

Bwytwch yn dda, bwytwch bysgod

Fish
the
dish
by Seafish

Mae angen amrywiaeth a chydbwysedd o fwydydd a diodydd ar bob un ohonom i fod yn iach.

Mae angen inni fwyta rhagor o bysgod! Fe ddylen ni fwyta dau ddogyn yr wythnos, a dylai un ohonyn nhw fod yn olewog.

Mae bwyta pysgod yn dda i chi!

Ffrwythau
a llysiau

Bara, reis,
tatws, pasta
a bwydydd
eraill â starts

Cig, pysgod,
wyau, ffa
a ffynonellau eraill
o brotein nad ydynt
yn gynnyrch llaeth

Bwydydd a diodydd
â llawer o fraster a/neu siwgr

Llaeth a bwydydd
cynnyrch llaeth

