

Canllaw Adnoddau Maeth



Nod yr adnodd hwn yw eich cynorthwyo i fanteisio ar amrywiaeth o wybodaeth ac adnoddau ag enw da sy'n ymwneud â maeth i bobl ifanc.

Mae amrywiaeth eang o adnoddau fel posteri, taflenni a gwybodaeth am faeth ar gael ar y gwefannau canlynol, a gellir llwytho llawer o'r rhain i lawr am ddim.

1. **Gwefan 'Bwyta'n Iach' yr Asiantaeth Safonau Bwyd**
www.eatwell.gov.uk/?lang=cy

Gwybodaeth am y plât bwyta'n iach.

Gellir archebu posteri maint A3/A5 trwy ffonio **0845 606 0667**.



2. **Asiantaeth Safonau Bwyd (Cymru)**
www.food.gov.uk/wales

3. **Gwefan 'Food a fact of life' Sefydliad Maetheg Prydain**
www.foodafactoflife.org

Yn darparu fideos o ryseitiau sy'n dangos prydau iach yn cael eu paratoi, podcast bwyta'n iach a gweithgareddau rhyngweithiol.

4. **Food Fitness**
www.foodfitness.org.uk

Cyngor ymarferol ar fwyta'n iach a ffordd o fyw actif

5. **Comic Company**
www.comiccompany.co.uk

Adnoddau gwybodaeth iechyd i bawb gan gynnwys bwyta'n iach a maeth.



NHS
WALES
GIG
CYMRU

Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Cymru
North Wales NHS Trust