

Ffrwythau a Llysiau

Nodiadau'r Athro

Bwyta Enfys!

I gael y buddion iechyd gorau posibl mae'n bwysig bod plant ac oedolion yn amrywio eu 5 y diwrnod cymaint â phosibl.

Beth yw'r rheswm am hyn?

Mae'n bwysig cael cymysgedd o liwiau yn y diet oherwydd bod ffrwythau a llysiau o wahanol liwiau yn cynnwys cyfuniadau amrywiol o faetholion, er enghraifft mae orennau'n cynnwys llawer o Fitamin C, ac mae moron yn cynnwys llawer o Fitamin A.



Enghreifftiau o Ffrwythau a Llysiau

Coch

Tomatos, pupurau coch, radisy, betys, riwbob, mefus, mafon, afalau, ceirios, grawnwin coch, llugaeron, cyrens cochion, pupurau tsili, nionod coch, pomgranadau, melonau dŵr.

Oren

Orennau, satswmas, moron, pwmpenni cnau melyn, pupurau oren, bricyll, eirin gwlanog, tatws melys, pwmpenni, tanjerinau, clementinau, rwdins, ffrwyth sharon, grawnffrwythau, cymcwatiau.

Melyn

Ŷd melys, pannas, pupurau melyn, melonau, bananas, afalau pîn, maip, mangos, gwygbys, lemonau.

Gwyrdd

Pys, sbigoglys, roced, bresych, ffa, cidnabêns, ffa Ffrengig, courgettes, seleri, ciwcymbrau, letys, berwr y dŵr, ysgewyll, brocoli, blodfresych, cennin, pupurau gwyrdd, eirin Mair, afocados, grawnwin gwyrdd, afalau, asbaragws, pupurau tsili, ysgallddail, cennin syfi, berwr, bresych deiliog, ffenigl, ciwis, leimiau, gellyg, persli, gercynau, olewydd, mangetout, pwmpenni, melonau dŵr, pys melys, artisiogau, nionod bach.

Glas/Piws

Blodfresych blaguro piws, planhigion wy, nionod coch, mwyar, ffigys, betys, cyrens duon, aeron glas, eirin duon, datys, granadilos, eirin.

Ffrwythau a Llysiau

Ceisiwch feddwl am gymaint o ffrwythau a llysiau â phosibl sy'n goch, oren, melyn, gwyrdd, glas neu biws eu lliw.

Coch

Oren

Melyn

Gwyrdd

Glas a Phiws