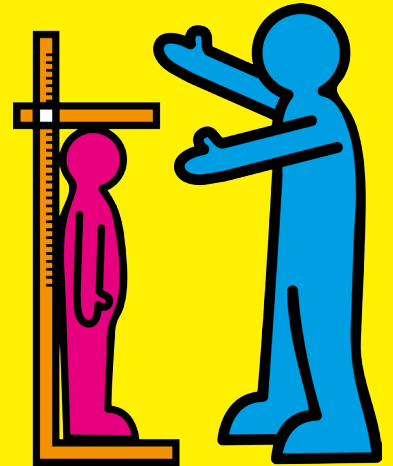


Mae angen i ni wirio pwysau a thaldra eich plentyn

Gwybodaeth i rieni



Dyma fersiwn hawdd ei darllen o daflen Iechyd Cyhoeddus Cymru
'Gwybodaeth i rieni am Raglen Mesur Plant Cymru'

Ionawr 2015



Beth sydd yn y daflen hon?

Rydyn ni am wybod mwy am sut mae plant yng Nghymru yn tyfu.

Felly mae angen i ni:



- fesur



- a phwyso

yr holl blant mewn dosbarthiadau derbyn.



Mae angen i lawer o blant gymryd rhan – os bydd llawer o blant yn cymryd rhan byddwn yn cael llawer o wybodaeth am sut mae plant yn tyfu.



Bydd hyn yn helpu'r GIG (NHS) i gynllunio a darparu gofal iechyd yn well.



Beth fydd yn digwydd?

Os ydych yn hapus i'ch plentyn gael ei bwysu a'i fesur nid oes angen i chi wneud dim.



1. Yn ystod y flwyddyn ysgol, bydd y Tîm Nyrsys Ysgol yn mynd i ysgol eich plentyn.

2. Bydd nyrs yn galw am eich plentyn.



3. Er mwyn gwneud yn siŵr na fydd neb arall yn gweld, bydd eich plentyn yn cael ei bwysu a'i fesur yn ardal fwyaf tawel yr ysgol.



4. Bydd y nyrs yn gofyn i'ch plentyn dynnu unrhyw ddillad trwm – fel crysau chwys neu esgidiau.



5. Bydd y nyrs yn gofyn i'ch plentyn sefyll ar glorian i gael ei bwysu. Mae hyn er mwyn i ni wirio ei bwysau.



6. Nesaf, bydd y nyrs yn gofyn i'ch plentyn sefyll yn erbyn ffon fesur. Mae hyn er mwyn i ni wirio pa mor dal ydyw.



7. Ar ôl i'ch plentyn gael ei bwysu a'i fesur gall wisgo ei grys chwys a'i esgidiau, a mynd yn ôl i'r dosbarth.



A fydd pawb yn gweld?

Na. Bydd y pwysu a'r mesur yn cael ei wneud mewn ardal breifat. Ni fydd neb yn gweld.

A fydd pawb yn gwybod pwysau a thaldra fy mhlentyn?

Na. Byddwn yn cadw'r wybodaeth hon yn breifat. Bydd yn rhan o gofnod iechyd eich plentyn.



Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth i ddysgu sut mae plant yn tyfu ar draws Cymru.



A oes rhaid i fy mhlentyn gymryd rhan?

Na. Ond mae angen i chi ddweud wrth eich nyrsys ysgol os nad ydych chi am i'ch plentyn gymryd rhan. Mae angen i chi wneud hyn cyn gynted â phosibl.



A fyddwch chi'n rhoi gwybod i mi beth yw pwysau a thaldra fy mhlentyn?

Byddwn. Byddwch chi'n cael llythyr gan nyrs yr ysgol yn egluro sut y gallwch chi weld yr wybodaeth.

Ble allaf gael mwy o wybodaeth?

Mae mwy o wybodaeth ar gael ar ein gwefan. Mae fideo y gallwch chi ei gweld hefyd.



www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/67936

Cyngor da i gadw'ch teulu yn iach



Mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i gadw'ch teulu yn iach. Dyma gyngor da.

Symud o gwmpas



Nid yw'n cyrff i fod i eistedd o hyd.

I fod yn iach, mae angen i blant neidio, rhedeg a symud.

5 y dydd



Mae'n bwysig bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.

Amser bwyd

Mae'n bwysig cael prydau rheolaidd.

Gwnewch amser am 3 phryd rheolaidd: brecwast, cinio a swper.

Bwyteuoch gyda'ch gilydd mor aml â phosib.





Gwirio byrbrydau

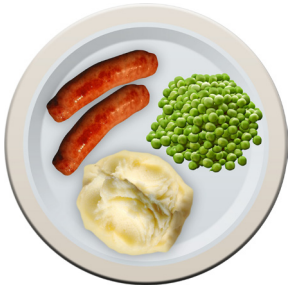
Ceisiwch fwyta 2 fyrbryd yn unig y dydd.

Ceisiwch fwyta llai o fyrbrydau nad ydyn nhw'n iach – bwydydd llawn siwgr, halen neu fraster.



Newidiwch fwydydd nad ydyn nhw'n iach am fwydydd iach.

Prydau o'r maint cywir



Dydy gormod o fwyd ddim yn iach.

Cofiwch – prydau maint plant sydd angen ar blant.

Newid siwgr



Newidiwch fwyd a diod gyda llawer o siwgr, am fwyd a diod sy'n isel mewn siwgr.

Cadwch yn ffit ac yn iach am oes gyda Change 4 Life



A hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am helpu eich plant i gadw'n ffit ac yn iach? Ymunwch â'r prosiect

Gallwch ymuno â Newid am Oes ar ein gwefan:

newidamoes.org.uk