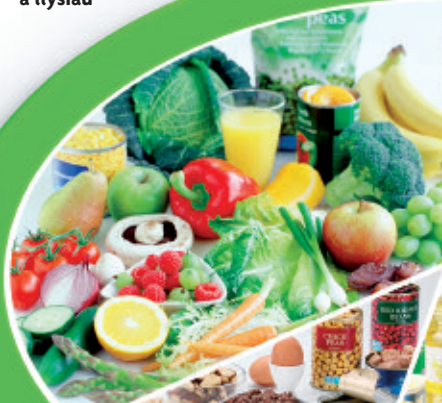


Plât bwyta'n iach

Defnyddiwch y plât bwyta'n iach i'ch helpu i gael y cydbwysedd cywir.
Mae'n dangos faint y dylech ei fwyta o bob grŵp bwyd.

**Ffrwythau
a llysiau**



**Bara, reis,
tatws, pasta**
a bwydydd eraill â starts



**Cig, pysgod,
wyau, ffa**

a ffrwythau eraill o brotein
nad ydynt yn gynnyrch llaeth



**Llaeth a bwydydd
cynnyrch llaeth**

**Bwydydd a diodydd â
llawer o fraster a/neu siwgr**



Mae'r plât bwyta'n iach yn dangos faint y dylech ei fwyta o bob grŵp bwyd. Mae hyn yn cynnwys popeth y byddwch yn ei fwyta yn ystod y dydd, gan gynnwys byrbrydau.

Felly, ceisiwch fwyta:

- ▶ digon o ffrwythau a llysiau
- ▶ digon o fara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â starts – dewiswch amrywiadau grawn cyflawn pan fo'n bosibl
- ▶ ychydig o laeth a bwydydd cynnyrch llaeth
- ▶ rhywfaint o gig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn gynnwyrch llaeth
- ▶ ychydig bach o fwydydd a diodydd â llawer o fraster a/neu siwgr

Edrychwch ar y plât bwyta'n iach i weld faint o fwyd diwrnod cyfan ddylai ddod o bob grŵp bwyd a cheisiwch gyfateb hyn â'ch diet eich hun.

Ceisiwch ddewis opsiynau sy'n is mewn braster, halen a siwgr pan fo'n bosibl.

Am ragor o wybodaeth ar fwyta diet iach, ewch i : eatwell.gov.uk