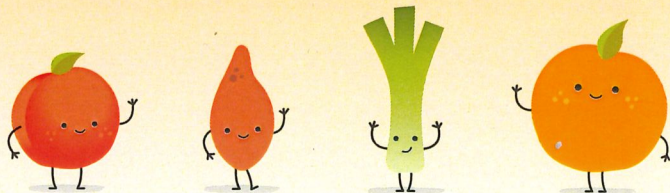


NYLO

Nutrition for Your Little One
Maeth i'ch un bach



Mae NYLO yn rhaglen 6 wythnos am ddim a all eich helpu i deimlo'n fwy hyderus i:

Roi deiet cytbwys i'ch plentyn a'i helpu i fod yn bwysau iach.

Dros y 6 wythnos mae'r rhaglenni'n cwmpasu:

- Deiet iach a chytbwys i blant ifanc
- Meintiau dognau cywir a dewisiadau byrbrydau iach
- Darllen labeli bwyd
- Awgrymiadau i reoli bwyta ffyslyd ac annog bwydydd newydd
- Syniadau ar gyfer chwarae actif

Mae Teuluoedd a Gofalwyr yn derbyn gwybodaeth ac adnoddau bob wythnos gan gynnwys gweithgareddau a syniadau chwarae i roi cynnig arnynt gyda'u plentyn gartref.

Mae NYLO yn agored i bob teulu sydd â phlant 5 oed ac iau, sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

I gael gwybod mwy, ewch i www.nylo.co.uk
E-bost Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk
Neu ffoniwch/tecstiwch 07972 732614



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Cardiff & Vale
Nutrition and Dietetics
Maeth a Dieteg
Caerdydd a'r Fro