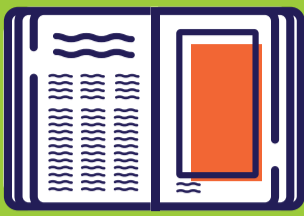


# Cyngor Credadwy



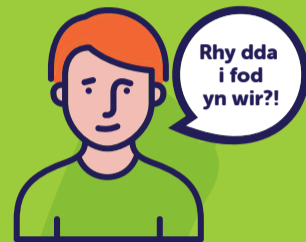
Darllenwch y tu hwnt i'r penawdau



Gwiriwch y ffynhonnell – a oes modd ymddiried ynddi?



Os oes gennych unrhyw amheuaeth, gwiriwch â ffynonellau swyddogol



Swnio'n rhy dda i fod yn wir, mae'n debyg ei fod!



Nid yw gweithwyr proffesiynol maeth a gweithwyr ieuchyd eraill yn **gwerthu atchwanegiadau neu gynhyrchion diet.**



Mae cyngor ar hyrwyddo '**superfoods**' yn ffug ac yn gamarweiniol.



Byddwch yn ofalus pan fydd cynnyrch neu gwmni yn **noddi'r wybodaeth neu'r person.**



Ceisiwch **osgoi cyngor** sy'n argymhell **tynnu bwydydd** neu **grwpiau bwyd yn gyfan gwbl** o'ch diet.

**Casgliad:** Y tro nesaf y byddwch yn darllen gwybodaeth yn ymwneud â bwyd yn y cyfryngau, ystyriwch y pwyntiau hyn cyn ymddiried yn y cyngor.

PWYSAU IACH  
BYW'N IACH  
HEALTHY WEIGHT  
HEALTHY YOU

