

Wythnos Bwyta'n Iach 2024

# Rhiofych gynnig arni!

Beth sydd yn digwydd yr wythnos yma?



## Bwytwch o leiaf 5 Y DYDD

Mae bwyd wedi rhewi, bwyd sych ac mewn caniau i gyd yn cyfrif!



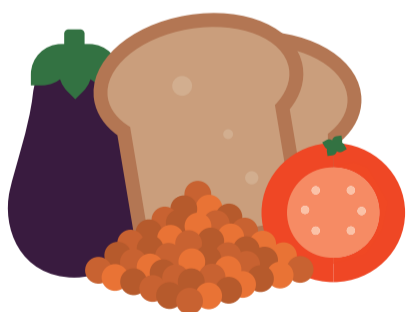
## Hydradwch eich corff

Yfwch tua 6-8 o ddioddydd y dydd.



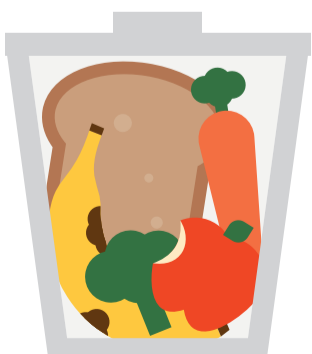
## Symudwch ragor

Byddwch yn fwy egniol bob dydd



## Cofiwch eich ffibr

Bwytwch fwydydd grawn cyflawn, ffrwythau, llysiau, ffa a ffaclys



## Lleihewch eich gwastraff bwyd

Siopiwch, coginiwch a bwytwch yn ddoeth!

Rhowch wybod i ni beth fyddwch chi yn ei wneud ar gyfer Wythnos Bwyta'n Iach 2024 @NutritionOrgUK #HEW24