

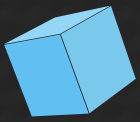
Tasg 3**Brechdanau iach?**

1. Darllenwch y fwydlen yma.

Bwydlen Brechdanau	
Brechdan cig moch, tomato a letys (gyda mayonnaise)	
Brechdan cig moch, tomato a letys (heb mayonnaise)	
Brechdan tiwna	
Brechdan tomato a chaws	
Brechdan caws a jam	
Brechdan cyw iâr (gyda mayonnaise)	
Brechdan menyn cnau mwnci a jam coch	
Brechdan salad (letys, tomato, ciwcymbr, winwns/nionod)	
Brechdan letys, cig moch, selsig a stwffin	
Brechdan 4 caws	

2. Ydy'r brechdanau'n iach?
Rhestrwch nhw mewn siâp diemwnt – y mwya iach ar y top.

Cymharwch eich syniadau chi â syniadau rhywun arall.



3. Sut mae gwneud y brechdanau'n fwy iach?
e.e.

Brechdan cig moch, tomato a letys (gyda mayonnaise)

Defnyddiwch lawer o letys a tomato ac ychydig o gig moch – a dim mayonnaise achos mae gormod o mayonnaise yn ddrwg i chi. Mae llawer o fraster mewn mayonnaise.

Help	
menyn cnau mwnci	peanut butter
rhestru	o list
mwya iach	healthiest
cymharu	to compare
braster	fat
ychydig o	a little
gormod o	too much
llawer o	a lot of
mwya o	more
llai o	less

