

Pwysau Iach, Byw'n Iach dyddiadur

BWYD

DIODYDD

**PRYD, BLE, GYDA
PHWY?**

TEIMLADAU

**GWEITHGAREDD:
BETH WNAETH I
HEDDIW?**

**AMSER FI: SUT
WNES I YMLACIO?**

ENGHRAIFFT

*I bowlen o Weetabix gyda banana.
Afal, paced o greision, iogurt a frechdan
caws am cinio cynnar..
Pasta bacun a tomato gyda bara garleg.
Bar o siocled.*

*Paned of goffi.
Can o Cola X2
Dwr x 2 gwydraid*

*Wnes i fwyta yn y ty
heddu.
Brecwast a cinio hwyr
gyds fy mhartner.*

*Roeddwn i'n diflas pan
wnes i fwyta'r siocled yn
y nos.*

*Cerdded am 30 munud
gyda'r ci X2*

*Darllen rhai o fy llyfr
cyn gwely.*

**DYDD
LLUN**

**DYDD
MAWRTH**

**DYDD
MERCER**

BWYD

DIODYDD

**PRYD, BLE, GYDA
PHWY?**

TEIMLADAU

**GWEITHGAREDD:
BETH WNAETH I
HEDDIW?**

**AMSER FI: SUT
WNES I YMLACIO?**

**DYDD
IAU**

**DYDD
GWENER**

**DYDD
SADWRN**

**DYDD
SUL**

BETH WNES I DDYSGU:

(e.e Rydw i'n bwyta byrbrydau pan rydw i'n diflas)

**NEWIDIADAU GALLAF FI
WNEUD:**

(e.e Cynllunio gweithgaredd neu hobi i wneud pan rydw i'n diflas)