

Bod yn iachach

Gwybod y ffeithiau

Bwyta'n dda

Dewis amrediad eang o fwydydd iachach yn y dogneau cywir.

Cynyddu eich ffibr

Gwneud yn siŵr eich bod yn cael eich 5 Y DYDD a bwyta rhagor o rawn cyflawn.

Yfed digon

Cael o leiaf 6-8 diod y dydd.

