

DRINK DIARY / DYDDIADUR YFED

How much are you drinking? / Faint rydych chi'n ei yfed?

Use our handy Drink Diary to find out. / Defnyddiwch ein Dyddiadur Yfed defnyddiol i gael gwybod.

1 For each day write down all the alcoholic drinks you have, including the type and size, in the table on the right.

Ar gyfer pob diwrnod nodwch bob diod alcoholig rydych yn ei hyfed, gan gynnwys y math a'r maint, yn y tabl ar y dde.

2 Write down how many units are in each drink using the drinks and units table below.

Nodwch sawl uned sydd ym mhob diod gan ddefnyddio'r tabl diodydd ac unedau isod.

3 Add up the total number of units for each day and write it down in the last column.

Adiwch gyfanswm yr unedau ar gyfer pob diwrnod a'i nodi yn y golofn olaf.

If you regularly drink over the recommended daily limits (3 – 4 units for men and 2 – 3 units for women) it may have a negative effect on your health.

Os ydych yn yfed mwy na'r uchafsymiau dyddiol yn rheolaidd (3 – 4 uned i ddynion a 2 – 3 i ferched) gall gael effaith negyddol ar eich iechyd.

Day Diwrnod	Type of drink e.g. large glass of wine Math o ddiod, e.e. gwydraid mawr o win	Number of drinks Nifer y diodydd	Units per drink Unedau ymhob diod	Total units for day Cyfanswm unedau am y diwrnod
Monday Dydd Llun				
Tuesday Dydd Mawrth				
Wednesday Dydd Mercher				
Thursday Dydd Iau				
Friday Dydd Gwener				
Saturday Dydd Sadwrn				
Sunday Dydd Sul				
Weekly total (this should not be more than 21 units for a man and 14 for a woman) Cyfanswm yr wythnos (ni ddylai hyn fod yn fwy na 21 uned i ddyn ac 14 i ferch)				



2.3

UNITS/UNED

Standard glass of wine
Gwydraid safonol o win
(175ml 13%)



3.3

UNITS/UNED

Large glass of wine
Gwydraid mawr o win
(250ml 13%)



1.0

UNITS/UNED

Glass of fortified wine (e.g. Sherry)
Gwydraid o win cadarn (e.e. Sieri)
(50ml 20%)



2.3

UNITS/UNED

Pint of lager
Peint o lager (4%)



3.0

UNITS/UNED

Pint of strong beer/lager
Peint o gwrw/lager cryf
(5.2%)



10.0

UNITS/UNED

Bottle of wine
Potel o win (13.5%)



1.9

UNITS/UNED

Can of lager
Can o lager (3.8%)



1.4

UNITS/UNED

Alcopop (275ml 5%)



1.0

UNITS/UNED

Single spirit & mixer
Gwirod sengl a chymysgydd
(25ml 40%)