

Cyfnewidiadau Brecwast



Cyfnewidiwch y rhain am rawnfwydydd bisged gwenith, grawn cyflawn wedi'i falu, uwd plaen neu fiwsli heb siwgwr ychwanegol.



Rhowch gynnig ar ychwanegu ffrwythau ffres, wedi'u rhewi (a'u dadmer), sych neu dun (mewn sudd) at rawnfwyd siwgwr isel.



Grawnfwydydd siwgraidd, e.e. siocled, siwgwr, blas ffrwyth neu fêl.



1/2

Rhowch gynnig ar hanner/hanner i ddechrau, e.e. hanner grawnfwyd arferol, hanner grawnfwyd siwgwr isel.



Gwnewch eich miwsli eich hun gyda cheirch plaen a'ch dewis chi o ffrwythau sych, hadau a/neu gnau wedi'u malu'n fân. Cyfunwch y rhain gyda llaeth a rhai ffrwythau ychwanegol wedi'u sleisio (ffres, wedi'u rhewi, tun) am frecwast cartref blasus.

Cyfnewidiadau Brecwast



Crystiau



Cyfnewidiwch am gacen de wedi'i thostio, bagel, cramwythen, myffin neu dost gyda sbred braster isel.



Rhowch gynnig ar ychwanegu banana neu domatos wedi'u sleisio, sy'n ddewis cyflym ac iach ar eich tost.



Llaeth cyflawn / braster llawn



Cyfnewidiwch am laeth hanner sgim (dros 2 oed), 1% braster neu laeth sgim (dros 5 oed yn unig).

Cyfnewidiadau Brecwast



**Iogwrt plaen
braster llawn**



**Cyfnewidiwch am
iogwrt plaen braster
isel, iogwrt Groegaidd
di-fraster neu iogwrt
naturiol braster isel.**

Awgrymiadau arbennig



**Cynlluniwch ymlaen llaw os gallwch chi,
a gwnewch restr cyn mynd i siopa.**



**Darllenwch y labeli a chyfnewid pethau am eitemau
sy'n isel mewn brasterau dirlawn, siwgwr a halen.**



**Gall labeli goleuadau traffig eich helpu i wneud
dewisiadau bwyd iachach. Newidiwch fwydydd sydd â
choch ar y label am rai sydd â mwy o wyrdd a melyn.**



**Ceisiwch ddewis opsiynau grawn cyflawn yn fwy
aml, e.e. bara grawn cyflawn / grawnfwydydd
grawn cyflawn.**



**Ceisiwch ychwanegu ffrwythau (neu lysiau)
at eich brecwast.**