

Canllaw Bwyta'n Dda

Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dogn (150g) yn cynnwys

Egni 1046kJ 250kcal	Braster 3g ISEL	Brasterau Diriawn 1.3g ISEL	Siwgrau 34g UCHEL	Halen 0.9g CANOLIG
13%	4%	6.5%	38%	15%

o'r lefel a argymhellir i oedolyn
Gwerthoedd nodweddiadol (wrth ei werthu)
am bob 100g: 697kJ/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn
braster, halen a siwgrau

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddod o bob grŵp bwyd.



Mae dŵr, laeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a coffi, i gyd yn cyfrif.
Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a/neu smwddis.



Bwytwch y rhain yn llai aml, mewn dogneau bach



Olew a sbreds
Dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig

Bwytwch fwy o ffa a chodlysiau, dau ddogn o bysgod o ffinhonnell gynaliadwy bob wythnos, un o'r rhain yn olewog. Bwytwch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu

Dewiswch opsiynau â llai o fraster a llai o siwgr

Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD