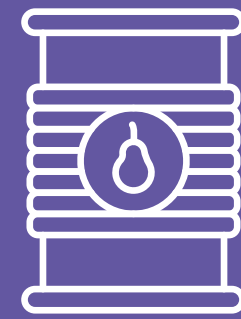


# Pwdinau



Cyfnewidiwch am salad ffrwythau / cymysgedd ffrwythau ffres, wedi rhewi neu dun (mewn sudd).



Iogwrt plaen gyda ffrwyth ffres, wedi rhewi, tun (mewn sudd) neu sych (iogwrt braster isel i blant dros 5).



Cacennau, crystiau, potiau siocled / mousse, pwdinau eraill sy'n uchel mewn brasterau dirlawn, siwgwr a/neu halen.



Iogwrt siwgwr is (braster isel i blant dros 5 oed).



Jeli di-siwgwr.



Pwdin reis siwgwr isel.



Cwstard siwgwr isel.

# Pwdinau

---



Hufen Iâ



Rhowch gynnig ar wneud iogwrt rhew cartref. Cymysgwch iogwrt plaen gyda ffrwythau wedi'u sleisio.



Arllwyswch y cymysgedd i mewn i gasys loli (neu gasys cacennau bach) a'u rhoi yn y rhewgell am o leiaf ddwy awr.

## 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 braster dirlawn, siwgrwr 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.



Rhowch gynnig ar ychwanegu ffrwythau ychwanegol at unrhyw bwdinau sydd gennych gartref – ffres, wedi rhewi, sych neu dun (mewn sudd).



Mae ffrwyth yn ddewis iach gwych i bwddin. Dewiswch ffrwyth ffres, wedi rhewi neu dun (mewn sudd) a cheisiwch ddewis ffrwyth ffres tymhorol, a all fod yn rhatach.