Byw a Bwyta'n Iach



Mae nifer o ffyrdd gwahanol i gadw'n iach. Dyma rai:

- Cadw'n heini yn rheolaidd
- Bwyta'n iach
- Magu agwedd hapus

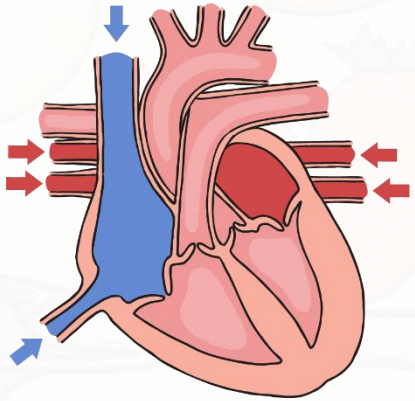
Pam ddylwn cadw'n iach?



twinkl.com

Mae Ymarfer Corff yn Hwyl!

Mae gwneud ymarfer corff yn rheolaidd yn ein helpu i deimlo'n wych a chadw'n cyrff yn gryf. Mae angen i'n calonnau gadw'n heini.



Mae ymarfer corff yn llosgi brasder.

twinkl.com

Ffyrdd i Gadw'n Heini:



Cerdded



Dawnsio



Chwarae gemau

A fedrwch chi feddwl am fwy?

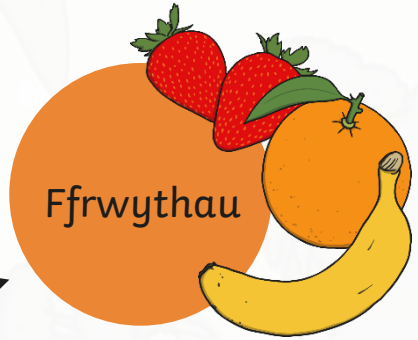
twinkl.com

Dylwn ymdrechu i fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd.

Bwyta'n Iach



Pysgod a Chig



Ffrwythau



Llysiau





Wyau, Llaeth a Chaws

twinkl.com

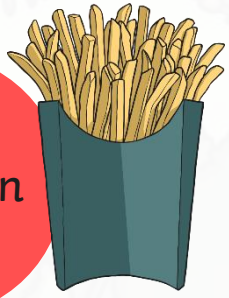
Mae'n iawn i fwyta ychydig o fwydydd afiach ond mae bwyta gormod o fwyd afiach yn gallu achosi i ni deimlo'n sâl.

Bwydydd Afiach



Siocled

Sglodion





Losin

Cacennau



twinkl.com

A fedrwch chi feddwl am bethau afiach y mae pobl yn gwneud?

A oeddech chi'n gwybod wrth fwyta'n iach a chadw'n heini mae'n ein hatal rhag fod yn sâl?

twinkl.com


twinkl
twinkl
Quality Standard
Approved