

**Snack
tember**

Beth rydyn ni'n ei wneud y Medi yma...



YSBRYDOLI SNACIO IACHACH, MWY CYNALIADWY.

- **RHAGOR** o lysiau a ffwythau.
- **RHAGOR** o rawn cyflawn, ffa a ffacbys.
- **LLAI** o fraster dirlawn, halen a siwgr.



Archwilio, Rhoi cynnig ar, a Gwneud byrbrydau gwell.
www.nutrition.org.uk/snack-tember-2026

Snacio gwell. Un tamaid ar y tro.

© British Nutrition Foundation 2026

Beth sy'n gwneud byrbryd gwell?

Snack tember

RHAGOR!

llysiau a ffrwythau ar gyfer fitaminau a mwynau

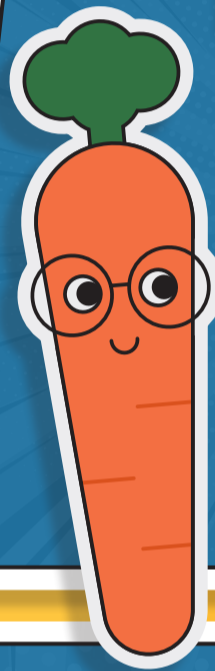
RHAGOR!

grawn cyflawn, ffa a ffacbys ar gyfer ffeibr

LLAI!

braster dirlawn, halen a siwgr ar gyfer iechyd gwell

MAE HYNNY'N LLWYTH!
SUT YDW I'N EI WNEUD I GYD?



UN TAMAIID AR Y TRO!
EDRYCHWCH, FE WNAI
DDANGOS I CHI....



ARCHWILIO

... rhagor o ddewisiadua byrbrydau llysiau!
Llysiau amrwd fel blodfresych, pupur neu bys.

RHOWCH GYNNIG AR

... fersiwn grawn cyflawn o un o'ch byrbrydau!
Bara grawn cyflawn ar gyfer tôst neu frechdan.

GWNEWCH

... eich fersiwn gwell chi o fyrbryd. Rhowch gynnig ar wneud Myffin Pitsa neu Popcorn Cartref.



Edrychwch ar y ryseitiau yma!
www.nutrition.org.uk/snack-tember-2026

Snacio gwell. Un tamaid ar y tro.

© British Nutrition Foundation 2026