

# Bwyta'n dda, Gwario Llai



## yn ystod cyfnod COVID-19

Mae bwyta ac yfed cystal ag y gallwn yn un ffordd bwysig o ofalu amdanom ni ein hunain. Fodd bynnag, pan fo arian yn brin, gall bwyta'n dda deimlo fel her. Mae llawer ohonom yn treulio mwy o amser dan do ac yn newid ein ffordd o fyw, coginio a siopa.

- Ceisiwch gynllunio byrbrydau a phrif brydau iach ar gyfer yr wythnos cyn siopa. Bydd hyn yn helpu i benderfynu 'beth fydd 'na i swper?' Os oes gennych chi blant, efallai yr hoffon nhw gymryd rhan.
- P'un ai siopa yn y siop neu ar-lein byddwch chi, bydd ysgrifennu rhestr siopa yn eich helpu i leihau gwastraff ac arbed arian. Bydd yn eich helpu i gael y cynhwysion mae arnoch eu hangen ar gyfer ystod o brydau bwyd trwy'r wythnos. Cyn i chi siopa, tynnwch lun o gynnwys eich cwprdd bwyd. Bydd hyn yn eich atgoffa o beth sydd gennych chi er mwyn osgoi dyblu.
- Bydd rhannu eich rhestr siopa yn adranau e.e. ffrwythau a llysiau, bwyd wedi rhewi, bwyd sych/tuniau yn eich helpu i dreulio llai o amser yn y siop.
- Gellir defnyddio hoelion wyth y cwprdd storio i wneud llawer o brydau sydyn a blasus. Gellir defnyddio bwydydd megis reis, pasta, nwdls, ffacbys, grawnfwyd brecwast, ffrwythau a llysiau tun, tatws, wyau a physgod tun ar gyfer amrywiaeth o bethau ac maen nhw'n cadw'n dda. Mae'n werth trio brandiau'r archfarchnad a rhai gwerth am arian, gallan nhw flasu cystal am bris is.
- Ydych chi'n cael trafferth dod o hyd i gynhwysyn mae arnoch ei angen? Peidiwch â phoeni, bydd y rhan fwyaf o ryseitiau'n gweithio yn iawn os newidiwch chi gynhwysyn am un arall.
- Rydyn ni i gyd yn gwybod bellach - golchwch eich dwylo â sebon a dŵr yn syth bin pan ddewch chi adref.
- Byddwch yn greadigol yn y gegin gyda pherlysiau a sbeisys sych – gall y rhain ychwanegu blas ac amrywiaeth at brydau bob dydd. Ychwanegwch bowdr tsili at dalpiau tatws cartref, powdr cyri at ffa pob a garleg a pherlysiau cymysg at domatos tun i wneud saws pasta cyflym.
- Gall lle rydych yn storio bwyd wneud gwahaniaeth mawr i ba mor hir y mae'n para. Am fwy o wybodaeth ewch i <https://www.lovefoodhatewaste.com>
- Os oes gennych le yn y rhewgell, gellir rhewi llawer o fwydydd fel bara, pocedi pita, llaeth, aeron a chaws hyd nes bo eu hangen arnoch.
- Gall bwyd dros ben fel cig wedi'i goginio, llysiau a ffa pob gael eu gorchuddio a'u storio'n ddiogel yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod. Mae cawl, omlet, risotto a stiwb yn wych ar gyfer defnyddio'r rhain - does dim rheolau!
- Mae'n bwysig peidio â bwyta bwydydd sydd heibio eu '**dyddiad darfod**'. Fodd bynnag, dim ond canllaw yw'r dyddiad '**ar ei orau cyn**'. Gellir bwyta bwydydd fel bara, craceri, bwydydd sych a bwyd tun yn ddiogel ar ôl y dyddiad hwn.



Gwybodaeth bellach:

<https://www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html> and [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

