

Bwletin Costau Byw: Bwyta'n Iach am lai

Bwyta'n Iach am lai yng Ngheredigion

Gyda phrisiau bwyd yn parhau i effeithio ar gyllidebau cartrefi, gall bwyta'n dda deimlo fel her. Y newyddion da yw bod yna ffyrdd ymarferol o ymestyn eich cyllideb bwyd tra'n dal i fwynhau prydau iach, maethlon.

Mae'r bwletin y mis hwn yn rhannu cymorth leol, syniadau syml, ac awgrymiadau i wneud i fwyd fynd ymhellach ar draws Ceredigion

Banciau bwyd

Mae banciau bwyd yno i bawb sydd eu hangen – nid oes angen tystiolaeth, a byddwch yn cael eich croesawu pob tro heb ffwdan.

Mae 6 banc bwyd yng Ngheredigion.

- Banc Bwyd Aberystwyth – 0800 242 5844
- Banc Bwyd Aberteifi – 07949 127307
- Banc Bwyd Llanbedr Pont Steffan – 07582 905743
- Banc Bwyd Llandysul - 01559 363874
- Banc Bwyd Eglwys Aberaeron 5k+ - 01545 570433
- Banc Bwyd Aberaeron – 07765 737108

[Cliciwch yma i ddod o hyd i'r holl oriau agor, manylion cyswllt a chyfeiriadau.](#)

Grwpiau Bwyd Dros Ben Ceredigion a Caffis Cymunedol

Mae'r grwpiau hyn yn helpu i leihau gwastraff trwy aiddosbarthu bwyd dros ben yn y lleoliadau canlynol:

- **Porthi Aber (Aberystwyth)** – Aiddosbarthu bwyd dros ben a chynnal sesiynau rhannu bwyd rheolaidd
E-bost: afscommunityhub@gmail.com
Gwefan: [Porthi Aber](#)
Facebook: [Aber Food Surplus Facebook](#)
- **Oergell Gymunedol Aberporth** – Mynediad am ddim i fwyd dros ben i unrhyw un yn y gymuned

E-bost: avhprojectofficer@gmail.com

Gwefan: [Neuadd Bentref Aberporth](#)

Grŵp Facebook: [Aberporth Heart of the Community Fridge](#)

- **Prosiect Bwyd Cymunedol Llanbedr Pont Steffan** – Bwyd cost isel, dosbarthu bwyd dros ben, a chymorth cymunedol

E-bost: food.project.lampeter@gmail.com

Prydau poeth

Lleoliad	Cyfeiriad	Pryd	Maent yn cynnig:
Eglwys Fethodistaidd Sant Paul	Heol y Frenhines, Aberystwyth, SY23 2NN	Dydd Mawrth a dydd Iau 11yb – 2yp	Cinio poeth 'talu beth chi'n teimlo'.
Prosiect Bwyd Llanbedr Pont Steffan	Neuadd Fictoria, Heol Bryn, Llanbedr Pont Steffan	Dydd Mawrth 12yp – 2yp	Diodydd poeth, cinio ysgafn.
Eglwys Emmaus, Llanbedr Pont Steffan	78 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7AB	Dydd Gwener 12yp – 2yp	Bwyd a diod am ddim
Y Fyddin Iachawdwriaeth	2 Ffordd Alexandra, Aberystwyth.	Dydd Iau 10yb-1yp.	Lluniaeth ar gael
Canolfan Deuluol Tregaron	Neuadd Goffa Tregaron, Y Sgwâr, Tregaron, SY25 6JL	Dydd Mawrth yn ystod y tymor am 12yp	Pryd poeth a diodydd am ddim. Yn agored i bawb yn y gymuned.
Caffi Ieuenctid Depot	Stryd y Priordy, Aberteifi, SA43 1BU	Dydd Mercher – dydd Sadwrn 1yp-7yh (pobl ifanc 14-25 oed). Dydd Sadwrn 11yb-1.30yp (pobl ifanc 11-13 oed)	Prydau â chymhorthdal (pobl ifanc 14–25 oed)

Canolfan Deulu RAY	RAY Ceredigion, Pengloyn, Tabernacle Street, Aberaeron, Ceredigion SA46 0BN	Dydd Llun a dydd Mercher	Prydau bwyd am ddim i rieni, gofalwyr a phlant
Clwb Ieuenctid RAY	RAY Ceredigion, Pengloyn, Tabernacle Street, Aberaeron, Ceredigion SA46 0BN	Ar ôl ysgol ddydd Mawrth a dydd Iau	Prydau bwyd am ddim i blant 11–18 oed
Clwb Ieuenctid 56	56 Bridge St, Lampeter, SA48 7AB	Dydd Mercher – Dydd Sadwrn: 1PM -7PM	Dewisiadau bwyd fforddiadwy ac am ddim i oedrannau 13-25

Y Cynllun Cychwyn Iach – Help gyda Chostau Bwyd

Os ydych chi'n feichiog neu os oes gennych blant ifanc, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth gyda chost bwyd iach drwy **Gynllun Cychwyn Iach y GIG**.

Mae Cychwyn Iach yn darparu cerdyn rhagdaledig i'ch helpu i brynu bwydydd hanfodol fel:

- Llaeth
- Ffrwythau a llysiau
- Fformiwla fabanod
- Corbys (ffa a ffacbys)

Gallwch hefyd dderbyn fitaminau am ddim i gefnogi eich iechyd a datblygiad eich plentyn.

Cliciwch [yma i weld mwy o fanylion ac i wneud cais](#)

Gallwch hefyd gwneud cais trwy e-bost: healthy.start@nhsbsa.nhs.uk neu dros y ffôn: 0300 3307010.

Coginio prydau syml, maethlon ar gyllideb

Nid oes rhaid i brydau fforddiadwy fod yn gymhleth. Canolbwyntiwch ar cynhwysion sy'n llenwi ac yn amlwrpas:

- **Bwyd i'w gael wrth law:** tatws, reis, pasta, ceirch, ffacbys, ffa, tomatos tun, llysiau wedi'u rhewi.
- **Ychwanegwch flas yn rhad:** mae winwns, garlleg, perllysiau a sbeisys yn mynd yn bell.
- **Top tip:** Mae llysiau wedi'u rhewi yr un mor faethlon â ffres ac yn aml yn rhatach, gyda llai o wastraff.

10 awgrymiadau syml ar gyfer bwyta'n iach ar gyllideb

1. **Mae carbohydradau yn dda** - Llenwch 1/3 o'ch plât gydag opsiynau fforddiadwy sy'n llenwi fel tatws, reis, pasta a grawn cyflawn.

2. **Cael eich 5 pob dydd** – Nai 'llai'n ffres, neu wedi'i rewi. Mae cawliau a saladau ffrwythau yn opsiynau hawdd, cost isel. Gall bwyta'n dymhorol arbed arian.
3. **Cynnwys Omega 3** – Defnyddiwch bysgod tun neu wedi'u rhewi, neu rhowch gynnig ar opsiynau sy'n seiliedig ar blanhigion fel hadau, cnau a gwymon.
4. **Newidiadau iach** – Newidiwch fyrbrydau llawn siwgr i bethau fel ffrwythau, ffrwythau sych, menyn neu olew olewydd.
5. **Torrwch yn ôl ar halen** – Defnyddiwch gynhwysion blasus naturiol fel feta, ansiofi neu gaprau yn lle ychwanegi halen.
6. **Cadwch i symud** – Gall tua 20 munud o weithgaredd y dydd wella les corfforol a meddyliol.
7. **Cadwch yn hydradol** – Weithiau mae syched yn teimlo fel newyn, felly yfwch ddŵr yn rheolaidd.
8. **Bwytwch brecwast** – Gall hyd yn oed rhywbeth bach helpu i roi hwb i'ch diwrnod.
9. **Blaenoriaethwch gorffwys** – Gall diffyg cwsg arwain at bwyta diangen ac egni isel.
10. **Siaradwch a chysylltwch** – Gall rhannu cyngor a chefnogaeth gydag eraill wneud arferion iach yn haws i'w cynnal.

Ryseitiai

Dyma **ryseitiai syml, cost isel** sy' n defnyddio cynhwysion a geir yn gyffredin mewn parcel banc bwyd neu focs bwyd dros ben:

1. Cawl Llysiau a Ffacbys

Cynhwysion:	Cyfarwyddiadau:
<ul style="list-style-type: none"> • 1 winwnsyn • 2–3 tatws • 1–2 moron (neu unrhyw lysiau) • 1 tun ffacbys (neu ffacbys wedi'u sychu, a'i choginio ymlaen llaw) • 1 tun tomatos wedi'i dorri • 1 ciwb stoc • Dŵr • Halen a phupur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Torrwrch y lysiau yn ddarnau bach. 2. Ychwanegwch bopeth i pot mawr gyda'r ciwb stoc a'i orchuddio â dŵr. 3. Dewch â fe i ferwi, yna mudferwch am 20-30 munud nes ei fod yn feddal. 4. Defnyddiwch 'blender' os yw'n well gennych gawl llyfn neu gadewch y cawl yn drwchus.

2. Pasta Tomato Syml

Cynhwysion:	Cyfarwyddiadau:
<ul style="list-style-type: none">• Pasta• 1 tun tomatos wedi'i dorri• 1 winwnsyn• Garlleg (dewisol)• Pherlysiau cymysg (dewisol)• Olew neu fenyn	<ol style="list-style-type: none">1. Coginiwch y basta yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn.2. Ffriwch winwnsyn wedi'i dorri (a garlleg os ydych yn ei ddefnyddio) mewn ychydig o olew.3. Ychwanegwch domatos tun a pherlysiau, mudferwch am 10-15 munud.4. Cymysgwch gyda'r pasta wedi'i ddraenio.

3. Tatws Siaced wedi' Llenwi

Cynhwysion:	Cyfarwyddiadau:
<ul style="list-style-type: none">• Tatws• Ffa wedi'u pobi neu lysiau dros ben• Caws (dewisol)	<ol style="list-style-type: none">1. Pobwch datws yn y ffwrn (neu microdon i'w gyflymu).2. Cynheswch y ffa neu'ch llenwad o'ch dewis3. Torrwch y tatws ar agor ac ychwanegwch eich llenwad.

4. Reis wedi'i ffrio gyda llysiau

Cynhwysion:	Cyfarwyddiadau:
<ul style="list-style-type: none">• Reis wedi'i goginio• Llysiau wedi'u rhewi neu ffres• 1–2 wy (dewisol)• Saws soi neu halen	<ol style="list-style-type: none">1. Cynheswch ychydig o olew mewn padell.2. Ychwanegwch lysiau a'i ffrio am ychydig funudau.3. Ychwanegwch reis wedi'i goginio a'i droi'n dda.4. Gwthiwch i un ochr, sgramblwch wyau (os ydych chi'n defnyddio), yna cymysgwch gyda'i gilydd.5. Ychwanegwch saws soi neu sesnin.

Coginio Ynni-effeithlon

Gyda chostau ynni hefyd yn codi, mae sut rydych yn coginio yn bwysig hefyd:

- Poptai araf –Defnyddiant lai o drydan ac maent yn berffaith ar gyfer cawl a darnau rhatach o gig.
- Prydau un-pot – Yn lleihau amser coginio a'r golchi llestri!

- Coginio swp – Coginiwch unwaith, bwytwch sawl gwaith, cofiwch rhewi dognau.
- Rhowch gaead y sosban ymlaen i gadw'r gwres i mewn a choginio bwyd yn gyflymach.

Gall coginio meintiau mwy ar unwaith arbed amser ac egni.

NOURISHed

Awgrymiadau arbed arian, syniadau lleihau gwastraff, a chysiau coginio ymarferol

Darganfyddwch sut i wneud y gorau o'ch bwyd gyda **NOURISHed**. Mae eu sesiynau cyfeillgar, diddorol wedi'u cynllunio i'ch helpu i fagu hyder yn y gegin, gwneud dewisiadau iachach, a lleihau gwastraff bwyd gartref.

Trwy gymryd rhan, gallwch ddysgu ffyrdd syml o goginio ar gyllideb, ymestyn eich cynhwysion ymhellach, a lleihau eich effaith amgylcheddol - gan eich helpu i fwyta'n dda am lai.

Ewch i [wefan NOURISHed](#) i ddarganfod mwy.

Mae'r wybodaeth yn Saesneg, heblaw am ei llyfryn: [Bwyta'n Dda, Gwario Llai](#).

Apiau a gwefannau i arbed arian ar fwyd

 [Gwefan Too Good To Go](#)

Mae'r ap hyn yn eich cysylltu â chaffis, bwytai a siopau lleol sy'n gwerthu bwyd dros ben am brisiau gostyngol - gall eich helpu i arbed arian wrth atal gwastraff bwyd.

 [Gwefan OLIO](#)

Ap am ddim sy'n cysylltu cymdogion a busnesau lleol i rannu neu roi bwyd ac eitemau cartref dros ben, gan helpu i leihau gwastraff yn eich cymuned.

Mannau Tyfu Ceredigion

Mae [map](#) o fannau tyfu ar draws Ceredigion ar gael i helpu i gysylltu pobl â phrosiectau bwyd lleol, gerddi cymunedol, a chyfleoedd i dyfu cynnyrch eich hun.

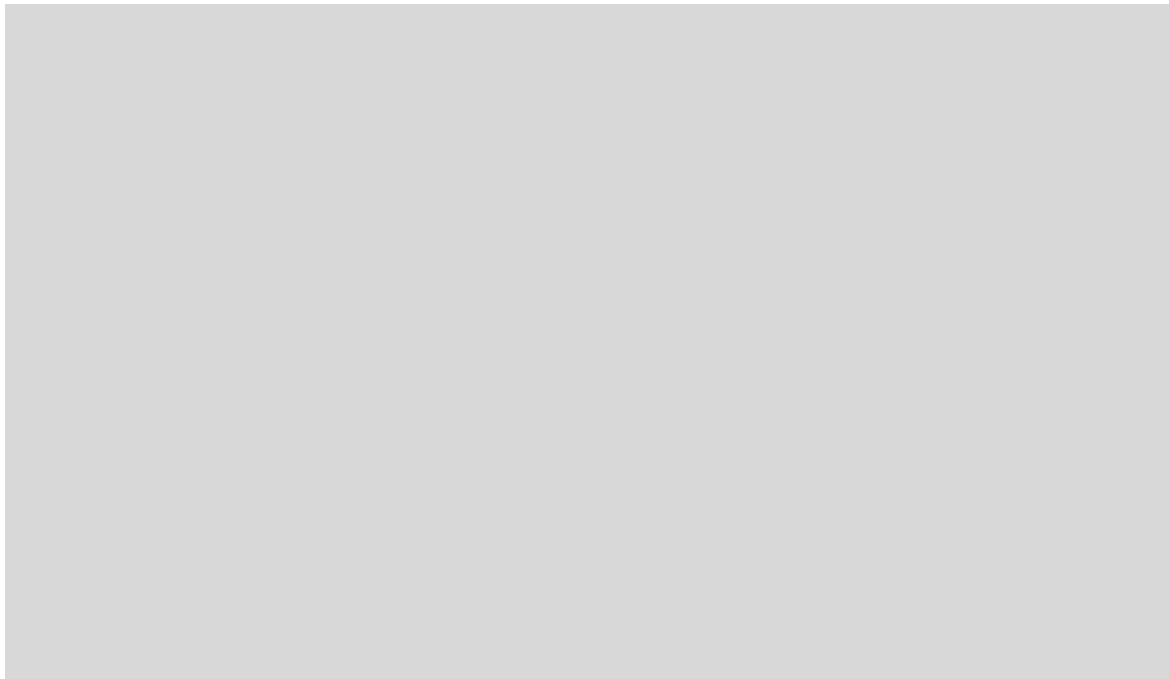
Mae'r mannau hyn yn rhan o ymdrech ehangach ledled y sir i gefnogi rhwydweithiau bwyd lleol, annog tyfu cynaliadwy, a dod â chymunedau gyda'i gilydd o amgylch bwyd fforddiadwy, iach. Mae'r map yn cael ei ddiweddarau'n rheolaidd wrth i fannau a phrosiectau newydd ddatblygu.

Gallwch archwilio'r [map](#) i ddod o hyd i le sy'n tyfu yn agos atoch chi a chymryd rhan - boed hynny'n dysgu sgiliau newydd, cwrdd ag eraill, neu ddechrau tyfu eich bwyd eich hun.

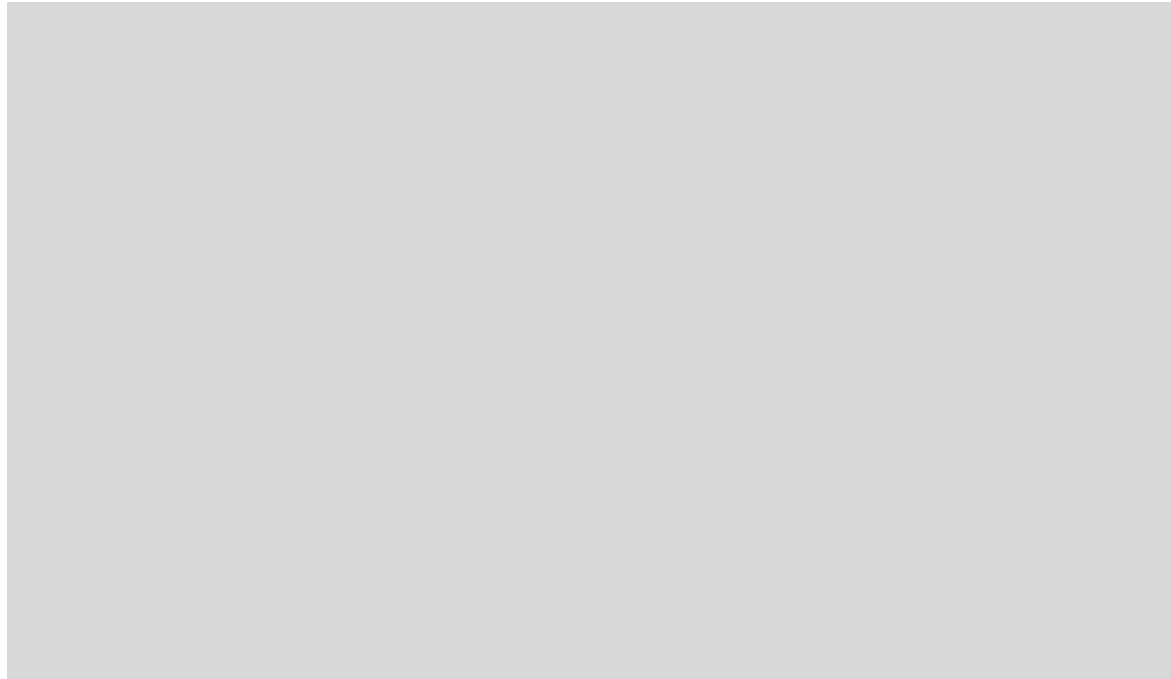
Tyfu eich bwyd eich hun

Gall tyfu eich ffrwythau, llysiau a pherlysiau eich hun fod yn ffordd wych o fwyta'n dda am lai tra'n gwella eich lles a chysylltu â'ch cymuned leol.

<https://www.youtube.com/watch?v=JK2fhivHa70>



<https://www.youtube.com/watch?v=RnedIH9c8h0>



Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff

Ydych chi'n edrych i wneud i'ch bwyd fynd ymhellach? Mae **Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff** yn cynnig ystod eang o ryseitiau syml ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i ddefnyddio cynhwysion, yn enwedig y rhai sy'n agosáu at eu dyddiad defnyddio.

Mae arbed bwyd rhag cael ei wastraffu nid yn unig yn helpu i leihau eich costau siopa ond hefyd yn cefnogi'r amgylchedd trwy leihau gwastraff diangen.

Ewch i [wefan Hoffi Bwyd Casau Gwastraff](#) am ryseitiau, awgrymiadau ac ysbrydoliaeth.

Mae bwyta'n iach yn fwy na bwyd

Nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â'r hyn sydd ar eich plât yn unig - mae hefyd yn ymwneud â sut rydych chi'n bwyta a phwy rydych chi'n ei rannu â nhw.

Gall bwyta gyda theulu, ffrindiau neu'ch cymuned wneud prydau bwyd yn fwy pleserus a helpu i adeiladu perthynas gadarnhaol â bwyd.

Gall cymryd amser i eistedd i lawr, mwynhau eich prydau a chysylltu ag eraill gefnogi eich lles corfforol a meddyliol.

Mae bwyta'n dda yn golygu maethu'ch corff a chreu perthynas iach, hapus â bwyd.

I gau:

Diolch am ddarllen ein Bwletin Costau Byw. Gobeithio fod y bwletin hyn wedi bod yn ddefnyddiol.

Ewch i wefan y Cyngor Sir i gael rhagor o wybodaeth am gymorth costau byw:

[Cymorth Costau Byw - Ceredigion County Council](#)

Bydd y bwletin nesaf yn dod allan ar Orffennaf 17eg, 2026. Byddwn yn canolbwyntio ar **'Gwneud y Mwyaf o'ch Incwm'**

Os hoffech gofrestru i dderbyn ein bwletin misol, cysylltwch â ni:

E-bost: partnerships@ceredigion.gov.uk

Ffôn: 01545 570881

Rhowch wybod i ni beth ydych chi'n ei feddwl o'n e-fwletin trwy ateb dau gwestiwn: [Cliciwch yma am yr arolwg](#)