

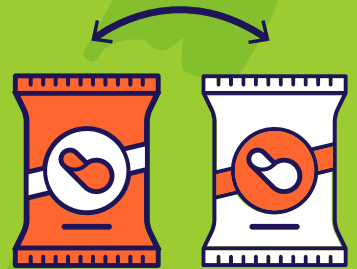
Syniadau Siopa Iachach



Cynlluniwch eich
prydau bwyd



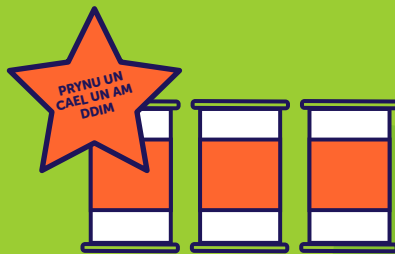
Gwnewch
restr siopa



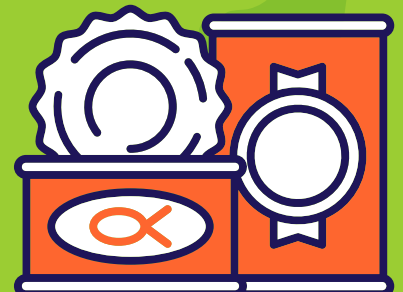
Gwiriwch y label
a chymharwch
cynhyrchion



Rhowch **gynnig ar
ffrwythau a llysiau**
wedi'u **rhewi** a thun



Chwiliwch am
fargeinion ar eitemau
cypyrddau storio tun



Rhowch **gynnig ar
bysgod a chig tun**



Cymerwch olwg ar y **silffoedd
gwaelod** yn yr archfarchnadoedd



Byddwch yn ofalus gydag
**arddangosfeydd annibynnol
ar ddiwedd eiliau, a
chynigion wrth y til**

Ceisiwch gynllunio eich prydau ar gyfer yr wythnos i ddod, ysgrifennwch restr siopa a meddyliwch am yr awgrymiadau hyn pan fyddwch chi'n gwneud eich siop fwyd nesaf.

PWYSAU IACH
BYW'N IACH
HEALTHY WEIGHT
HEALTHY YOU