

## Mae bod yn fywiog yn bwysig ar gyfer iechyd eich plentyn

Mae bod yn gorfforol weithgar yn bwysig i blant ifanc, oherwydd ei fod yn eu helpu i adeiladu a chynnal lefel dda o iechyd. Mae'n eu helpu i ddatblygu medrau symud a chalon, cyhyrau ac esgyn cryf, cadw at bwysau iachus, medrau cymdeithasol a llawer mwy. Dyma'r argymhellion ar gyfer babanod, plant bach a phlant dan bump.

### Babanod

Anogwch eich babi i fod yn fywiog o'r diwrnod cyntaf, o chwarae ar y llawr i sblashio yn y pwll.

### Plant bach

Anogwch eich plentyn i fod yn fywiog am o leiaf 180 munud (3 awr) bob dydd gyda llawer o chwarae o fore tan amser gwely.

### Plant dan bump

Dylai'ch plentyn symud yn barhaus ac osgoi eistedd yn llonydd am ormod o amser. Cyfyngwch faint o amser bydd eich plentyn yn ei dreulio mewn bygi, sedd car neu gadair uchel.

## Pa fathau o weithgarwch corfforol sydd orau ar gyfer fy mhlentyn?

Gall llawer o wahanol weithgareddau corfforol gyfrif tuag at weithgarwch corfforol dyddiol eich plentyn. Mae unrhyw beth lle y byddant yn symud yn cyfrif. Gwnewch hi'n gymaint o hwyl â phosib.

Cofiwch nad oes rhaid i'ch plenty wneud ei 180 munud (3 awr) o weithgarwch mewn un tro. Gall adeiladu arno yn ystod y dydd.



## Peidiwch anghofio ei fod yn bwysig i fabanod fwyta'n iach hefyd

Mae angen prydiau bwyd rheolaidd ar blant dan bump a byrbrydau iachus er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr holl ynni sydd ei angen arny'n nhw.

### Beth ddylai fy mhlentyn ei fwyta?

Dylai prydiau gynnwys llawer o fwydydd gwahanol. Dylai plant fwyta bwyd o'r pedwar prif grŵp bwyd:

- bara, reis, tatws, pasta a charbohydrad eraill llawn starts.
- ffrwyth a llysiau.
- llaeth a bwydydd o laeth.
- cig, pysgod, wyau a dewis amgen i lysieuwyr.

### Mae'n iawn os na fyddan nhw'n ei hoffi heddiw...

Bydd chwaith plentyn yn newid o ddydd i ddydd. Os na fydd plentyn yn hoff o fwyd penodol un dydd, dyw hyn ddim yn golygu na fydd e' fyth yn ei hoffi. Cadwch i roi ystod eang o fwydydd iddyn nhw, hyd yn oed y rhai nad ydyn nhw'n ei hoffi.

Peidiwch byth â gorfodi plentyn i fwyta. Nhw fydd yn gwybod orau pan fyddan nhw'n llawn. Os ydych chi'n credu nad yw wedi bwyta digon, ystyriwch os yw wedi cael ei lenwi eisoes gan ddiod, neu ba mor fawr oedd ei fyrbryd diwethaf.

Mae'n beth prin i blentyn iach wrthod bwyd os yw'n newynog, ond os yw hyn yn peri gofid i chi, ewch i gael gair gyda'ch ymwelydd iechyd neu ddoctor.



## Helpwch eich plentyni i symud a chwarae bob dydd Gwybodaeth i rieni



BHF National Centre  
physical activity+health

## Rhai syniadau ar gyfer chwarae'n fywiog gyda'ch plentyn

Dyma rai enghreifftiau yn unig. Ceisiwch greu rhai gemau eich hunain a chael hwyl.

## Beth os nad oes gan fy mhleintyn ddiddordeb?

- Cefnogwch nhw gyda'u gweithgareddau, gan ddangos pethau iddyn nhw y gallant eu copio.
- Rhowch lawer o ganmoliaeth iddyn nhw er mwyn gwella eu hyder.
- Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallant wneud yn hytrach na'r hyn na allant.
- Byddwch yn fywiog gyda'ch plentyn.

## Yn yr ardd neu'r parc

- Gwnewch ychydig o arddio gyda'ch gilydd.
- Gallwch chwarae gydag offer syml fel peli, batiau a bocsys.
- Gallwch chwarae gemau hela fel tag.
- Gallwch osod cwrs rhwystrau syml a chael gwrthrychau i redeg o'u hamgylch, neidio drostyn nhw neu gropian drwyddyn nhw.
- Casglwch wrthrychau fel brigau, dail a cherrig mân.
- Crewch helpa drysor o wrthrychau i'w darganfod.
- Ciciwch neu rholiwch bêl yn ysgafn i'ch plentyn, gofynwch iddo i'w stopio ac yna ei gicio neu rolïo yn ôl.



## Syniadau ar gyfer helpu eich plentyn i fod yn fwy bywiog yn gorfforol:

- Cwrdd â frindiau a mynd am dro neu gwrdd yn y parc lleol.
- Rhoi amser heibio er mwyn gwneud rhywbeth gyda'r teulu cyfan; gallech warae gêm gyda'ch gilydd neu fynd am dro.
- Mynd allan gymaint â phosib a gadael i'ch plentyn chwilota.
- Gall plant chwarae tu allan ymhob tywydd ond mae angen y dillad cywir arnyn nhw.
- Dewiswch deganau 'bywiog' ar gyfer anrhegion penblwydd fel pêl, bat, sgwter neu farcud.
- Ciesiwch gynnwys gemau bywiog mewn partion penblwydd a phan fydd ffrindiau eich plant yn dod draw i chwarae.
- Cadwch focs o offer syml yng nghist eich car y gallwch ei ddefnyddio yn ystod egwyl ar daith hir.
- Gwahoddwch un o ffrindiau'ch plentyn draw i chwarae; bydd plentyn yn fwy bywiog yng nghwmni rhwun i chwarae.
- Anogwch eich plentyn i ddod allan o'i fygi a cherdded, gan ddechrau gyda theithiau byr cyn cynyddu'r pellter.

## Yn y tŷ:

- chwaraewch gemau bywiog fel Cuddio a chanfod, Dilyn yr arweinydd, Mae Seimon yn dweud.
- Chwythwch falŵns ag aer a cheisiwch eu cadw yn yr awyr.
- Gallwch droi tacluso mewn i gêm drwy ddewis lliw, fel gwyrdd, ac yna tacluso popeth o'r lliw hwnnw.
- Gadewch i'ch plentyn helpu gyda thasgau fel gwagio'r peiriant golchi llestri, didoli'r golch a dadbacio'r siopa.
- Dawnsiwch i gerddoriaeth.
- Gwnewch caneuon actol a hwiangerddi.
- Chwaraewch â swigod a cheiswch eu pigo.
- Gwnewch ffau allan o gadeiriau, llueni a phegiau.
- Gwisgwch i fyny a chwarae gan actio.

## Gostyngwch amser eistedd:

- Fe fydd yna gyfnodau pan fydd angen i'ch plentyn eistedd mewn bygi, gadair uchel neu sedd car, ond ceisiwch ostwng yr adegau hyn a'u torri i fyny lle yw'n bosibl.
- Dylid caniatáu amser ychwanegol wrth fynd ar deithiau hir a chymerwch egwyl yn reolaidd.
  - Ceisiwch beidio a defnyddio'r car ar gyfer teithiau byrrion.
  - Ceisiwch ddefnyddio'r gadair uchel yn ystod prydau bwyd yn unig.
  - Ystyriwch beidio a gadael y teledu ymlaen yn ystod prydau bwyd neu pan fydd eich plentyn yn chwarae.
  - Bydd eich plentyn yn eich copio, felly cymerwch ofal gyda pha mor aml y byddan nhw'n eich gweld yn gwylio'r teledu neu'n chwarae gyda'r cyfrifiadur.