

Tanwydd ar gyfer wythnos hyfforddi arferol

Heriau cyffredin:

- 1 Bwyta brecwast cyn sesiwn hyfforddi cynnar yn y bore, pan nad ydych chi'n teimlo'n llwglyd
- 2 Cynnal maeth o ansawdd da yn yr ysgol, heb ynysu oddi wrth gyfoedion
- 3 Tanwydd ac adfer wrth fynd ac ar ôl sesiynau hyfforddi gyda'r nos



I gael rhagor o wybodaeth, dilynwch y cod QR yma i wefan Nofio Cymru



Cynghorion diwrnod ysgol



'Polisi yswiriant' pecyn bwyd



Byrbrydau rheolaidd drwy gydol y dydd



Brecwast o ansawdd uchel a phryd o fwyd yn syth ar ôl dod o'r ysgol



Opsiynau wrth fynd ffres e.e. nwdls ffres, bara lapio cyw iâr wedi'i grilio, burritos, potiau pasta a brechdanau / bara lapio



Citiau 'cymorth cyntaf tanwydd'



Coginio prydau mewn sypiau i'w cael yn y car e.e. pasta tiwna



Cynghorion wrth fynd



'Rhywbeth yn well na dim' – dewiswch opsiwn dwys o ran carbohydradau e.e. ffrwyth neu far grawnfwyd



Mae yfed yn haws na bwyta (e.e. smwddi, sudd a llaeth)



Tanwydd ychwanegol y noson gynt os yw lefel eich archwaeth am fwyd yn isel yn y bore

Cynghorion brecwast

sportswales
chwaraeoncymsu

THE NATIONAL
LOTTERY

SWIM WALES
NOFIO CYMRU