

PWYSAU IACH  
BYW'N IACH

HEALTHY WEIGHT  
HEALTHY YOU

# Sgôr Newyn



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

## Sgôr Newyn

Mae yna lawer o resymau pam rydyn ni'n bwyta heblaw pan rydyn ni'n newynog. Gall meddwl am fwyd, ei weld neu ei arogl wneud i chi fod eisiau bwyta. Efallai y byddwch chi'n bwyta pan fyddwch chi'n teimlo'n ddiflas, dan straen, wedi cynhyrfu neu wedi cael llond bol.

Mae defnyddio'r sgôr newyn wedi bod yn help enfawr i lawer o bobl sydd wedi colli pwysau. Mae'r sgôr newyn yn raddfa 10 pwynt.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ddim yn  
newynog  
o gwbl

Newyn  
newynog

- Mae sgôr o **0** yn golygu nad ydych chi'n newynog o gwbl, efallai y byddwch chi'n teimlo fel hyn ar ôl bwyta pryd mawr.
- Mae sgôr o **10** yn golygu eich bod yn llwglyd iawn, efallai y byddwch chi'n teimlo fel hyn os ydych chi wedi methu pryd o fwyd neu heb ei fwyta ers sawl awr.

### Gan ddefnyddio'r raddfa hon, beth fydddech chi'n ei ddweud yw eich sgôr newyn ar hyn o bryd?

- Os ydych chi'n rhoi sgôr o 8-9 i chi'ch hun, yna rydych chi'n newynog. Byddwch yn ofalus os ydych chi'n teimlo fel hyn, ceisiwch gyflymu'ch bwyta fel nad oes gennych chi ormod. Pan fyddwch chi'n teimlo mor newynog, mae gennych chi lai o amynedd i baratoi neu goginio bwyd, ac felly rydych chi'n fwy tebygol o ddewis rhywbeth sy'n cynnig ateb cyflym ond nid o reidrwydd yn ateb iach. Lle bo modd, ceisiwch osgoi cyrraedd mor bell â hyn ar raddfa newyn.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dewis sgôr o tua 6 neu 7 pan fyddant am fwyta rhywbeth.
- Os dewiswch ffigwr ar raddfa 6 neu lai, nid ydych chi'n ddigon newynog i fwyta, meddylwch yn lle hynny beth allai fod wedi'ch ysgogi i fwyta.

### Ymarferwch ddefnyddio'r raddfa newyn bob tro rydych chi'n teimlo fel bwyta a cheisiwch fod yn onest â chi'ch hun.

Pa bwynt ar y sgôr newyn ydych chi'n bwriadu aros amdano nes i chi fwyta rhywbeth? Gwnewch nodyn ohono isod.

**Fy nharged sgôr newyn fydd .....**

Cadwch nodyn o'ch sgôr newyn yn eich dyddiadur bwyd.