd eich Hun

Cnydau Bocsys Ffenestr - Os nad oes gennych chi lawer o le, gallwch chi dyfu eich llysiau a'ch salad eich hun mewn bocsys ffenestr neu botiau planhigion yn lle gorfod mynd i'r siopau.



Tyfu gyda'n Gilydd - Rydyn ni'n lwcus yn byw yng Nghaerdydd, mae ein cymuned gyfeillgar sydd â dawn am dyfu pethau yn fodlon dysgu pobl sut i dyfu bwyd mewn prosiectau tyfu lleol. Beth am balu 'mlaen a dysgu sut i dyfu eich ffrwythau a llysiau AM DDIM?

Dewch o hyd i'ch prosiect tyfu lleol yn www.BwydCaerdydd.com neu drwy chwilio am Ardd Gymunedol Glan yr Afon ar Facebook.