



Bwyta'n Iach

Dewch i ddysgu Betsi a Befan sut i fwyta yn iach. Trafodwch gyda ffrind; Beth yr ydych yn ei wybod am fwyta'n iach. Penderfynwch pa fwydydd sydd yn perthyn i'r golofn **bwyta'n iach** neu'r golofn **ddim yn iach**.



Bwyta'n iach	Ddim yn iach