

Bwyd a Diod

Dyma beth sy'n mynd i rhoi'r egni i chi i gerdded am 2 diwrnod. Mae diffyg egni yn gallu troi'r person fwyaf hapus i'r un fwyaf flin!

1. Wrth cerdded, byddwch yn llosgi rhwng **350-450 calorïau** yr awr. Am 6 awr o gerdded felly, byddwch yn llosgi dros **2000** calorïau!
 2. Mae rheolau'r wobwr yn disgwyl i chi coginio o leiaf 1 pryd o fwyd poeth
- Byddwch yn cario popeth i chi angen bwyta, felly meddyliwch am y pwysau
 - Mae'n bwysig eich fod yn gallu coginio'r bwyd poeth ar stof Trangia
 - Meddyliwch am blasu a coginio'r bwyd cyn yr alldaith er mwyn sicrhau eich fod yn mynd i bwyta'r bwyd

Braster sydd yn rhyddhau egni dros yr amser hirach. Bwyd fel caws a pastis sydd llawn braster ond ni ddylech dibynnu ar y math yma o fwyd!



Hydradu yw'r peth pwysicaf yn ystod alldaith, yn enwedig os ydy'r tywydd yn braf! Heb dŵr bydd y corff methu gweithio'n effeithiol ac yn achosi blinder a salwch. Dylech cario o leiaf 2 litr o ddŵr wrth gerdded!

Braster

Dŵr



Carbohydradau
Syml



Carbohydradau
Cymhleth

Dyma'r math o fwyd sydd yn rhoi egni yn glori i'r corff, ond nid ydynt yn para am amser hir. Bwyd fel cacennau a losin!



Mae carbohydradau cymhleth yn rhyddhau egni dros cyfnod o amser. Dyma'r bwyd mwyaf bwysig i fwyta yn ystod yr alldaith! Bwyd fel pasta, reis ac uwd!



Gwasanaeth
Awyr Agored

Bwyd a Diod





Bwyd a Diod

Dyluniwch bwydlen ar gyfer eich Alldaith Ymarfer a'ch Alldaith Cymwysedig

Alldaith Ymarfer

CINIO	TE	BRECWAST	CINIO
BYRBRYDION:			
DIOD:			

Alldaith Cymwysedig

CINIO	TE	BRECWAST	CINIO
BYRBRYDION:			
DIOD:			