

Bwytwch o leiaf 5 Y DYDD



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

Hydradwch eich corff



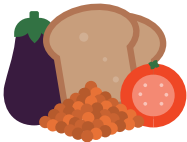
Yfwch tua 6-8 o ddiodydd y dydd.
Mae dŵr tap yn ddewis da iawn.

Symudwch ragor



Byddwch yn fwy egnïol bob dydd.

Cofiwch eich ffibr



**Bwytwch fwydydd grawn cyflawn,
ffrwythau, llysiau, ffa a ffacbys.**

Lleihewch eich gwastraff bwyd



**Siopiwch, coginiwch
a bwytwch yn ddoeth!**