

## Tasg 3

(Estynnol, sbardun 3)

Cadwch ddyddiadur o'r hyn rydych chi'n ei fwyta dros ddau diwrnod yn ogystal â'r ymarfer corff rydych chi'n ei wneud. Yn seiliedig ar hynny, beth ddylech chi fod? Tew ynteu denau? Iach ynteu afiach?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yn eich grwpiau cymharwch ddyddiaduron eich gilydd. Yna awgrymwch sut gallai pob un ohonoch wella eich iechyd trwy newid eich ffordd o fwyta ac ymarfer.