

Bwytewch yn gall er eich lles chi a lles ein planed.

# Cofiwch fwyta o leiaf 5 y dydd!



## Rhowch ddigonedd ar eich plât.

Bwytewch amrywiaeth o ffrwythau a llysiau.  
Anelwch am 5 darn y dydd!

