

# Cofiwch eich ffibr



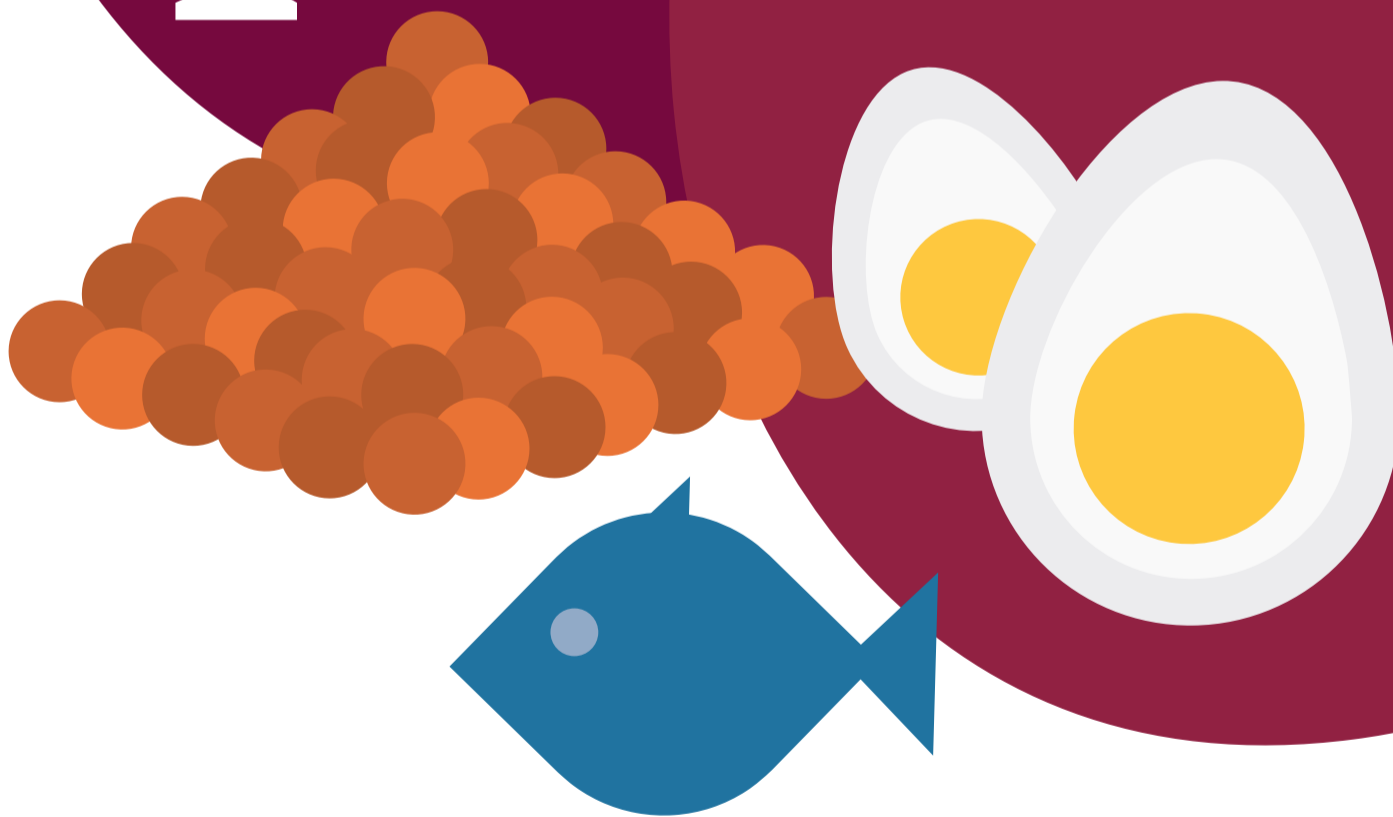
**Bwytwch ragor o fwydydd  
grawn cyflawn, ffrwythau,  
llysiau, ffa a ffacbys**

# Lleihewch eich gwastraff bwyd



**Anelwch at y swm cywir  
adeg prydau bwyd ac wrth goginio  
i osgoi taflu bwyd i ffwrdd**

# Amrywiwch eich protein



**Bwytwch fwy o amrywiaeth.  
Byddwch yn greadigol gyda ffa,  
pys a ffacbys**

# Hydradwch eich corff



**Yfwch tua 6-8 o ddiodydd y dydd.  
Mae dŵr tap yn ddewis da iawn**

**Bwytwch  
o leiaf**

**pump**

**y dydd**

**Mae bwyd wedi rhewi, bwyd  
sych ac mewn caniau i gyd yn cyfrif!**