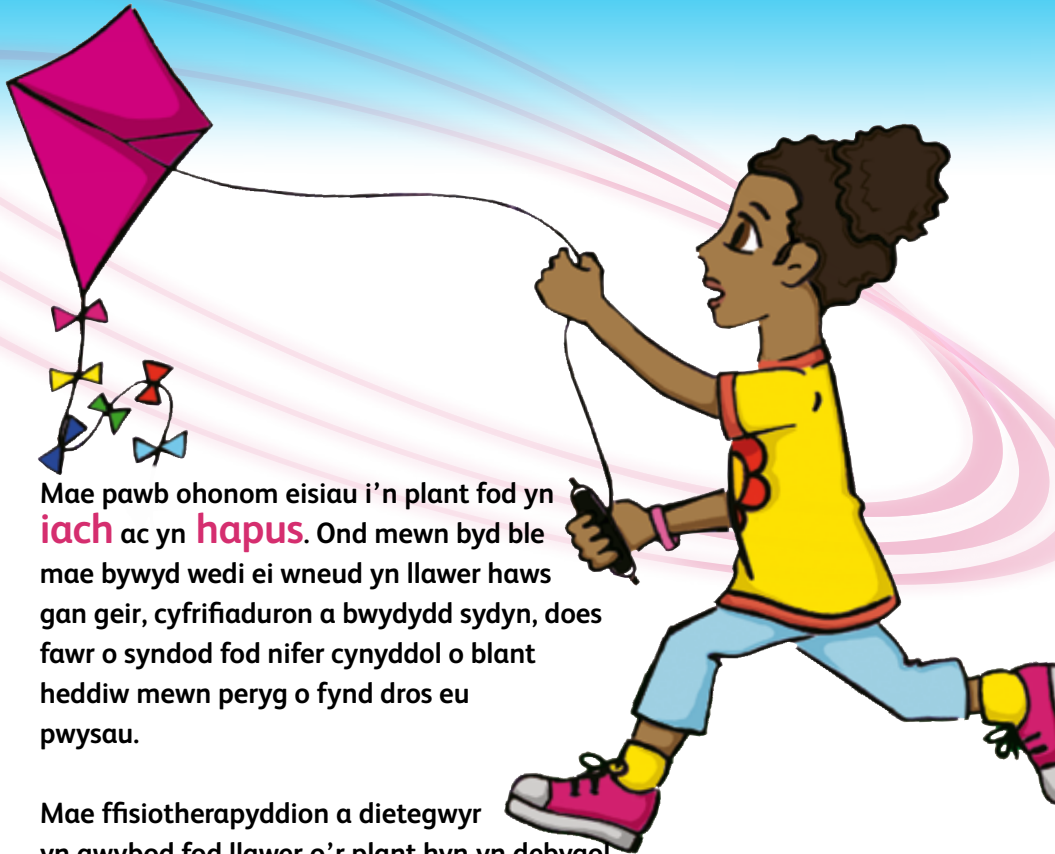


ffit ar gyfer y dyfodol



Ffisiotherapyddion a dietegwyr yn eich helpu i
gadw'ch plant yn egniol ac i fwyta'n iach





Mae pawb ohonom eisiau i'n plant fod yn **iach** ac yn **hapus**. Ond mewn byd ble mae bywyd wedi ei wneud yn llawer haws gan geir, cyfrifiaduron a bwydydd sydyn, does fawr o syndod fod nifer cynyddol o blant heddiw mewn peryg o fynd dros eu pwysau.

Mae ffisiotherapyddion a dietegwyr yn gwybod fod llawer o'r plant hyn yn debygol o aros dros eu pwysau fel oedolion os na fyddan nhw'n **ymarfer** ac yn **bwyta'n dda**. Gall bod dros eu pwysau roi plant mewn peryg o ddioddef cyflyrau iechyd difrifol fel clefyd y galon, diabetes math 2 a chanser, a rhoi straen diangen ar eu hesgyrn sy'n tyfu.

Fel rhieni, gofalmwr neu athrawon, **gallwch helpu'ch plant** neu'ch disgyblion i fwynhau **ymarfer corff a bwyd iach**. Mae'r daflen hon, a gynhyrchwyd gan Gymdeithas Siartredig y Ffisiotherapi a Chymdeithas Dietegwyr Prydain, yn llawn i'r ymylon o gynghorion doeth ar fydd yn eich helpu chi i gael eich plant yn **ffit ar gyfer y dyfodol**.

WYDDECH CHI?

Gall ymarfer corff rheolaidd helpu i wella:

✓ Y gallu i ganolbwyntio ✓ Sgiliau dysgu ✓ Hunan-barch

60 munud egniol

Dim ond un rhiant o bob pump sy'n gwybod faint o amser y mae angen i blant ei dreulio'n ymarfer bob dydd.

Dylai plant anelu at fod yn gorfforol egniol ar raddfa gymhedrol am un awr bob dydd. Dylai eu curiad calon gyflymu ond dylai fod yn bosib iddyn nhw sgwrsio o hyd. Mae'n iawn iddyn nhw dorri'r ymarfer yn bedwar cyfnod chwarter awr yn ystod y dydd.

Dyddiau ysgol

Mae yna sawl ffordd o gael plant yn egniol yn ystod y diwrnod ysgol.

- > Mae cerdded i'r ysgol ac yn ôl yn ymarfer gwych. Os ydych chi'n pryderu am ddiogelwch, cerddwch gyda nhw i'r ysgol â dewch a brodyr a chwiorydd iau gyda nhw cyn gynted â'u bod nhw'n ddigon hen i gerdded. Os yw amser yn brin ar gyfer rhieni sy'n gweithio, oes yna gynllun lleol cerdded-i'r-ysgol y gall y plant ddod yn rhan ohono?
- > Gwnewch y daith yn fwy o hwyl trwy adrodd straeon a chwarae gemau fel 'Mi wela i a'm llygad bach i', neu ddod o hyd i wahanol fathau o geir, wrth gerdded
- > I gael y plant i deimlo'u bod nhw wedi gwneud camp, rhowch bedometr iddyn nhw i fesur faint o gamau maen nhw wedi'u cymryd
- > Fel athrawon neu gynorthwyr dosbarth ar ddyletswydd yn ystod egwyl, soniwch wrth y plant am y gemau y byddech chi'n eu chwarae yn blentyn. Dangoswch iddyn nhw sut i chwarae cicston neu hopscotch, neidio-trwy raff a thagio, er enghraifft.



CYNGOR GAN Y FFISIO!

Mae'n anodd rhoi'r gorau i arferion gwael. Po gyntaf y mae plant yn dechrau mwynhau gweithgaredd corfforol rheolaidd a bywd iach, y tebycaf ydynt o gadw'r arferion da wrth iddynt dyfu!

OSGO DA

Ar y cyfan mae plant yn cychwyn eu bywydau gydag osgo da. Ond wrth i'r blynyddoedd fynd heibio gall arferion drwg gymryd drosodd, gan adael plant mewn mwy o berygl gan boen cefn yn ddiweddarach yn eu hoes.

I sicrhau gwell osgo:

- > Anogwch y plant i sefyll fel milwr, neu fel balerina, gyda'r pen yn uchel, ysgwyddau'n ôl a'r bol i mewn
- > Nid yw dodrefn ystafell ddosbarth 'un maint i bawb' yn ddelfrydol bob amser, ond gall plant eistedd yn dda trwy ddod a'u cadair yn agos at y bwrdd, eistedd yn ôl yn y sedd gyda'u cefn yn syth. Fe ddylen nhw osgoi penelino dros eu llyfrau, a chael cyfle i symud o gwmpas yn ystod gwersi hir
- > Mae sachau teithio cryf yn fwy diogel na bagiau 'ffasiwn'. Fe ddylen nhw gael eu pacio a'u gwisgo yn y ffordd gywir. Dylai pethau trwm gael eu pacio'n gyntaf, gan wisgo'r bag yn gywir gan ddefnyddio'r ddau strapyn ysgwydd a'r strapyn gwasg.

Bant â ni

Ceisiwch gael eich plant yn egniol ar ôl yr ysgol, ar benwythnosau ac yn ystod y gwyliau. Dyma ychydig gynghorion i'w cael nhw i ffwrdd oddi wrth eu DVDs a'u gemau fideo. Fe allwch chi wneud llawer o'r rhain efo'ch plentyn.

- > Cymerwch fap o'ch ardal a chynlluniwch ar gyfer mynd am dro bob wythnos
- > Dysgwch eich plentyn i reidio beic fel y gallwch chi feicio gyda'ch gilydd
- > Ewch i nofio efo'ch gilydd
- > Peidiwch â bodloni ar bicnic yn y parc, gwnewch rywbeth egniol hefyd. Taflwch frisbee, neu hedfan barcud, neu gicio pêl
- > Ewch i gystadlu fel teulu mewn ras ar droed neu ar feic. Mae gweithio efo'ch gilydd yn werth chweil ac yn ysgogiad da
- > Os oes gan eich plentyn ddiddordeb mewn chwaraeon ar y teledu, ceisiwch eu cael nhw i ymuno â chlwb lleol i roi cynnig ar y gamp
- > Cerddwch i'r siopau, neu os oes raid gyrru, parciwch cyn belled i ffwrdd ag y gallwch chi. Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na liffet neu esgynnydd, a gofynnwch am dipyn o help gyda'r bagiau siopa!

Pan fydd y tywydd yn rhwystr, gallwch fod yn egniol o dan do.

- > Mae chwaraeon fideo rhyngweithiol yn ffordd wych o ddefnyddio egni. Os oes gan eich plentyn gonsol traddodiadol, gosodwch her gorfforol newydd iddyn nhw bod tro maen nhw'n codi o'r naill lefel i'r llall – set o neidiau seren, er enghraifft
- > Ewch i chwarae cuddio efo'r plant, neu ddysgu iddyn nhw chwarae'r hula hoop.



Help llaw yn y cartref

- Esboniwch wrth y plant y cewch chi fwy o amser i gael hwyl efo'ch gilydd os bydd pawb yn helpu efo gwaith tŷ.
- Dysgwch eich plant sut i wneud eu gwelyau a'u herio i wneud hynny'n gyflymach bob dydd
- Chwaraewch gerddoriaeth wrth baratoi ar gyfer y gwaith neu'r ysgol fel y gall pawb ddaawnsio efo'i gilydd. Gall cerddoriaeth roi pawb mewn hwyliau da ar gyfer y diwrnod!
- Os oes gennych chi ardd, rhowch eu llain eu hunain i'r plant, a chwpl o botiau blodau i edrych ar eu hôl.

Cofiwch symblu'r plant trwy eu canmol am fod yn egniol. Os bydd eu hyder wedi cael ergyd trwy weithgaredd neu gamp anodd, atgoffwch nhw mae cymryd rhan sy'n bwysig a gofynnwch oes yna ryw ffurf arall o ymarfer fyddai'n well ganddyn nhw roi cynnig arno.



CYNGOR GAN Y FFISIO!

Mae'n bwysig iawn gwisgo'r dillad a'r esgidiau priodol yn ystod ymarfer, ac fe all hynny helpu'ch plentyn i osgoi anafiadau. Mae esgidiau ymarfer synhwyrol yn hanfodol, yn ogystal â dillad sy'n rhoi digon o ryddid iddyn nhw blygu, ymestyn a neidio. Dylai plant dreulio o leiaf ychydig funudau yn cynhesu ac yn oeri gydag ymarfer ysgafn i helpu'r corff i arfer a chychwyn a therfynu'r ymarfer.



Bwyta'n iach

Y mwyaf egniol yw plentyn, mwyaf yn y byd yw eu hangen am egni o fwyd. Mae diet iach i blant yn golygu cydbwysedd ac amrywiaeth.

Ffrwythau a llysiau:

Dylai pob plentyn fwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae'r rhain yn cynnwys mwynau, fitaminau, gwrthocsyddion, ffibr, siwgr naturiol ar gyfer egni, a dŵr i helpu i gynnal lefelau hydradiad. Mynwch amrywiaeth a gwahanol liwiau er mwyn cael ystod ehangach o faetholion.

Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startsh eraill:

Rhowch fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd ar gyfer egni. Amrywiaethau grawn cyflawn yw'r gorau – maen nhw'n cynnwys holl faeth y grawn ac yn ffynhonnell dda o ffineralau, fitaminau a ffibrau.

Llaeth a bwydydd llaeth:

Mae plant angen dau i dri dogn o laeth a bwydydd llaeth fel iogwrt, fromage frais a chaws bob dydd er mwyn cael esgryn a dannedd cryfion. Mae gan amrywiaethau braster isel lawn gymaint o galsiwm a phrotein.

Cig, pysgod, wyau a ffa:

Dylech gynnwys dau neu dri dogn y diwrnod ar gyfer tyfu a thrwsio. Dewiswch gig heb fraster ac o leiaf ddau ddogrn o pysgod yr wythnos – mae pysgod yn ffynhonnell dda o brotein, fitaminau a mwynau ac yn isel mewn braster dirlawn.

Cwtogwch ar fraster a ffeirio siwgr:

Dim ond tamediau bach ddylech chi eu rhoi o fwydydd braster uchel fel menyng, seimiau taenu, olew cuginio a dresin salad. Dewiswch bethau gyda braster is yn eu lle pan fydd hynny'n bosib. Ceisiwch gadw creision, bisgedi, diodydd swigod a melysion fel moethau achlysurol. Mae llawer o bethau hawdd y gallwch eu gwneud i helpu plant i fwynhau eu bwyd a chael diet iach.

- > Mae bwyta prydau gyda'ch gilydd fel teulu yn annog plant i fwynhau amrywiaeth o fwydydd
- > Mae prydau rheolaidd a snaciau maethlon yn helpu i wella canolbwytio, cysgu a lefelau egni
- > Ceisiwch gael y plant i wneud pethau yn y gegin. Gadewch iddyn nhw helpu i baratoi a choginio prydau teuluol a chiniawau pecyn
- > Tyfwrch berlysiau neu lysiau mewn potiau neu dybiau. Rhowch gynnik ar domatos, mefus a berwr.



Ffyrdd hawdd o gael 5-y-dydd

Mae rhoi pum dogn o ffrwythau a llysiau'r diwrnod i blant yn haws na fydddech chi'n feddwl. Mae pethau ffres, wedi rhewi, sudd, mewn caniau ac wedi eu sychu i gyd yn cyfri. Llond llaw, yn fras, yw un dogn.

- > Gwnewch kebabs ffrwythau
- > Rhowch india-corn am ben tiwna
- > Paratowch fowlen o ffrwythau wedi'u sleisio
- > Stwnshwch lysiau gyda thatws
- > Cynigiwch sudd oren heb ei felysu amser brecwast
- > Ychwanegwch lysiau at sawsiau a chawl
- > Torrwch lysiau ar siâp ffyn a chael y plant i'w rhoi mewn hummus.

Syniadau am frcwast:

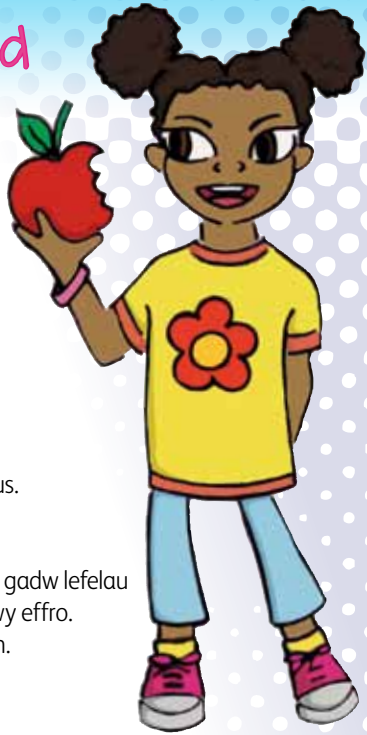
Mae brecwast iach yn paratoi plant ar gyfer y diwrnod ac yn helpu i gadw lefelau glwcos yn y gwaed yn gytbwys trwy'r bore, felly fe fyddan nhw'n fwy effro.

- > Cymerwch uwd neu rawnfwyd siwgr isel gyda llaeth hanner sgim. Mae llawer o rawnfwydydd wedi eu cryfhau gyda fitaminau a mwynau, a all fod yn bwysig i hybu maetholion plant
- > Ychwanegwch ffrwythau wedi eu torri'n fân at rawnfwyd
- > Rhowch wy wedi'i ferwi, ei botsio neu ei sgramblo, gyda thost grawn llawn a thaeniad saim-isel.

Syniadau am snaciau:

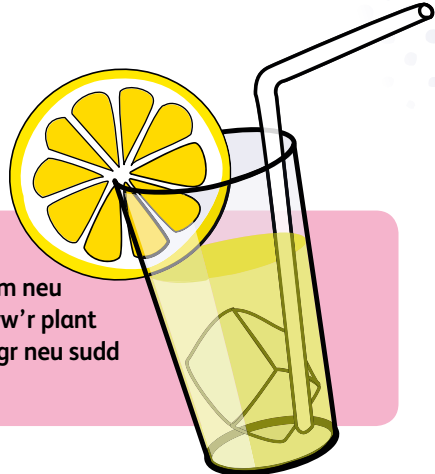
Cadwch snaciau sy'n uchel mewn braster a siwgr fel danteithion achlysurol. Anelwch at un byrbryd ffrwythau ac un byrbryd iach arall bob dydd. Rhowch gynig ar:

- > Lolipop rhew wedi ei wneud gartre gyda sgwash di-siwgr neu sudd ffrwythau a dŵr
- > Powlen fach o gawl llysiau gyda thafell o dost bara cyflawn
- > Myffin wedi'i dostio efo jam siwgr-isel
- > Iogwrt braster isel neu fromage frais
- > Pot bach o ffrwythau wedi'u paratoi
- > Bynsen gyrens neu gacen de
 - > Popcorn plaen
 - > Ffyn bara.



Diodydd:

Y diodydd gorau ar gyfer plant yw llaeth hanner sgim neu ddwr, gan nad yw'r rhain yn niweidio dannedd. Os yw'r plant yn hoffi diodydd ffrwythau dewiswch sgwash di-siwgr neu sudd ffrwythau gyda dwr. Anogwch y plant i yfed digon.





CHARTERED SOCIETY
OF PHYSIOTHERAPY
CYMDEITHAS SIARTREDIG
FFISIOTHERAPI

THE CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY
Gwe www.csp.org.uk
14 Bedford Row Llundain WC1R 4ED
Ffôn +44 (0)20 7306 6666

Cymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion yw'r corff proffesiynol ac addysgiadol a'r undeb llafur ar gyfer y 48,000 o ffisiotherapyddion siartredig, myfyrwyrach yn northwyrffisiotherapi yn y Deyrnas Unedig



Mae Symud er mwyn Iechyd yn cefnogi Her Iechyd Cymru. Ermwyn cynnal pwysau iach mae angen i ni fywta'n wella symud mwy. Mae llawer o deuluoedd yn gwneud y newidiadau a fydd yn eu helpu i fyw bywydau iachach a hirach. Ewch i www.cymru.gov.uk/iechyd/heriechyd.cymru neu ffoniwch 029 20825793 i gael mwy o wybodaeth.

Os oes gan eich plentyn anabledd

Gall plant sydd ag anableddau, anghenion arbennig, symudedd cyfyngedig neu anhwylder cydsymud, fod angen cynllun ymarfer mwy arbenigol ond gall pob un ddal i fwynhau ac elwa ar amrywiaeth o weithgareddau corfforol. I gael mwy o wybodaeth am sefydliadau a all helpu, cysylltwch â'r CSP

YMWADIAD: Mae'r gweithgareddau sy'n cael eu hawgrymu yn y canllaw hwn wedi eu cynllunio ar gyfer ystod o alluoedd a ddylen nhw ddim achosi unrhyw niwed. Os byddwch chi'n teimlo unrhyw boen neu anghysur o ganlyniad i unrhyw un o'r gweithgareddau, rhowch y gorau iddi'n syth a siaradwch gyda pherson iechyd proffesiynol, fel ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn fformat ar gyfer pobl gyda phroblemau gweld. Ffôn: 020 7306 6666

Cymdeithas Ddietaeg Prydain yw'r corff proffesiynol ac undeb llafur ar gyfer dietegwyr. Ffôn: 0121 2008080; Gwefan: www.bda.uk.com; Ymholiadau Cyffredinol E-bos5: info@bda.uk.com