

Pyramid Bwyd

Allwedd:

- Braster (sy'n digwydd yn naturiol ac sydd wedi'i ychwanegu)
- Siwgrau (wedi'u hychwanegu)

Brasterau, Olewau a Melysion
TOLIWCH Y RHAIN

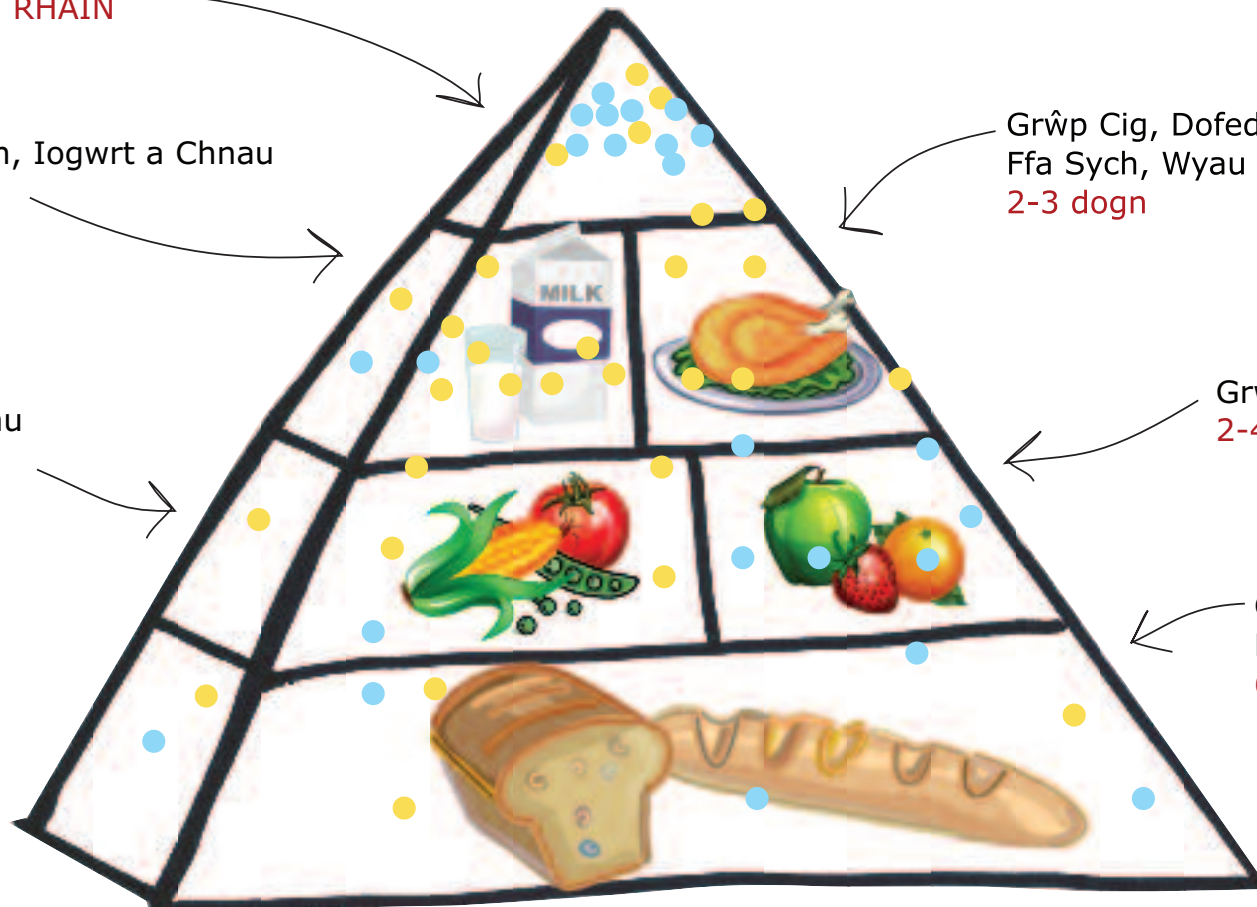
Grŵp Llaeth, Iogwrt a Chnau
2-3 dogn

Grŵp Llysiau
3-5 dogn

Grŵp Cig, Dofednod, Pysgod,
Ffa Sych, Wyau a Chnau
2-3 dogn

Grŵp Ffrwythau
2-4 dogn

Grŵp Bara, Grawnfwyd,
Reis a Phasta
6-11 dogn



Pyramid Bwyd

Beth yw un dogn?

Bara, grawnfwyd, reis, pasta	1 dafell o fara ½ bagel neu fynen hambyrgyr 25g o rawnfwyd ½ cwpanaid o rawnfwyd, reis ney basta wedi'i goginio
Ffrwythau	1 ffrwyth, canolig ei faint (afal, gellygen, ac ati) ½ cwpanaid o ffrwythau wedi'u torri'n fân, wedi'u coginio neu o dun ¾ cwpanaid o sudd ffrwythau
Llysiau	1 cwpanaid o llysiau deiliog heb eu coginio ½ cwpanaid o llysiau eraill wedi'u coginio neu heb eu coginio ac wedi'u torri'n fân ¾ cwpanaid o sudd llysiau
Cig. dofednod, pusgod, ffa, wyau a chnau	60-80g o gig coch, dofednod neu bysgod wedi'u coginio ½ cwpanaid o ffa wedi'u coginio 1 ŵy 2 lawn llwy fwrdd o fenyn pysgnau
Llaeth, iogwrt a chaws	1 cwpanaid o laeth neu iogwrt 25-40g o gaws naturiol ½ cwpanaid o gaws colfran ½ cwpaned o laeth iâ neu iogwrt wedi'i rewi