



Felygwelwyd
ar y teledu

IR
GAD!

VEGPOWER

itv

4

sky

YN GALW RHieni a gofalwyr

Mae'r ymgyrch wobrwyl i annog plant
i fwyta mwy o lysiau yn dod i'ch ysgol
chi o 20fed o Chwefror. Mae wir yn gweithio.

Dyma lawlyfr i rieni a gofalwyr i helpu
chi wneud y mwyaf o'r ymgyrch i annog
eich plant i fwyta mwy o lysiau.

CYCHWYN 20FED CHWEFROR

NID YW

80%

O BOBL YN
BWYTA DIGON
O LYSIAU



MAE LLYSIAU YN BWYSIG!

Os ydych yn poeni am hwyliau,
ymddygiad a dysgu eich plentyn,
mae deiet yn lle da i ddechrau.

Mae astudiaethau'n dangos mai'r deiet gorau ar
gyfer hwyliau, ymddygiad a dysgu da yw un sydd
â phatrwm bwyta rheolaidd ac amrywiaeth o
fwyd sy'n cynnwys 2-3 llond llaw o lysiau'r dydd.

MAE 48% RIENT

Yn dweud wrthym eu bod yn cael trafferth
sicrhau bod eu plant yn bwyta llysiau.



BWYTEWCH Y LLYSIAU I'W LLETHU

Mae BWYTEWCH Y LLYSIAU I'W LLETHU yn ymgyrch a grëwyd gan Veg Power ac ITV i annog plant i fwyta rhagor o lysiau. Mae wedi ennill gwobrau ac mae prawf ei bod yn gweithio. Y llynedd, nododd dros 59% o rieni fod eu plant yn bwyta mwy o lysiau o ganlyniad - hyd yn oed rhieni rhai ffyslyd gyda bwyd!

SUT MAE'N GWETHYD

1

HYSBYSEBU AR Y TELEDU

Cadwch lygaid am hysbysebion Bwytwch y Llysiau i'w Llethu ar y teledu.



2

ENWOGION

Edrychwch ar y gefnogaeth gan enwogion ar y cyfryngau cymdeithasol.



3

LLYSIAU YN YR YSGOL

Bydd eich ysgol yn cynnal diwrnodau themâu gwahanol llawn hwyl.



4

STICERI

Mae'r sticeri hyn yn golygu bod y plant wedi rhoi cynnig ar y llysiau hyn yn yr ysgol.



5

RHOWCH Y SIART HYN AR Y WAL

Anogwch eich plant i ganfod y llysiau ar eu platiau a'u trechu, ac yna rhoi sticer ar eu siart i ddathlu gyda'ch gilydd.



6

GWOBRWYO A CHANMOL

Dewiswch wob y gwyddoch y byddant yn ei mwynhau, fel trip i'r parc neu degan yn anrheg am drechu'r llysiau. Edrychwch ar ein canllaw ar ddefnyddio gwobrwyon ar-lein.



SIMPLY VEG

Cael trafferth annog eich plant i fwyta llysiau?
Poeni am gostau cynyddol ar gyfer bwyd?



Mae Simply Veg wedi ei lenwi
a chyngor, haciau a gwobryon
i wneud e mor hawdd a phosib
i chi weini prydau bwyd
fforddiadwy sy'n llawn llysiau
i'r teulu ei fwynhau.

100% AM DDIM 100% SYML

simplyveg.org.uk

RYSEITIAU



Mae ein cogyddion wedi creu cyfres o ryseitiau
i'r teulu sy'n syml, fforddiadwy a gyda dogn o hwyl
i dynnu sylw'r plant.

CHILLI
QUEST

PASTA
POWER
PLAY

CURRY
CRACKDOWN

Dig-Down
Pie

Rumble in
the JUNGLE

PIZZA
HUNT

COUSCOUS
CLASH

CARIBBEAN
CHALLENGE

SOUPA
DOOPER
NOODLE
SHOWDOWN

REBEL
ROASTS

EatThemToDefeatThem.com

RHANNWCH EICH BUDDUGOLIAETHAU

#EATTHEMTODEFEATTHEM

Dilynwch yr hanes:

@VegPowerUK



DIOICH O GALON I'N NODDWYR HAEL

© Veg Power CIC 2023



Sainsbury's



TESCO



WAITROSE
& PARTNERS

