

Bwyd a Lles Meddyliol yn ystod yr argyfwng COVID-19



Ar hyn o bryd, mae'n arbennig o bwysig bod yn garedig i'n hunain. Mae llawer ohonom yn treulio mwy o amser dan do ac yn mynd drwy newidiadau i'r ffordd rydym yn byw ac yn cysylltu ag eraill.

Diolch byth, mae gofalu amdanom ein hunain a'n gilydd yn rhywbeth y mae gennym ychydig mwy o reolaeth drosto. Mae bwyta ac yfed cystal ag y gallwn yn un ffordd bwysig o ofalu am ein cyrff a'n meddyliau.

TREFN

Gall prydau rheolaidd helpu i roi strwythur i drefniadau dyddiol newydd.



COGINIO

Gall coginio ein hymlacio a rhoi hoe braf o'r newyddion i ni. Mae coginio gyda phlant yn ffordd wych o dreulio amser gyda'ch gilydd a'u cadw'n brysus tra'u bod adref o'r ysgol. Mae cadw cynhwysion maethlon yn eich cwpwrdd (e.e. corbys, pysgod olewog mewn tun, llysiau wedi rhewi, wyau, reis brown) yn gallu helpu i gael prydau bwyd hawdd wrth law.



FFRWYTHAU A LLYSIAU

Mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys amrywiaeth o faetholion sy'n bwysig i iechyd meddwl da. Mae rhai sych, ffres, wedi rhewi, mewn tun a'u sudd (gwydr bach bob dydd) i gyd yn cyfrif tuag at ein 5 y dydd.



CYDBWYSEDD

Bydd digon o ffrwythau a llysiau, bwydydd startshlyd grawn cyflawn a rhai bwydydd protein yn cynnig cyflenwad da o'r maetholion sydd eu hangen arnom ni. Mae cynnwys bwyd startshlyd ym mhob pryd bwyd yn helpu i gadw'r siwgr yn y gwaed yn sefydlog ac yn cynnig cyflenwad rheolaidd o glwcos i'r ymennydd.



Gall newidiadau i'n lefelau gweithgarwch corfforol effeithio ar arferion ein coluddyn. Gall yfed digon o hylifau a bwyta ffynonellau da o ffibr helpu i atal rhwymedd (e.e. grawn cyflawn, ceirch, ffrwythau a llysiau).

CYFNEWID BYRBRYDAU

I rai pobl, gall teimladau o straen a phryder arwain at fwy o snacio. Mae'n gallu bod yn anodd gwrthsefyll bisgedi, cacennau a siocled os ydyn ni gartref gyda thrïts yn ein cypyrddau. Mae cyfnewid byrbrydau'n ffordd gadarnhaol o ofalu amdanom ein hunain. Mae dewisiadau maethlon yn cynnwys ffrwythau, llysiau wedi'u sleisio, tost grawn cymysg, grawnfwydydd cyflawn, cacennau ceirch neu lond dwrn o gnau heb eu halltu.



FITAMIN D

Mae amlygiad i olau'r haul yn helpu ein cyrff i wneud fitamin D. Gan eich bod dan do yn amlach, gallech gymryd ychwanegyn dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D. Gallwch brynu'r rhain o'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd. Os oes gardd gennych, manteisiwch arni i gael amser yn yr awyr agored.



HYDRADU

Gall yfed digon o hylifau (tua 6-8 cwpaned y dydd) ein helpu i ganolbwyntio a meddwl yn glir. Mae caffein yn amharu ar gwsg rhai pobl, felly mwynhewch rai diodydd heb gaffein yn rhan o'ch patrwm dyddiol. Dŵr yw'r dewis gorau ar gyfer torri syched.



ALCOHOL

Gallai cael diod ymddangos fel ffordd dda o ymlacio. Gall alcohol effeithio ar ein pwysau a'n hiechyd meddwl, felly ceisiwch gadw o fewn yr uchafswm a argymhellir, sef 14 uned yr wythnos.



I gael gwybodaeth ddibynadwy am faeth ewch i <https://www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html> a www.nhs.uk

Nid yw'r uchod yn cymryd lle cyngor dietegol unigol a roddir gan ddietydd.