



Tasg 1

Beth ydych chi'n fwyta bob dydd?

1. Gwnewch holiadur i weld beth mae'ch partner chi'n fwyta

- i frecwast
- i ginio
- i swper
- fel snacs

2. Ydy'ch partner chi'n bwyta'n iach neu'n afiach?
Rhowch resymau dros eich ateb.

3. Helpwch eich partner chi i fwyta'n fwy iach.

Dyma ychydig o help:

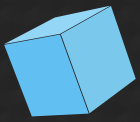
Gorchmynion (Commands):	Rhaid ...
Bwyta fwy o ...	Rhaid i ti fwyta mwy o ...
Bwyta lai o ...	Rhaid i ti fwyta llai o ...

Cofiwch y treigladd meddal ar ôl o.

4. Beth ydy'ch cinio delfrydol chi? Ysgrifennwch yn y grid.

Fy nghinio delfrydol	
I ddechrau:	
Prif gwrs:	
Pwddin:	
Diod:	

Help	
yn iach	healthily
yn afiach	more healthily, more healthy
mwy o	more
llai o	less / fewer
delfrydol	ideal
prif gwrs	main course



5. Dangoswch y grid i'ch partner chi.

Partner: Dwedwch wrth eich partner sut i wella'r bwyd – sut i wneud y bwyd yn fwy iach. Ysgrifennwch yn y grid.

Sut i wneud y bwyd yn fwy iach:	
I ddechrau:	Bwyta fwy o ... Bwyta llai o ... Mae gormod o _____ yn ddrwg i ti, felly bwyta ...
Prif gwrs:	Mae _____ yn ddrwg i ti, felly bwyta
Pwddin:	
Diod:	

6. Beth ydych chi'n feddwl o fwyta'n iach? Ydy e'n hawdd neu'n anodd? Pam?

Help	
dweud wrth	to tell
gwella	to improve
hawdd	easy
anodd	difficult