

**Bwytwch
o leiaf**

pump

y dydd

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

Hydradwch eich corff



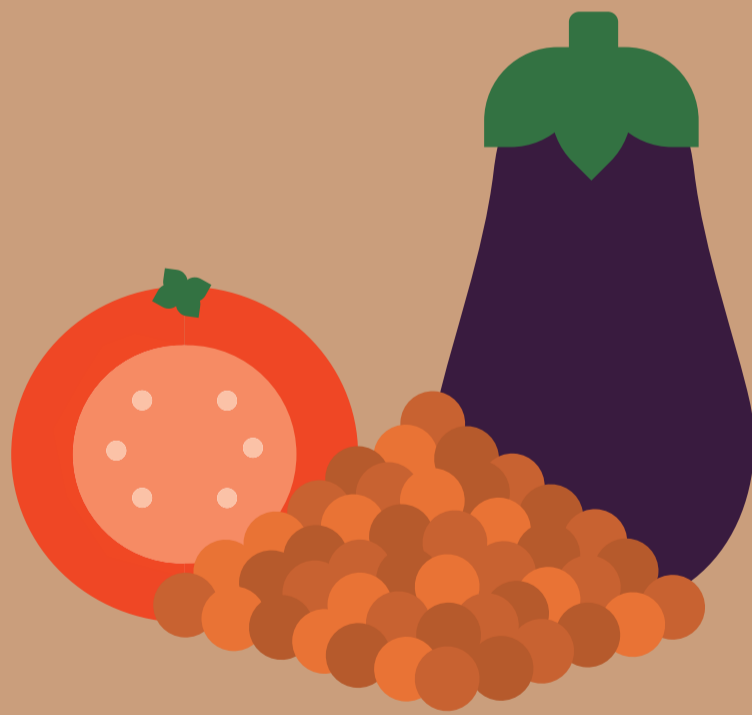
**Yfwch tua 6-8
o ddiodydd y dydd.**

Symudwch ragor



Byddwch yn fwy egnïol bob dydd.

**Cofiwch eich
ffibr**



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

Lleihewch eich gwastraff bwyd



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