



ffyrdd hawdd o wneud bocsys bwyd yn iachach

easy ways to make lunchboxes healthier

newid am oes
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach
change 4 life
Eat well Move more Live longer



llai o siwgr sugar swaps



Dewiswch ddiodydd sydd heb siwgrwr ychwanegol fel dwr, llaeth, neu sudd ffrwythau heb ei felysu, yn lle rhai llawn siwgr.

Rhowch ffrwythau, bynsen a chwrens, neu iogwrt yn lle teisennod, siocledi neu fisgedi.

Switch from sugary drinks to those with no added sugar such as water, milk, unsweetened fruit juice. Instead of cakes, chocolates and biscuits include fruit, currant buns or yoghurt.



bant a'r braster cut back fat



Defnyddiwch lai o fenyn, marjarîn neu fayonnaise.

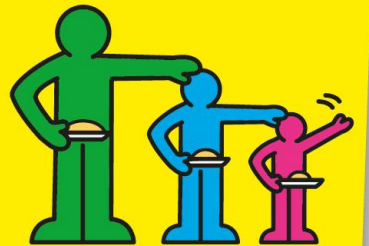
Rhowch fwyd a llai o fraster mewn brechdanau e.e. ffowlyn, ham neu gig eidion heb lawer o fraster, tiwna, caws colfran neu Edam.

Cut down on how much butter, margarine and mayonnaise you use.

Use lower fat sandwich fillings such as chicken, lean ham, lean beef, tuna, cottage cheese or Edam.



prydau plentyn me size meals



Er eu bod yn tyfu, mae'n bwysig bod plant yn bwyta prydau o'r maint iawn ar gyfer eu hoedran – digon, ond dim gormod.

Rhowch bryd sy'n addas ar gyfer eu hoedran i'r plant, ac nid yr un faint a chi.

Even though they are growing, kids need to eat the right amount for their age – not too little and not too much.

Give your kids a portion that matches their age, not the same amount of food as you.



5 y dydd 5 a day



Ceisiwch roi dogn o ffrwythau a dogn o lysiau yn y bocsinio. I blant dim ond llond llaw sydd eisiau fel dogn.

Cofiwch fod ffrwythau tun yn cyfrif hefyd.

Aim to put 1 portion of fruit and 1 portion of vegetables in the lunchbox. For kids 1 portion is just a handful.

Remember canned fruit counts too.