



## 10 STEPS TO A HEALTHY WEIGHT

Read more



**1 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.



**2 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.



**3 Breastfeed your baby.**

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



**4 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.



**5 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.



**6 Give children and toddlers opportunities to play outdoors every day.**

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



**7 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.



**8 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.



**9 Help your children have enough sleep.**

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

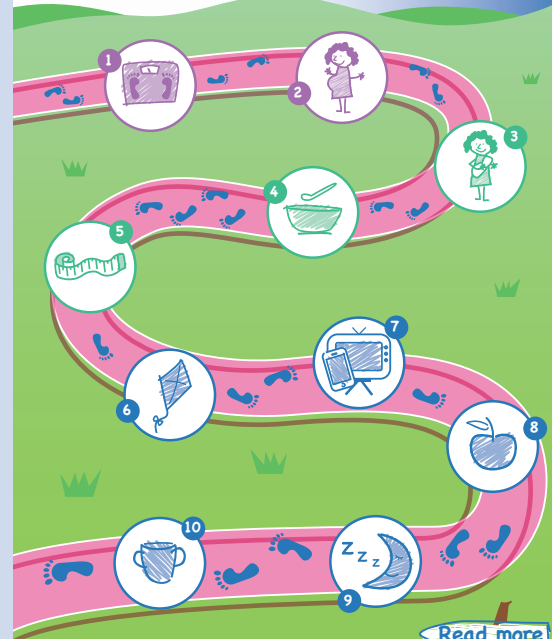


**10 Water and milk are the only drinks your child needs.**

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

0-24 months

2-5 years old



Read more



## 10 CAM I BWYSAU IACH

Darllen mwy

[www.pobplentyn.co.uk](http://www.pobplentyn.co.uk)



**1 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.



**2 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.



**3 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.

0-24 mis



**4 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.



**5 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.

2-5 mlwydd oed



**6 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.



**7 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.



**8 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.



**9 Helpwch eich plant i gael digon o gwsg.**

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



**10 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.



Darllen mwy

[www.pobplentyn.co.uk](http://www.pobplentyn.co.uk)