

Bwletin Drych Iechyd



Bys Bach yn y Potes

Pan gychwynnodd gwersi Bys yn y Potes rai blynyddoedd yn ôl, dim ond oedolion a rhai babis bach oedd yno. Erbyn hyn mae yna blant hŷn cyfrannu hefyd ac oherwydd ein bod wedi bod yn cyfarfod dros gyswllt fideo y gaeaf yma, mae hi wedi bod yn braf medru cyfarfod ffrindiau newydd o bob cwr o Gymru a Lloegr.

I chi sydd ddim yn aelodau eto, dyma flas ar y pethau rydym wedi bod yn eu gwneud, i gyd yn enw iechyd.

Torch Dyma ffordd dda o gael awyr iach, golau dydd a dôs o fyd natur ganol gaeaf! Gwnaeth teuluoedd Dyffryn Conwy dorchau efo pren helyg, celyn, moch coed, plu a brigau pinwydd bach, a chael hwyl yn hel yr adnoddau.

Coeden Hynafiaid I nodi Alban Arthan, sef dydd byrraf y flwyddyn, dewisodd rhai ohonoch chi frigyn arbennig i'w gario i'r tŷ. Buoch wrthi wedyn yn ei addurno tra'n hel atgofion am hynafiaid. 'Sgwn i pwy ydi dy hynafiaid di? Pa atgofion cysurus sydd gen ti amdanyn nhw, i godi dy galon?

Calennig – Ar droad y flwyddyn newydd, bu criw Swydd Efrog a chriw Dyffryn Conwy wrthi'n ddiwyd yn cymysgu halen epsom a lafant i wneud calennig – un llond jar i'w rhoi ac un jar i'w chadw! Buom yn ffodus o gael swp o jariau del yn gyfraniad o'r siop iechyd,



Torch Nadolig

ac ar ôl eu derbyn drwy'r post bu pawb yn brysur yn eu llenwi efo cymysgedd o halen epsom, olew lafant a blodau lafant sych. I bwy wnaethoch chi roi'r calennig? Gawsoch

chi fath cynnes braf efo halen a lafant ynddo fo? Pwy gysgodd fel twrch wedyn?

Potes Mae'n criw ni yn deall ein potes i'r dim! Beth am i ni wneud potelaid o botes yn galennig i rywun arall ar Ionawr 13^{eg}, sef yr Hen Galan? Mae'n beryg na chawn ni fynd o ddrws i ddrws yn canu 'leni, ond dyma i chi bennill oedd yn arfer cael ei ganu er stalwm -

*“Calennig i chi,
Calennig i'r ffon,
Calennig i'w fwyta y noswaith hon,
Calennig i 'nhad am glytio fy 'sgidiau,
Calennig i mam am drwsio fy sanau.”*

Deinosaoriaid Mêr Ar gyfres *Masterchef* cyn y 'Dolig, gwelsom BUMP

pryd o fwyd oedd yn cynnwys mêr – haleliwia! Rydan ninnau yn rhai da am ddefnyddio mêr yn ein prydau, a diolch i griw Sir Drefaldwyn am rannu rysait deinosaoriaid mêr fan hyn! Fyddan nhw ddim at ddant pawb mae'n siŵr, ond oherwydd alergeddau difrifol i lawer o gynhwysion eraill, dyma sy'n cadw rhai plant yn fodlon rhwng prydau.

• Cwpanaid o fêr oen organig wedi ei goginio • Cwpanaid o ellyg wedi eu plicio neu unrhyw ffrwyth isel mewn siwgr.

Rhowch y ddau beth mewn blender a'u gwasgu i fowld siâp deinosaoriaid bach. Rhowch yn y rhewgell i galedu, ac estyn amdanyn nhw pan fydd angen hwb bach i'r egni.

Holi Anti Katerina Yn olaf, mae dwy o'n haelodau ni wedi llunio holiadur i Anti Katerina yn Siop Iechyd a Bwyd, Llanrwst. Cymerwch sbec ar ei hatebion hi dros y dudalen, a Blwyddyn Newydd lawn doethineb i bawb ohonoch chi.



Calennig (Presant Blwyddyn Newydd)

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Nourishing Stock – An Old-fashioned Remedy for the Modern World: Sally Fallon (Grand Central Publishing, 2014);

Nourishing Fats – Why We Need Animal Fats for Health and Happiness:
Sally Fallon Morrell (Grand Central Life & Style, 2017);

Cwm Eithin: Huw Evans (Gwasg y Brython, 1931);

The Organic Artist for Kids: Nick Neddo (Quarto Publishing Group, 2020);

The Stick Book: Schofield & Danks (Frances Lincoln Limited Publishers, 2012).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Holi Anti Katerina (Siop Iechyd a Bwyd, Llanrwst.)

Mae plant Bys Bach yn y Potes wedi bod yn gofyn cwestiynau craff!

Beth yw eich hoff fwyd yn y siop?

Dyma i ni gwestiwn anodd! Mae gen i lawer o ffefrynnau! Taswn i'n gorfod dewis un, mae'n debyg mai'r **sauerkraut coch** fyddai'n mynd â hi.



Beth ydi'r hogle sy'n y siop?

Wel mae yna lawer o bobl yn hoffi'r arog! 'Dwi'n meddwl ei fod o'n gyfuniad o bob dim hyfryd sydd ar werth yma: **sbeisys, aroglarth, sebon, perlysiâu, olew lafant ac ati.**

Pa reswm sydd gan bobl dros ddod yma fel arfer?

Mae gan bobl lawer o resymau dros ddod i'r siop iechyd. Yn aml maen nhw'n chwilio am rywbeth i'w helpu i **dreulio bwyd heb gael poen bol**, neu rywbeth i'w helpu nhw i **gysgu'n braf drwy'r nos.**



Pa fwyd ydi'r gorau i blant sy'n tyfu?

Rydw i'n credu mai'r bwyd gorau i blant sy'n tyfu ydi...**pob un ohonyn nhw!** Mae'n bwysig bwyta cymaint o amrywiaeth ag sy'n bosib, hyd yn oed os mai dim ond **mymryn bach o bob dim** rwy't ti'n ei dro.



Diolch i Anti Katerina am ein helpu! Oes gen ti gwestiynau tebyg i rywun yn dy siop iechyd leol di? Mae templed holiadur fel hwn ar gael i aelodau yn adran Bys Bach yn y Potes ar www.elinalaw.com

Mae pob un o erthyglau a blogiau Drych Iechyd wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir gaddo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.
elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com