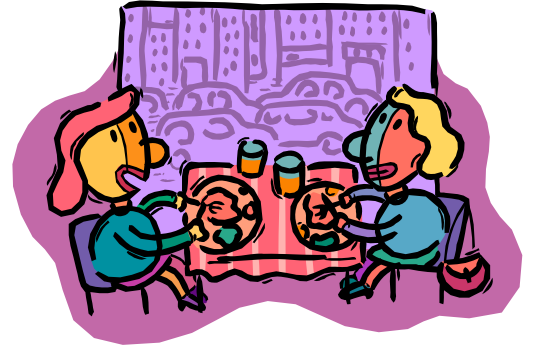


Fy Nghinio Ysgol Iach



Nodiadau'r Athro

Prif Neges Faethol
Plât Bwyta'n Iach

Adnoddau sy'n Ofynnol

- **Templed 'Fy Nghinio Ysgol Iach'** (yn y pecyn hwn)
- **Detholiad eang o ffotograffau o fwyd** (darparwyd amrywiaeth o ffotograffau o fwyd yn yr adnodd hwn i chi eu hargraffu. Edrychwch ar y ffeil 'Food Pictures' ar y CD) neu defnyddiwch ffotograffau o gylchgronau, sy'n cynrychioli holl adrannau'r Plât Bwyta'n Iach
- **Ffon ludiog / glud**

Amser: 15-30 munud

Sut i chwarae

- **Arweinydd y Grŵp yn esbonio'r Plât Bwyta'n Iach yn gryno i'r plant**
- **Dangos y detholiad o luniau/ffotograffau i'r plant**
- **Yna mae pob plentyn yn cael y templed 'Fy Nghinio Ysgol Iach' a gofynnir iddyn nhw ddethol bwydydd o'r lluniau i'w glynu ar y plât**
- **Gellir trafod yr atebion**
- **Ceisiwch gyfleu'r neges am bwysigrwydd cael pryd cytbwys**

*Dietegydd Datblygu Cymunedol, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Cymru
(Rhanbarth y Dwyrain) 2008*