

Bod yn iachach

# Gwneud dewisiadau iachach

## **Darllenwch y label**

Cymharwch labeli maeth i wneud dewisiadau iachach.

## **Byddwch yn ddogn ddoeth**

Dewiswch y dogn cywir i chi.

## **Gwnewch gyfnewidiadau gwych**

Ewch am ddewisiadau halen, braster a siwgr is.

