

Fy ffedog

Enw: _____

Dyddiad: _____

Cer ati i ddylunio a lliwio dy ffedog dy hun.



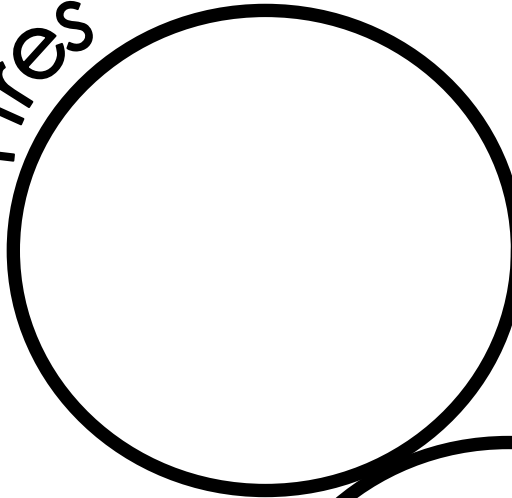
Gwahanol ffyrdd o fwyta 5 Y DYDD

Enw: _____

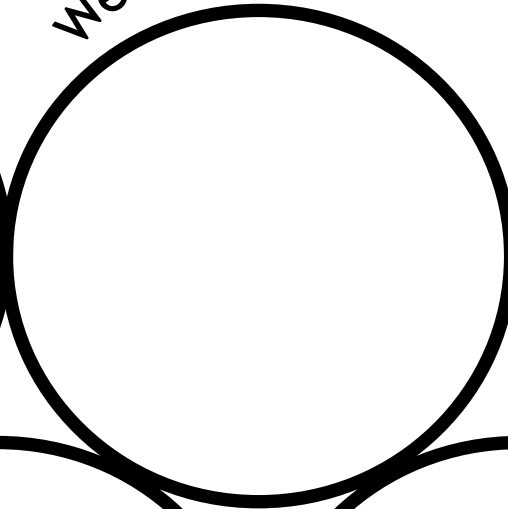
Dyddiad: _____

Tynna luniau o wahanol ffrwythau a llysiau yn y cylchoedd isod. Beth am roi tic wrth ochr dy hoff rai?

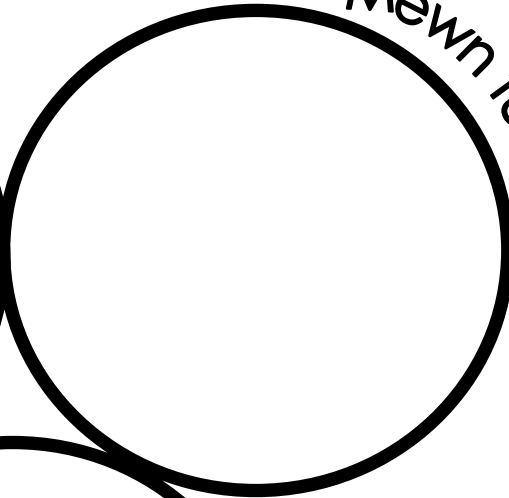
Ffres



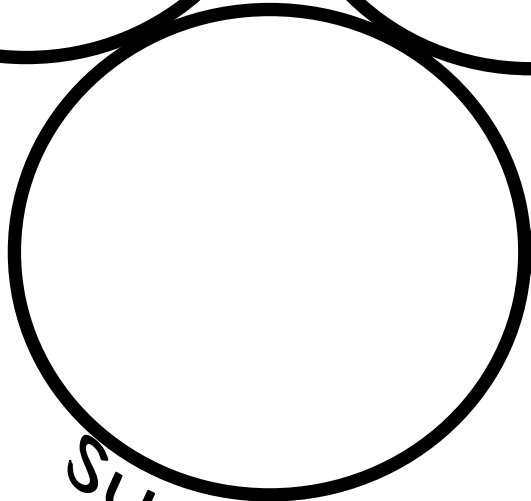
Wedi'u rhewi



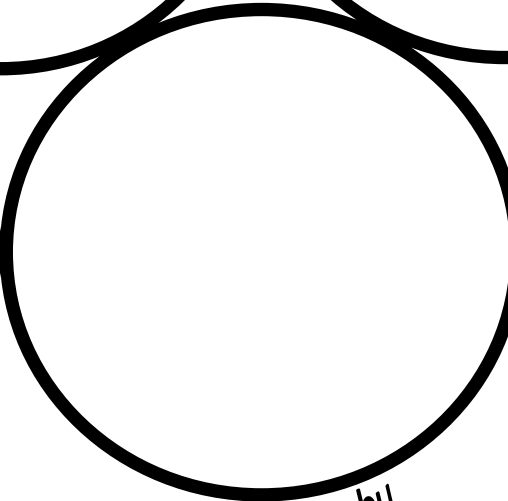
Mewn tun



Sudd



Wedi'u sychu



Ymarfer corff!

Enw: _____

Dyddiad: _____

Cer ati i lenwi'r dyddiadur ymarfer corff am wythnos.

Fy nyddiadur ymarfer corff

Dydd Llun

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Mawrth

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Mercher

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Iau

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Gwener

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Sadwrn

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:



Dydd Sul

Gweithgaredd:

Amser dechrau:



Amser gorffen:

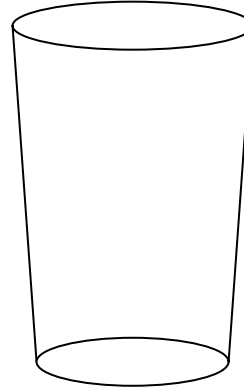
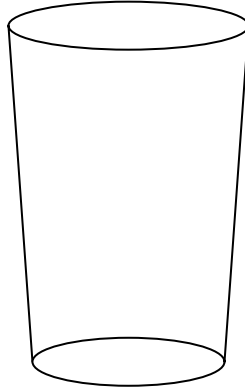
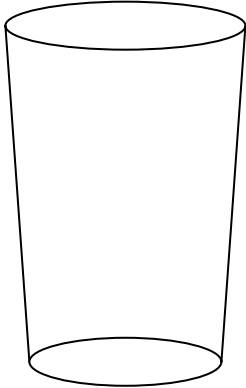


Yfed digon

Enw: _____

Dyddiad: _____

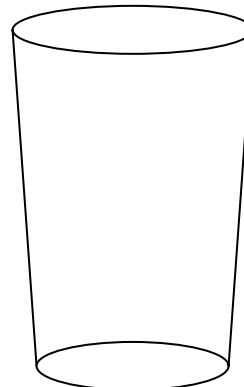
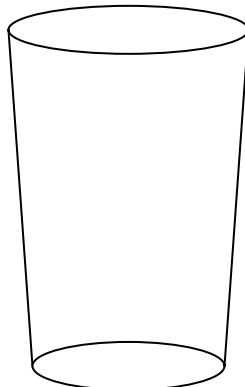
Cer ati i liwio gwydr am bob diod y cefais ti i'w yfed ddoe. Noda enw'r ddiod o dan pob gwydr.



.....

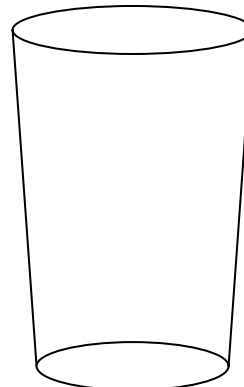
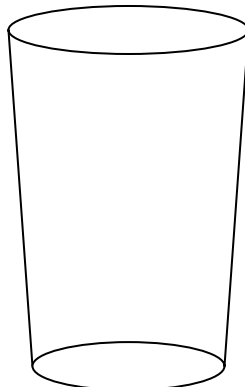
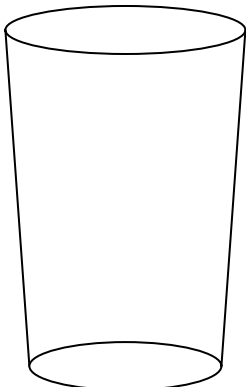
.....

.....



.....

.....



.....

.....

.....

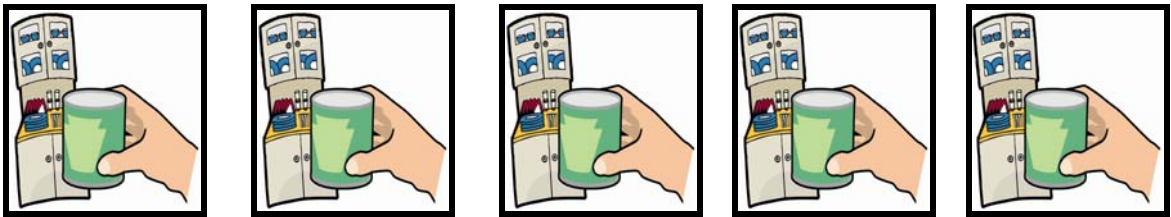
Helpu yn y gegin

Enw: _____

Dyddiad: _____

Dangosa sut wyt ti'n helpu yn y gegin drwy roi tic drws nesaf i'r lluniau bob tro y byddi di'n cyflawni tasg.

Fe helpais i gadw'r siopa.



Fe helpais i olchi'r llestri.



Fe helpais i lanhau'r gegin.



Fe helpais i ailgylchu pecynnau bwyd.



Fy offer cegin

Enw: _____

Dyddiad: _____

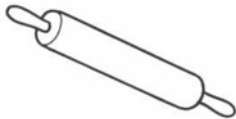
Cysyllta pob darn o offer cegin gyda'i enw. Ticia pob un yr wyt ti wedi'i ddefnyddio.



• fforc



• pliciwyr



• llwy ddofn



• clorian



• rholbren



• cylllell



• chopsticks



• llwy



• chwisg



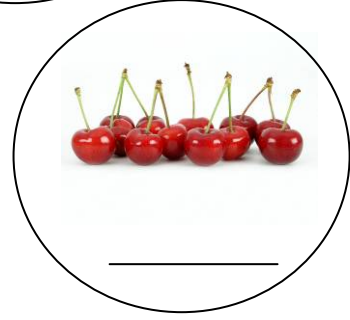
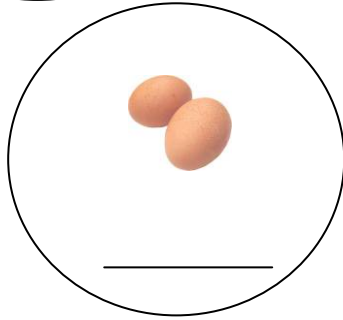
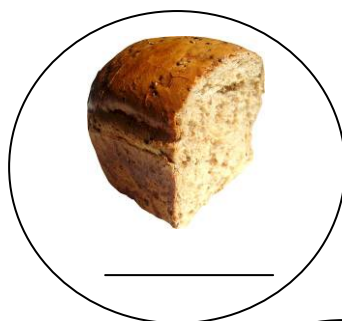
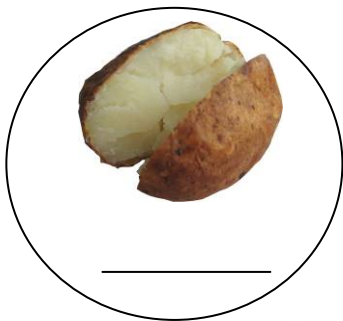
O ble daw fy mwyd?

Enw: _____

Dyddiad: _____

Labela pob un o'r bwydydd isod, eu torri allan a'u rhoi yn y golofn gywir.

| Planhigyn | Anifail |
|-----------|---------|
| | |



Cyn mynd ati i goginio...

Enw: _____

Dyddiad: _____

Llenwa'r bylchau drwy ddefnyddio'r geiriau isod. Tynna lun o bob un. Cofia dreiglo!

Geiriau:

ffedog hir dwylo llewys gemwaith

Clyma wallt h___ yn ôl.

Rholia ll_____ hir.



Cofia wisgo ff_____.

Paid â gwisgo g_____.

Golcha dy dd _____



Fy siart flasu

Enw: _____

Dyddiad: _____

Rho gynnig ar 5 bwyd newydd.
Lliwia'r wynebâu i ddangos faint
wnes di eu mwynhau. Po fwyaf y
wynebâu yr wyt ti'n eu lliwio, y
mwyaf y gwnes di eu mwynhau!

Rydw i wedi rhoi cynnig ar 5 bwyd newydd, sef:

1) _____



2) _____



3) _____



4) _____



5) _____

