

Canllaw i greu gorsaf hydradu

Mae angen i bob un ohonom fod wedi'n hydradu yn ystod y dydd. Beth am greu gorsaf hydradu i annog pawb yfed rhagor o ddŵr?

Creu gorsaf hydradu

Offer

- Jygiâu neu gynwysyddion dŵr eraill addas
- Gwydrau neu gwpannau y gellir eu haildefnyddio

Cynwysyddion

- dŵr wedi'i oeri yn yr oergell
- ffrwythau e.e. mefus, oren, lemwn a leim
- llysiau e.e. ciwcymbr, seleri
- perllysiau e.e, mint, basil

Dewisol

- Rhew/ia

Byddwch yn greadigol gyda'ch diodydd!

Rhannwch eich
creadigaethau ar twitter
@NutritionOrgUK #HEW23
neu e-bostiwch nhw inni
postbox@nutrition.org.uk



**Oeddech chi'n
gwybod bod dadhydradu
yn ei gwneud yn anodd i
ganolbwyntio ac efallai'n
gallu achosi pen tost
a blinder?**

Anelwch at gael tua 6 i 8 o ddiodydd
(gwydryn neu gwpan o hylif)
y dydd – mwy os ydy'r
tywydd yn gynnes neu
os ydych yn egniöl