

**B**wyod



defnyddio goleuadau traffig  
i wneud dewisiadau iachach

# Ydych chi eisiau bwyta'n iachach?

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi datblygu label goleuadau traffig sy'n rhoi cyngor gwyddonol arbenigol annibynnol i chi ar ddeiet i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach, a hynny yn hawdd ac yn gyflym.

Edrychwch am fwydydd â labeli lliw **gwyrdd**, **ambr** neu **goch** ar flaen y pecyn. Mae hyn yn dangos i chi yn syth os yw'r bwyd rydych yn ystyried ei brynu yn cynnwys lefelau **isel**, **canolig** neu **uchel** o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen, a fydd yn eich helpu i gael gwell cydbwysedd.

**“Mae bwyta'n iach yn golygu ceisio cael y cydbwysedd cywir.”**



# Beth yw ystyr y lliwiau:



yw **UCHEL**

*sy'n dangos bod gan y bwyd lefelau **uchel**  
o fraster, siwgr neu halen*

***Mae'n iawn i chi fwyta'r bwyd hwn o bryd i'w gilydd, ond peidiwch â'i ddewis yn rhy aml a pheidiwch â bwyta gormod ohono.***



yw **CANOLIG**

*sy'n ei wneud yn ddewis **iawn***

***Ond cofiwch fod mynd am y gwyrdd hyd yn oed yn well!***



yw **ISEL**

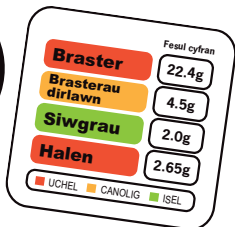
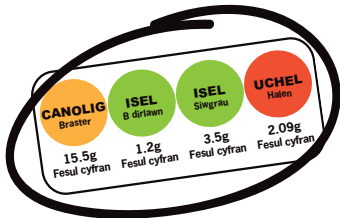
***Sy'n ei wneud yn ddewis **iachach**.***





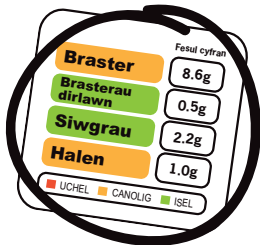
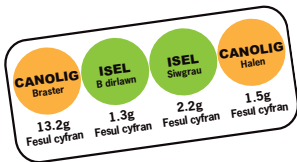
# Beth os bydd y panel goleuadau traffig yn **cynnwys** y tri lliw?

Am ddewis iachach ceiswch ddewis cynhyrchion gyda mwy o liwiau **gwyrdd** ac **ambr** a llai o liwiau **coch**.



# Beth os oes gan 2 gynnyrch yr un lliwiau?

Mae labeli goleuadau traffig hefyd yn dweud wrthyich faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau a halen sydd mewn dogn. Er mwyn eich helpu i wneud dewis iachach, gallwch gymharu'r ffigurau hyn a dewis yr un isaf.





Edrychwch ar y goleuadau traffig ar fwydydd cyfleus wedi'u prosesu, fel pizzas, prydau parod, pasteiod, byrgyrs, selsig, brechdanau a grawnfwydydd brechwast.

Er bod cynlluniau'r labeli yn gallu edrych yn wahanol, gallwch gymharu'r bwydydd hyn gan fod y cwmnïau i gyd yn defnyddio canllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd. Felly, er enghraifft, os ydych chi'n dewis rhwng dau bizza, edrychwch ar y lliwiau i wneud dewis iachach.





Mae'r rhestr o gwmnïau sy'n defnyddio  
goleuadau traffig yn tyfu drwy'r amser.  
I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun,  
gan gynnwys rhestr ddiweddar o bwy  
sy'n eu defnyddio ar eu labeli, ewch i:

**[eatwell.gov.uk/trafficlights](https://eatwell.gov.uk/trafficlights)**



Os nad oes lliwiau goleuadau traffig ar y bwydydd rydych wedi'u prynu, mae modd i chi asesu'r lefelau drwy ddefnyddio'r cerdyn defnyddiol hwn. Cofiwch fod y label yn dangos cyfanswm y siwgrau cyflawn, felly er y gall rhai bwydydd gynnwys lefelau uchel o siwgr, gallant fod yn ddewisiadau iachach os byddant yn cynnwys llawer o ffrwythau. Gallwch weld hyn drwy ddarllen y rhestr gynhwysion.

**Edrychwch i weld faint o fraster, siwgr a halen sydd yn eich bwyd**



Cofiwch fod faint rydych yn ei fwyta o fwyd penodol yn effeithio ar faint o siwgrau, braster, braster dirlawn a halen a gewch ohono.

## Cerdyn Siopa Bwyd

	Siwgrau	Braster	Brasterau dirlawn	Halen
Beth sy'n <b>UCHEL</b> fesul 100g	Dros 15g	Dros 20g	Dros 5g	Dros 1.5g
Beth sy'n <b>GANOLIG</b> fesul 100g	Rhwng 5g a 15g	Rhwng 3g a 20g	Rhwng 1.5g a 5g	Rhwng 0.3g a 1.5g
Beth sy'n <b>ISEL</b> fesul 100g	5g neu lai	3g neu lai	1.5g neu lai	0.3g neu lai

