



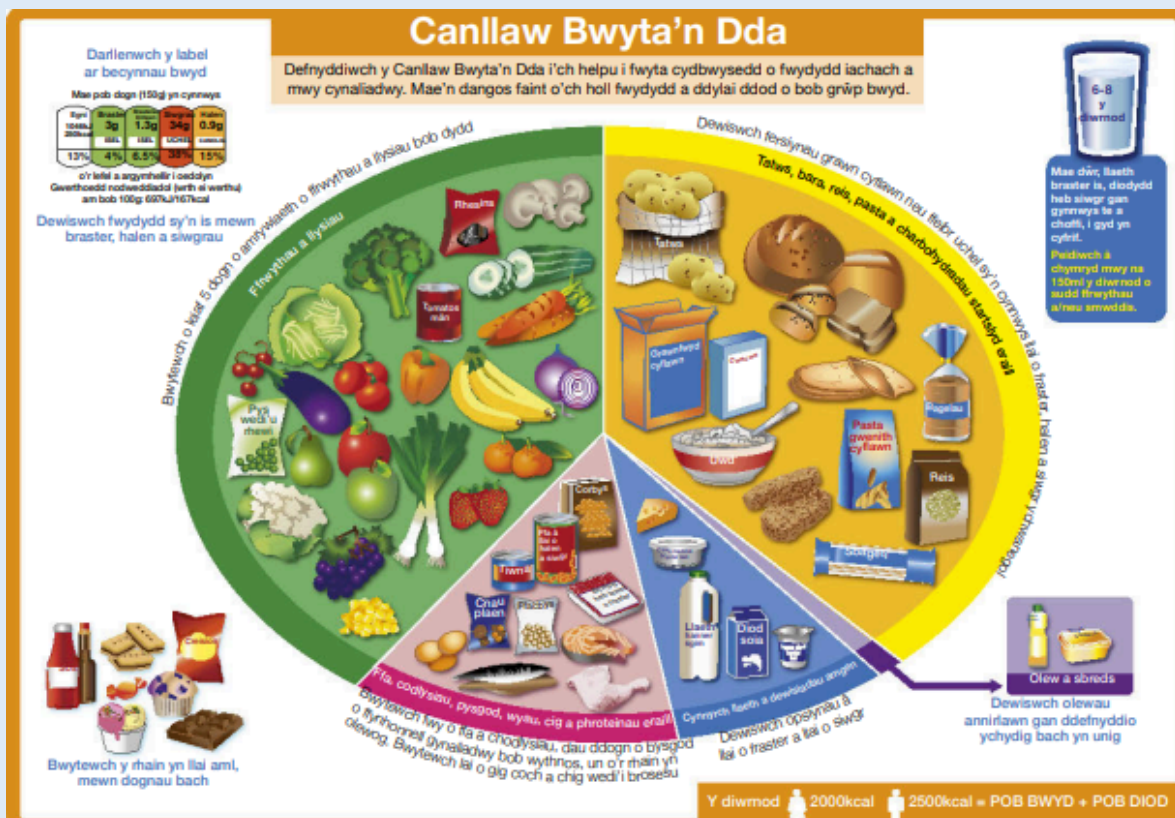
Tregaron 2022

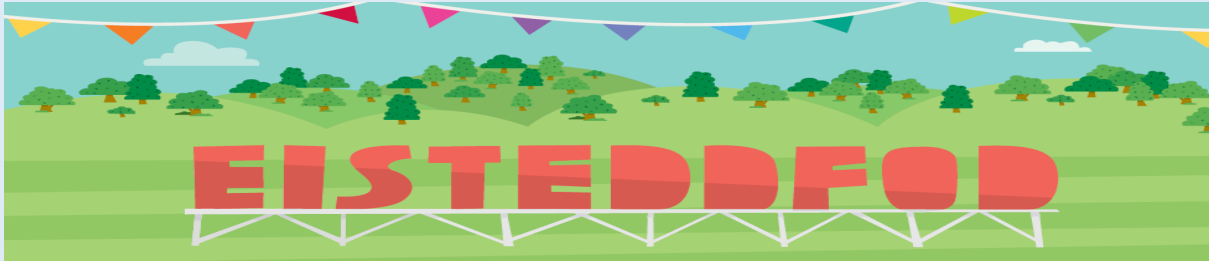
Bydd 'Y Pentref Bwyd'
gystadleuwyr ac

yn Nhregaron o'r 30ain o Orffennaf i'r 6ed o Awst 2022 . Nod yr Eisteddfod
Genedlaethol yw cynnig bwyd a diodydd iach, ond pa mor iach yw eich deiet
chi?

yn darparu bwyd a diod i
ymwelwyr yr Eisteddfod

Dyma'r Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer deiet iach a chytbwys:

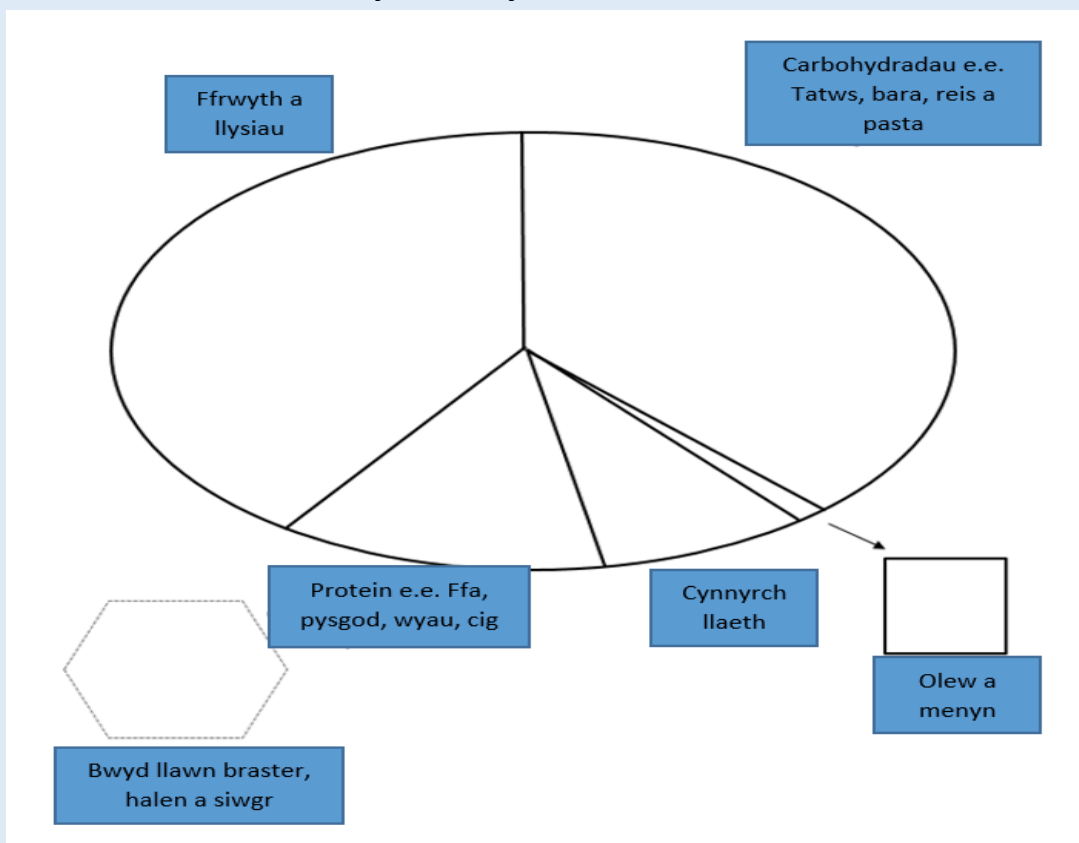




Gan ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Iach allwch chi roi'r bwydydd isod yn y categori cywir?

Bwyd Iach	Ddim yn iach

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Iach uchod i restru'r rhai o'r bwydydd rydych wedi bwyta dros y 2 ddiwrnod diwethaf





Dylwn i fwyta llai o:

Dylwn i fwyta mwy o:

Yn ddelfrydol, i sicrhau ddeiet iach a chytbwys:

- Bwytwch o leiaf 5 ffrwyth a llysiau bob dydd
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; gan ddewis fersiynau grawn cyflawn pan fo modd
- Cymerwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd a llai o fraster a siwgr
- Bwytwch rywffaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau pryd o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n olewog)
- Dewiswch olewau a sbreds annirlawn gan fwyta ychydig yn unig ar y tro
- Yfwch 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd

Sut allwch chi wella'ch deiet? Rhestrwch hyd at 3 nod isod o sut rydych chi am geisio bwyta'n fwy iachus:

Fy nodau bwyta'n iach yw:

- 1.
- 2.
- 3.



Isod mae yna fan bwyd i ti addurno ac yna defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i greu pryd o fwyd iach yn barod ar gyfer 'Y Pentref Bwyd' yn Eisteddfod Tregaron 2022!

