



Gwneud dewisiadau bwyta iach

WYT TI'N GALLU BWYTA RHYWBETH IACH FEL RHAN O BOB PRYD?
WYT TI'N GALLU NEWID DANTAITH MELYS AM UN IACH?

- Mae deiet iach yn cynnwys pum dogn o lysiau a ffrwythau ffres bob dydd.
- Mae pawb yn hoffi danteithion ond ceisia fwyta llai o fwydydd sy'n uchel mewn braster a siwgr fel creision, melysion a diodydd llawn siwgr (yn cynnwys sudd ffrwythau).
- Ceisia newid rhai danteithion am fyrbrydau iach a dŵr.



WYT TI'N GALLU BRWSIO DY DDANNEDD AM O LEIAF DAU FUNUD DDWYWAITH Y DYDD?

WYT TI'N GALLU TORRI'N ÔL AR FWYDYDD A DIODYDD LLAWN SIWGR?

- I gael dannedd fel Gnasher ceisia dorri'n ôl ar ddanteithion a diodydd melys sy'n ddrwg i dy ddannedd.
- Defnyddia'r amserydd ar dy ffôn neu rho gloc yn dy ystafell ymolchi i wneud yn siŵr dy fod yn treulio digon o amser yn eu glanhau nhw.
- Cofia weld y deintydd yn rheolaidd er mwyn cael archwilio dy holl waith caled!



Cadwa dy ddannedd yn lân ac yn adisglair



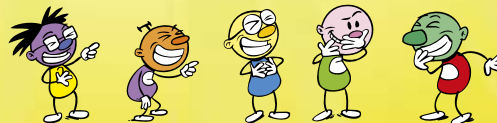
MAE DENNIS YN CAEL ANESTHETIG BEANO!



NIGEL PARSONS

BEANO.COM
Cynnyrch Beano Studios © DC Thomson Ltd 2023

BLAM!



Dyfeisia ychydig o arciau addas i Dennis!

RHO'R DYFEISIAU 'NA O'R NEILLTU!
WYT TI'N GALLU CYSGU AM 8-10 AWR BOB NOS?

- Mae mynd i'r gwely'r un amser bob nos a chael noson dda o gwsg yn gwneud i ti deimlo'n fwy hapus ac iach, ac yn rhoi mwy o egni i ti.
- Mae cwsg yn bwysig ar gyfer cofio a dysgu yn yr ysgol.
- Gad i dy ymennydd orffwys trwy ddiffodd dy ddyfeisiau electroneg cyn amser gwely!

Cadwa'n heini fel Billy Whizz

MAE BILLY WHIZZ YN TEIMLO'R AWYDD... YR AWYDD I FYND AR WIB!
WYT TI'N GALLU SYMUD YCHYDIG MWY BOB DYDD?

- Gwneud neidiau seren... dawnsio i gerddoriaeth... chwarae tu allan gyda ffrindiau... neu gerdded i'r ysgol. Does dim gwahaniaeth beth rwyt ti'n wneud cyn belled â dy fod yn actif am o leiaf awr bob dydd.
- Mae symud o gwmpas cymaint â phosib yn gallu dy helpu i gadw pwysau iach, yn rhoi mwy o egni i ti ac yn codi dy hwyliau.

