



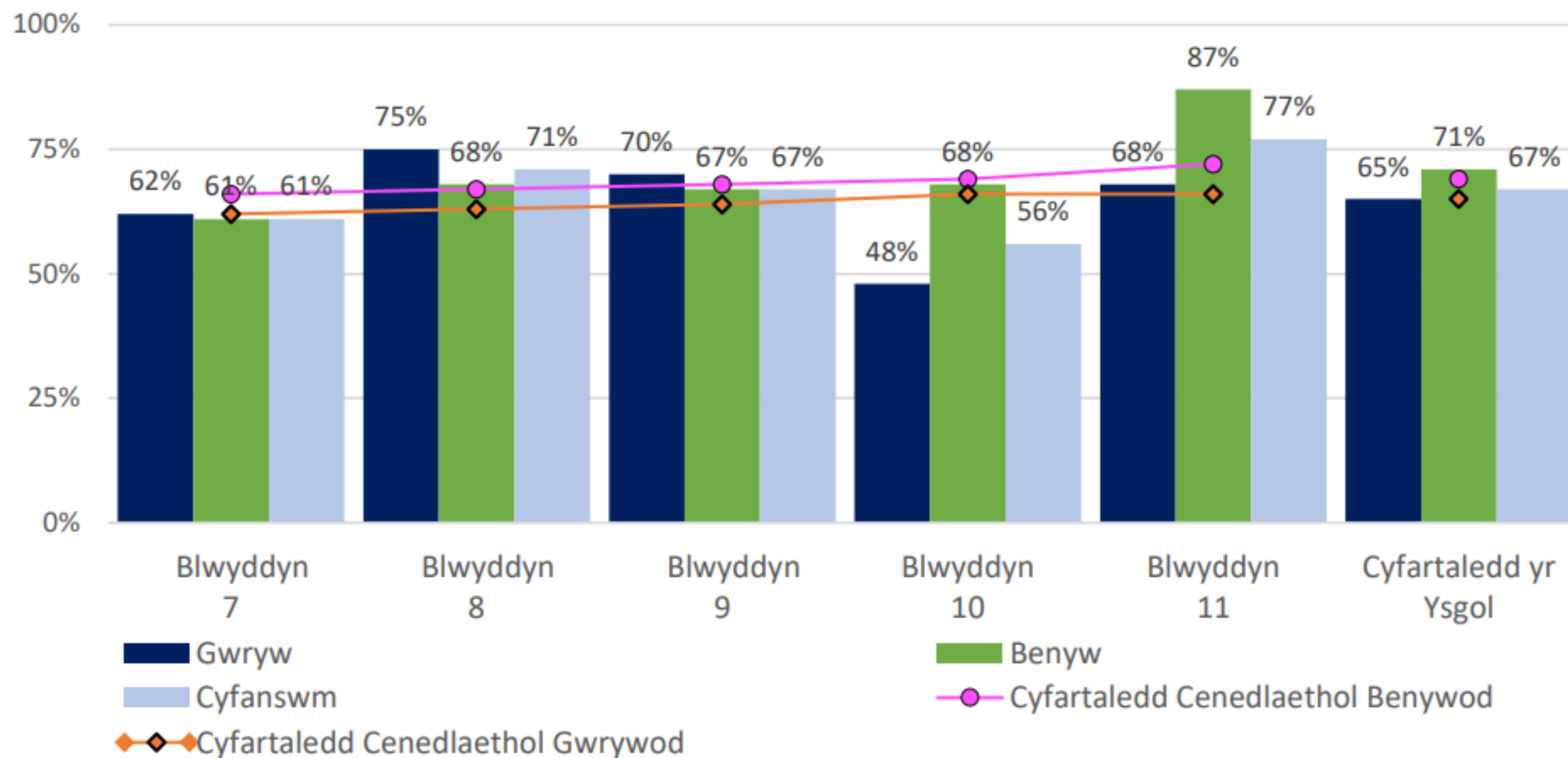
**SHRN**  
**(Rhwydwaith Ymchwil**  
**Iechyd mewn Ysgolion)**

**Canlyniadau Iechyd a Lles y**  
**Disgyblion 2021/22**

Canlyniadau Bwyd a Ffitrwydd  
Yfed dwr BC

## Dŵr

Ffig. 3 Ysgol Calon Cymru, Builth Campus: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed dŵr tap neu ddŵr potel, unwaith y dydd neu fwy



Pwyntiau trafod - Astudiwch y graff:

1. Beth mae'r graff yn dangos?
2. Sut ydyn ni'n cymharu â'r Cyfartaledd Cenedlaethol?
3. Pam mae dŵr yfed mor bwysig i'n hiechyd a'n lles?



# Pam mae yfed digon o ddŵr mor bwysig



## Did you know?

Mae dŵr yn ddewis iach a rhad ar gyfer torri syched unrhyw bryd. Nid oes ganddo galoriau ac nid yw'n cynnwys unrhyw siwgrau a all niweidio dannedd. Gall te plaen, te ffrwythau a choffi (heb siwgr ychwanegol) fod yn iach hefyd. Os nad ydych chi'n hoffi blas dŵr plaen, rhowch gynnig ar ddŵr pefriog neu ychwanegwch dafell o lemwn neu leim.



Mae Canllaw Bwyta'n Dda Cymru yn argymhell 6 i 8 gwydraid o ddŵr, llaeth braster is, neu ddiod heb siwgr arall, bob dydd

Wrth gwrs, mae dŵr yn hanfodol i oroesi, ond mae tystiolaeth gynnar yn awgrymu bod hydradiad yn effeithio ar hwyl a gallu gwybyddol, gan gynnwys cof a sylw

Mae cael digon o ddŵr bob dydd yn bwysig i'ch iechyd. Gall yfed dŵr atal dadhydradu, cyflwr a all achosi meddwl aneglur, arwain at newid hwyliau, achosi i'ch corff orboethi, ac arwain at rwymedd a cherrig yn yr arennau