

**BWYTA'R LYSIAU
I'W LLETHU**



**IR
GAD!**

VEGPOWER



Sainsbury's

Tilda

YN GALW PHIENI A GOFALWYR

Mae BWYTA'R LLYSIAU I'W LLETHU
yn annog plant i fwyta mwy o
lysiau. Mae wedi ennill gwobrau
ac wedi profi i wneud bwyta llysiau yn
fwy o hwyl. Llynedd, dywedodd 77%
o rieni bod eu plant wedi bwyta
mwy o lysiau.

DECHRAU 10 FED MAWRTH

80% O BLANT DDIM YN BWYTA DIGON O LYSIAU



MAE LLYSIAU YN BWYSIG!

Os ydych chi'n poeni am hwyliau,
ymddygiad a dysgu eich plentyn,
lle da i ddechrau yw eu deiet.

Mae gwaith ymchwil yn dangos
mai'r deiet gorau ar gyfer hwyliau da,
ymddygiad a dysgu yw un sy'n cynnwys
patrwm bwyta rheolaidd ac amrywiaeth
o fwyd gyda 2-3 llond llaw o lysiau
bob dydd

MAE 48% PLENTI

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

SUT MAEN GWETHNIO

YSGOLION

Mae'r rhaglen yn cychwyn
mewn ysgolion ar y 10fed o
Fawrth gyda gwersi llysiâu
a digwyddiadau blasu.



STICERI

Byddwch yn barod
i weld eich plentyn
yn dod adref gyda
sticer pan mae
nhw'n blasu llysiâu
yn yr ysgol.

TEULUOEDD

Bydd yr ysgol yn
anfon siart wobrwyo
adref i helpu troi'r
ymddygiad yn arfer
tymor hir.



YN SERENNU:

CORNMELYS

MARON!

PEW!

PŪPPYNNAU!

BROCOLI!

**YDYCH CHIN
CAEL TRAFFERTH
I GAEL EICH PLANT
I FWYTA MWY O LYSIAU?**

Rydym wedi helpu dros


MILIWN

o rieni i gael eu plant
i fwyta mwy o lysiau

Darganfyddwch sut all ein
arbenigwyr eich helpu chi.

VEGPOWER

VegPower.org.uk

CYMORTH GYDA CHOSTAU YSGOL



Gall pob plentyn mewn ysgol gynradd yng Nghymru nawr gael Prydau Ysgol am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd. Mae cinio ysgol am ddim yn hyrwyddo bwyta'n iach ac yn cynyddu'r amrywiaeth o opsiynau bwyd sydd ar gael i ddysgwyr. Darganfyddwch fwy a sut i gael gafael ar gyngor a'r help sydd ar gael: Hawliwch help gyda chostau ysgol | LLYW.CYMRU

GWYBOD MWY

RHANNWCH

EICH

BUDDUGOLIAETHAU

#EATTHEMTODEFEATTHEM

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

Dilyn y cyffro:

@VegPowerUK

