

**Snack
tember**

Snacio'n well y Medi yma!

EDRYCHWCH AR SNACIO GWELL...

RHOWCH GYNNIG AR FYRBRYDAU NEWYDD...

GWNEWCH EICH BYRBRYDAU EICH HUN!



Ysbrydoli snacio iachach, mwy cynaliadwy
i blant a phobl ifanc. Dysgu rhagor:
www.nutrition.org.uk/snack-tember-2025

Snacio gwell. Un tamaid ar y tro.

© British Nutrition Foundation 2025

 **British
Nutrition**
Foundation

Beth rydyn ni'n ei wneud y Medi yma...

**Snack
tember**



**YSBRYDOLI SNACIO IACHACH,
MWY CYNALIADWY.**

- **RHAGOR** o lysiau a ffwythau.
- **RHAGOR** o rawn cyflawn, ffa a ffacbys.
- **LLAI** o fraster dirlawn, halen a siwgr.



Archwilio, Rhoi cynnig ar, a Gwneud byrbrydau gwell.
www.nutrition.org.uk/snack-tember-2025

Snacio gwell. Un tamaid ar y tro.

© British Nutrition Foundation 2025

Beth sy'n gwneud byrbryd gwell?

Snack tember

RHAGOR!

llysiau a ffrwythau ar gyfer **fitaminau a mwynau**

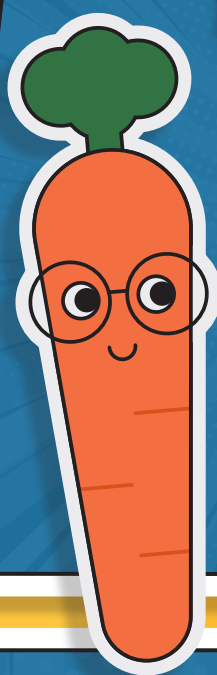
RHAGOR!

grawn cyflawn, ffa a ffacbys ar gyfer **ffeibr**

LLAI!

braster dirlawn, halen a siwgr ar gyfer **iechyd gwell**

MAE HYNFY'N LLWYTH!
SUT YDW I'N EI WNEUD I GYD?



UN TAMAIID AR Y TRO!
EDRYCHWCH, FE WNAI
DDANGOS I CHI....



ARCHWILIO

... rhagor o ddewisiadua byrbrydau llysiau!
Llysiau amrwd fel blodfresych, pupur neu bys.

RHOWCH GYNNIG AR

... fersiwn grawn cyflawn o un o'ch byrbrydau!
Bara grawn cyflawn ar gyfer tôst neu frechdan.

GWNEWCH

... eich fersiwn gwell chi o fyrbryd. Rhowch gynnig
ar wneud Myffin Pitsa neu Popcorn Cartref.



Edrychwch ar y ryseitiau yma!
www.nutrition.org.uk/snack-tember-2025

Snacio gwell. Un tamaid ar y tro.

© British Nutrition Foundation 2025