

Enw _____

Dyddiad _____



Dyddiadur Bwyd

Defnyddiwch y dyddiadur hwn i gofnodi beth rydych yn ei fwyta a'i yfed bob dydd. Cofiwch mai diet cytbwys sydd orau a cheisiwch fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sunday
Brechwast							
Canol bore							
Cinio							
Canol Pnawn							
Pryd Nos							
Swper							