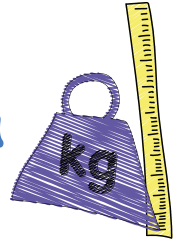


POB PLENTYN

Rhaglen mesur plant cymru

Gwybodaeth i rieni...

Rydym eisiau dysgu am y ffordd y mae plant yng Nghymru yn tyfu er mwyn i'r GIG allu cynllunio a chyflenwi gofal iechyd yn well. Rydym yn gweithio gyda Thimau Nyrsys Ysgol ledled Cymru yn pwysu a mesur plant ym mhob dosbarth derbyn.



Beth fydd yn digwydd?

- Os ydych yn fodlon i'ch plentyn gael ei gynnwys yn y Rhaglen Mesur Plant, nid oes angen i chi wneud unrhyw beth. Bydd y Tîm Nyrsys Ysgol yn mesur dosbarth eich plentyn yn ystod y flwyddyn ysgol.
- Er mwyn parchu preifatrwydd, bydd plant yn cael eu mesur yn yr ardal dawelaf posibl o'r ysgol.
- Gofynnir i'ch plentyn dynnu dillad trwm fel crys chwys ac esgidiau.
- Bydd eich plentyn yn sefyll ar y glorian i gael ei bwysu/ ei phwysu, a bydd ei daldra/ei thaldra'n cael ei fesur.

A fyddaf yn gallu gweld canlyniadau fy mhlentyn?

Byddwch, bydd llythyr gan nyrs yr ysgol yn esbonio sut y gallwch wneud hynny.

A fydd pawb yn gwybod taldra a phwysau fy mhlentyn?

Na. Mae'r wybodaeth am eich plentyn yn gyfrinachol a bydd yn rhan o gofnod iechyd eich plentyn.

A oes rhaid i fy mhlentyn gymryd rhan?

Nac oes, ond os nad ydych eisiau i'ch plentyn gymryd rhan, mae'n rhaid i chi roi gwybod i nyrs yr ysgol cyn gynted â phosibl.

Byddwn yn gallu creu darlun cliriach po fwyaf o blant fydd yn cymryd rhan.

Mae mwy o wybodaeth a fideo yn esbonio'r rhaglen ar ein gwefan

www.iechydchyhoedduscymru.org/mesurplant



POB PLENTYN

awgrymiadau defnyddiol ar gyfer teuluoedd iach

bod yn bod yn egniol

Ni wnaed y corff
ar gyfer eistedd.
Mae angen i blant
gerdded, neidio,
rhedeg symud er
mwyn bod yn iach



5 y dydd

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

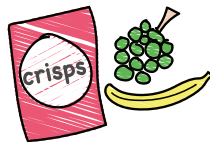


amser bwyd

Mae'n bwysig cael prydau rheolaidd.
Gwnewch amser ar gyfer tri phryd
rheolaidd: brecwast, cinio a swper
a bwytwch gyda'ch gilydd mor aml
ag y gallwch

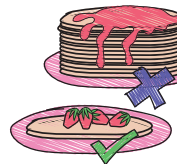
gwirio byrbrydau

Gall fod yn
ddefnyddiol
cyfyngu byrbrydau
i 2 y dydd. Ceisiwch gwtogi
ar fyrbrydau afiach – bwydydd
sy'n cynnwys llawer o siwgr,
halen neu fraster. Cyfnewidiwch
nhw am ddewisiadau iachach.



prydau plentyn

Pryday bach sydd
eu hangen ar blant.
Nid yw gormod o
fwyd yn iach.



cyfnewid siwgr

Ceisiwch gyfnewid bwyd
a diod sydd â siwgr
wedi ei ychwanegu am
ddewisiadau heb lawer
neu â dim siwgr.



Os oes gennych ddiddordeb
mewn cael mwy o wybodaeth
am helpu eich plant i aros yn
iach ac yn egniol, ewch i
www.pobplentyn.co.uk

