BWYTEWCH Y LLYSIAU I'W LLEIHU

Fel y gwelir ar y teledu

LLOND CEG

I'R GÂD!

VEGPOWER itv 4 sky

yn galw rhieni a gofalwyr

Mae'r ymgyrch wobrwyol i annog plant i fwyta mwy o lysiau yn dod i'ch ysgol chi o 19eg 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 19EG 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% O RIENI

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!

DYCHWELYD 19 CHWEFROR 2024

VEGPOWER itv 4 sky

SUT MAE'N GWEITHIO

HYSBYSEBU

Mae ymgyrch hysbysebu teledu gwerth £3m yn cyffroi'r plant am lysiau.

YSGOLION

Mae'r ysgolion yn gwneud y mwyaf o'r cyffro i annog y plant i drio mwy o ysiau. Edrychwch mas am y sticeri.

TEULUOEDD

Bydd eich ysgol yn anfon siart wobrwyo adref i fod o gymorth i wneud yr ymddygiad yna yn un tymor hir.

BWYTEWCH Y LLYSIAU I'W LLETHU

LLOND CEG

Eleni rydym yn annog y plant i grenshio'r llysiau un cnoad mawr ar y tro. Felly ewch amdani i annog y plant i grenshio a chnoi y llysiau. Gwych ar gyfer llysiau amrwd ac mae'n dda i iechyd y dannedd hefyd.

YN SERENNU:

RHANNWCH EICH BUDDUGOLIAETHAU

#EatThemToDefeatThem
#BwytewchYLlysiau

Beth am rannu lluniau doniol o chi'n crenshio llysiau!

Dilyn y cyffro:

@VegPowerUK

DIOLCH O GALON I'N NODDWYR HAEL

ALDI

Birds Eye

co op

Sainsbury's

TESCO

© Veg Power CIC 2024