

why change4life?

These days, 'modern life' can mean that we're a lot less active. With so many opportunities to watch TV or play computer games and with so much convenience and fast food available, we don't move about as much, or eat as well as we used to.

This means that 9 out of 10 kids today could grow up with dangerous amounts of fat in their bodies. This can cause life-threatening diseases like:

- cancer,
- type 2 diabetes and
- heart disease –

so it's really important that we do something about it.

Change4Life helps families eat well, move more and live longer.



You've taken the first step towards getting your kids eating well, moving more and living longer just by reading this leaflet – so welcome to Change4Life!

make a change4life!

This leaflet will give you some suggestions for small, easy steps you can make to help put you and your family happily on your way.

meal time

It's important for kids to have regular, proper meals as they may miss out on essential nutrients otherwise.

Tip: Don't let your kids skip breakfast – low sugar cereals, toast or fruit are a great way to kick-start their day.



me size meals

Even though they're growing, kids need to eat the right amount for their age – not too little and not too much.

Tip: Give your kids a portion that matches their age, not the same amount of food as you.



5 a day

It's easier than you think to give your kids five portions of fruit and veg every day. For kids, one portion is roughly a handful.

Tip: Frozen and canned fruit and veg count too – it's quick and cheap to boil some frozen peas or open a can of sweetcorn.



sugar swaps

Swapping sugary snacks and drinks for ones that are lower in sugar can really make a difference to your kids' calorie intake.

Tip: Switch from sugary drinks to no added sugar drinks such as water, milk, unsweetened fruit juice or even sugar-free fizzy drinks.



cut back fat

We all know that too much fat is bad for us, but it's not always easy to tell where it's lurking.

Tip: Grilling or baking food in the oven, rather than frying it, can cut the fat content by about a half.



snack check

Many snacks are full of fat, sugar and salt, so keep an eye on how many less healthy snacks your kids are having.

Tip: Keep count: many people are surprised how many sweets, crisps and biscuits their kids get through!



Snack						
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

60 active minutes

Kids need to do at least 60 minutes of activity a day to help them stay happy and healthy.

Tip: It doesn't have to be organised sport – running around, going to the playground or just walking instead of taking the car all count.



up and about

Spending too long in front of the TV, computer or video games can mean our bodies don't burn off enough fat.

Tip: Some families find that setting a daily limit for sitting still (e.g. '2 hours max') is a good way to keep their kids active.



8 ffordd syml i newid am oes



newid am oes
Bwta'n dda Sgmud mwy Byw'n hirach
change 4 life
Eat well Move more Live longer



For more ideas sign up to Change4Life today.
Freephone: 0800 100 900
Mobile Phone: 029 2090 6801
www.wales.gov.uk/change4life

For more information on local food and physical activity initiatives in Cardiff visit
www.healthchallengecardiff.co.uk

change 4 life
Eat well Move more Live longer

Health Challenge Cardiff
Her Iechyd Caerdydd
Be part of a healthy city
Byddwch yn rhan o Adnws Iach

pam newid am oes?

Y dyddiau hyn, gall 'bywyd cyfoes' olygu ein bod yn llawer llai egniol. Gan fod cynifer o gyffleoedd i wyllo'r teledu neu chwarae gemau cyfrifiadurol a chymaint o fwydydd cyfleus a phrydau parod ar gael, dydyn ni ddim yn symud o gwmpas cymaint, nac yn bwyta cystal, ag yr oeddem arfer ei wneud.

Felly, gallai 9 o bob 10 plentyn heddiw dyfu i fngy gyda lefelau peryglus o fraster yn eu cyrff. Gall hyn achosi clefydau sy'n bsgwrth bgwyd fel:

- canser
- diabetes math 2 a
- chlefyd y galon –

felly mae'n wirioneddol bwysig ein bod yn gwneud rhywbeth yn ei gylich. Mae Newid am Oes yn helpu teuluoedd i fwyta'n iach, symud mwy a byw yn hirach.



Rydych newydd ggmryd y cam cyntaf tuag at gael eich plant i fwyta'n iach, i symud mwy ac i fyw yn hirach dim ond drwy ddarllen y daflen hon – felly croeso i Newid am Oes.

gwnewch newid am oes!

Mae'r daflen hon yn cynnwys rai awgrymiadau ar gyfer y camau bychain hawdd y gallwch eu cymryd i'ch rhoi chi a'ch teulu ar ben ffordd.

amser bwyd

Mae'n bwysig i blant fwyta prydau rheolaidd a chytbwys yn lle bod maetholion hollbwysig ar goll o'u deiet.

Cyngor:

Gofalwch nad yw eich plant yn colli brecwast - mae grawnfwyd, tost neu ffrwythau yn ffordd wych o ddechrau'r diwrnod.



prydau plentyn

Er eu bod yn tyfu, mae'n bwysig fod plant yn bwyta prydau o'r maint iawn ar gyfer eu hoedran – digon, ond dim gormod.

Cyngor:

Rhowch bryd sy'n addas ar gyfer eu hoedran i'r plant, ac nid yr un faint â chi.



5 y dydd

Mae'n haws na'r disgwyl ichi roi pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd i'ch plant. I blant, un dogn yw tua llond llaw.

Cyngor:

Mae ffrwythau a llysiau tun neu rai wedi'u rhewi yn cyfrif hefyd - mae'n gyflym ac yn rhad i ferwi pys sydd wedi'u rhewi neu i agor tun o india-corn.



llai o siwgr

Gall newid snacs a diodydd siwgwrllud am rai sy'n cynnwys llai o siwgr wneud gwahaniaeth enfawr i'r calorïau y mae plant yn eu bwyta.

Cyngor:

Newid o ddiodydd siwgwrllud i ddiodydd lle nad oes siwgr wedi'i ychwanegu, fel dŵr, laeth, sudd ffrwyth di-siwgr neu hyd yn oed ddiodydd pop di-siwgr.

cracio'r snacio

Mae llawer o snacs yn cynnwys lefelau uchel o fraster, siwgr a halen, felly cadwch lygad barcud ar faint o snaciau llai iach mae eich plant yn eu bwyta.

Cyngor:

Cadwch gofnod: mae llawer o bobl yn dychryn wrth gyfrif faint o felystion, creision a bisgedi y mae eu plant yn eu bwyta.



mas â'r braster

Mae pawb yn gwybod bod gormod o fraster yn ddrwg inni, ond dyw hi ddim yn hawdd bob tro dweud ymhle mae'r braster yn cuddio.

Cyngor:

Gall grillio neu bobi bwyd yn y ffwrn, yn hytrach na ffrïo mewn padell, dorri lefel y braster yn ei hanner.



awr fywiog

Mae angen i blant wneud o leiaf awr o weithgarwch corfforol y dydd i'w helpu i gadw'n hapus ac iach.

Cyngor:

Does dim rhaid i hyn fod yn chwaraeon - mae mynd allan i chwarae a rhedeg o gwmpas neu gerdded yn lle teithio yn y car i gyd yn cyfrif.



mynd o dod

Mae eistedd o flaen y teledu, y cyfrifiadur neu chwarae gemau fideo yn gallu golygu nad yw ein cyrff yn llosgi digon o fraster.

Cyngor:

Mae rhai teuluoedd yn ystyried bod pennu cyfyngiad dyddiol ar gyfer eistedd yn llonydd (ee 'dim mwy na 2 awr') yn ffordd dda o sicrhau bod eu plant yn cadw'n actif.



8 easy ways to change4life



newid am oes
Bwyta'n dda Sgimud mwy Byw'n hirach
change 4 life
Eat well Move more Live longer



Am ragor o syniadau, cofrestrwch â newid am oes heddiw.
Rhaffôn: 0800 100 900
Ffôn symudol: 029 2090 6801
www.cymru.gov.uk/newidamoes

newid am oes
Bwyta'n dda Sgimud mwy Byw'n hirach



Am fwy o wybodaeth am fwyd lleol a mentrau gweithgaredd corfforol yng Nghaerdydd ymwelwch â www.heriechydcaerdydd.co.uk