

Sawl un o'ch
5 ffrwyth
neu lysiau
ydych chi'n ei roi
yn eich troli?

Fe wŷr y mwyafrif o bobl y dylem fod yn bwyta 5 darn o ffrwyth neu ddogn o lysiau bob dydd. Gallwch ddewis o gynnyrch ffres, wedi ei rewi, mewn tin, wedi sychu neu wedi ei droi'n sudd.

**Sawl un ohonom sy'n
bwyta digon?**

Fydddech chi'n gwybod beth yw un dogon?

Darllenwch y wybodaeth isod a cheisiwch gynnwys 5 y dydd yn eich troli pan fyddwch yn siopa!

Un dogon o ffrwythau yw...

- 1 afal, banana, gellygen, oren, neu ffrwyth o'r un faint
- grawnffrwyth, 2 eirinen, neu lond llaw o rawnwin
- Diod o sudd ffrwythau (150ml)

Un dogon o lysiau yw...

- 3 llond llwy fwrdd o lysiau (amrwd, wedi eu coginio, wedi eu rhewi neu o din)

(ffynhonnell: Asiantaeth Safonau Bwyd)
Am ragor o wybodaeth am ddognau llysiau a ffrwythau ewch i www.food.gov.uk

www.heriechydwrecsam.co.uk