



10 STEPS TO A HEALTHY WEIGHT



If you are planning to start a family, aim to be a healthy weight.

If you as parents are a healthy weight your child is more likely to be a healthy weight too.



Avoid gaining too much weight during pregnancy.

Pregnancy isn't a good time to try to lose weight but making sure that you gain weight within recommended levels is a good idea for your health and that of your baby.



Breastfeed your baby.

Babies who are breastfed are more likely to be a healthy weight by school age.



Wait until your baby is around six months old before giving solid foods.

Before six months old breast milk or infant formula has all of the goodness and nutrients your baby needs.

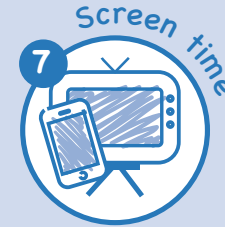
Help your baby to grow steadily.

Babies who grow rapidly in the first year of life are more likely to be overweight when they are school age.



Give children and toddlers opportunities to play outdoors every day.

Children who play outdoors every day are more likely to be a healthy weight.



Limit screen time.

Children who spend less than 2 hours a day using a screen, including a phone, tablet, computer or TV, are more likely to be a healthy weight.

Give children fruit and vegetables every day.

Fruit and vegetables are rich in fibre, vitamins and minerals which all help to keep your child healthy.



Help your children have enough sleep.

Regularly getting enough sleep will help your child be a healthy weight.

Water and milk are the only drinks your child needs.

These don't contain any added sugars, so your child will be less likely to be an unhealthy weight or have tooth decay.





10 CAM I BWYSAU IACH

Darllen mwy

Os ydych yn bwriadu dechrau teulu, ceisiwch gynnal pwysau iach.

Os byddwch chi fel rhieni yn cynnal pwysau iach bydd eich plentyn yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach hefyd.



Pwysau yn ystod beichiogrwydd
Dylech osgoi magu gormod bwysau yn ystod beichiogrwydd.

Nid yw beichiogrwydd yn amser da i geisio colli pwysau ond mae sicrhau eich bod yn magu pwysau o fewn lefelau a argymhellir yn syniad da ar gyfer eich iechyd chi ac iechyd eich babi.



Bwydych eich baban ar y fron.

Mae babanod sydd wedi'u bwydo ar y fron yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach erbyn iddynt gyrraedd oedran ysgol.



Bwydydd solet
Arhoswch hyd nes y bydd eich babi tua chwe mis oed cyn rhoi bwydydd solet.

Cyn bod babanod yn chwe mis oed mae llaeth y fron neu fformiwla babanod yn cynnwys yr holl ddaioni a maethynnau sydd eu hangen ar eich babi.



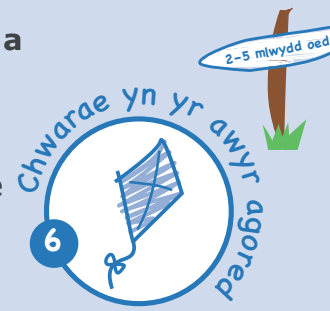
Helpwch eich babi i dyfu'n raddol.

Mae babanod sy'n tyfu'n gyflym ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd yn fwy tebygol o fod yn ordew pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol.



Rhowch gyfle i blant a phlant bach chwarae yn yr awyr agored bob dydd.

Mae plant sy'n chwarae yn yr awyr agored bob dydd yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach.



Cyfyngu ar amser o flaen sgrîn.

Mae plant sy'n treulio llai na 2 awr y dydd yn defnyddio sgrîn, gan gynnwys ffôn, llechen, cyfrifiadur neu set deledu, yn fwy tebygol o fod â phwysau iach.

Rhowch ffrwythau a llysiau i'ch plant bob dydd.

Mae ffrwythau a llysiau yn llawn ffeibr, fitaminau a mwynau sydd i gyd yn helpu i gadw eich plentyn yn iach.



Cwsg
Helpwch eich plant i gael digon o gwsg.

Bydd cael digon o gwsg yn rheolaidd yn helpu eich plentyn i gynnal pwysau iach.



Dwr a llaeth yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn.

Nid yw'r rhain yn cynnwys unrhyw siwgr ychwanegol, felly bydd eich plentyn yn llai tebygol o gynnal pwysau afiach neu ddiodef pydredd dannedd.

