



Each serving (150g) contains

Energy 1040kJ	3.0g	1.3g	34g	0.9g
250kcal	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g/500g/100kcal

Energy we USE

Energy we CONSUME

Dylid ystyried ystod eang o ffactorau wrth wneud dewisiadau bwyd, fel cynaliadwydd, maeth, argaeledd a chost.

Mae gwabodaeth am faeth ac alergedd ar labeli bwyd yn ein helpu i wneud dewisiadau bwyd a diod gwybodus.

Mae treulïad yn cynnwys gwahanol rannau o'r corff, pob un â rôl bwysig.

Cydwbysedd egni yw'r berthynas rhwng diet a gweithgaredd. Mae'n bwysig gwybod pam, pryd, a sut i wneud newidiadau dietegol os oes angen.

Mae gwahanol fathau o weithgaredd yn arwain at welliannau gwahanol mewn gallu corfforol. Mae argymhellion ar gyfer gweithgarwch corfforol ar draws cyfnodau bywyd. Mae cadw'n hydradol yn dda yn allweddol wrth fod yn egniol.

Bwyta'n Iach

Wrth iddynt symud ymlaen, mae angen i ddisgyblion allu deall a chymhwyso egwyddorion maeth, iechyd a chynaliadwydd.

Mae hyn yn cynnwys dealltwriaeth o wahanol anghenion pobl a chyfraniadau gwahanol fwydydd o ran maetholion.

Mae hefyd yn cynnwys dealltwriaeth o fanteision gweithgarwch corfforol.



14-16 Oed



Mae'n bwysig cynnwys amrywiaeth o wahanol weithgareddau mewn bwyd bob dydd, gan gefnogi lles corfforol, cymdeithasol a meddyliol.

Dylid dilyn y canllawiau bwyta'n iach presennol, ond mae gan rai pobl ofnion gwahanol, e.e. plant, oedolion hŷn.

Mae cynnal pwysau iach drwy gydol bywyd yn bwysig. Mae goblygiadau iechyd diet gwael, oherwydd diffyg maeth.

Mae treulïad yn cynnwys gwahanol organau yn y corff. Mae fibr dietegol yn bwysig ar gyfer iechyd treulio.

Mae bod yn egniol yn bwysig i iechyd, gan wneud y corff yn fwy heini ac yn gryfach.

Mae'r maetholion a ddarperir gan y diet yn cael eu rhyddhau trwy'r broses dreulio.

11-14 Oed



Mae goblygiadau iechyd diet gwael drwy ormodedol neu ddiffyg dietegol. Mae rhai pobl hefyd yn profi adweithiau i fwyd y gellir ei reoli trwy reoli eu diet.

Mae bwyd a diod yn darparu egni a maetholion mewn symiau gwahanol. Mae ganddynt swyddogaethau pwysig yn y corff ac mae angen symiau gwahanol ar bobl.

Wrth ddewis bwyd a diodydd, dylid dilyn y canllawiau bwyta'n iach presennol.

Er mwyn bod yn egniol ac yn iach, mae angen bwyd i ddarparu egni i'r corff.

Mae angen amrywiaeth o fwyd yn y diet oherwydd bod bwyd gwahanol yn cynnwys sylweddau gwahanol sydd eu hangen ar gyfer iechyd. Mae'r rhain yn faetholion, dŵr a fibr.

7-11 Oed



Mae bod yn actif yn bwysig i iechyd.

Mae pobl yn dewis gwahanol fathau o fwyd am wahanol resymau.

Mae pobl ledled y byd yn dewis ac yn cyfuno gwahanol fwydydd i wneud prydau bwyd a byrbrydau. Gelwir cyfanswm ac ystod y bwyd a'r diodydd a ddefnyddir yn ddeiet.

Gwneir diet iach o amrywiaeth o wahanol fwydydd a diodydd, fel y dangosir yn y Canllaw Bwyta'n Dda.



5-7 Oed



Mae angen amrywiaeth o fwyd a diodydd ar gyfer iechyd, fel y dangosir gan y Canllaw Bwyta'n Dda.

Mae bwyd a dŵr yn ofynnol sylfaenol ar gyfer bywyd.



Mae bod yn actif yn bwysig i iechyd.

Mae angen gwahanol fathau a symiau o fwyd ar gyfer iechyd.

3-5 Oed

