

# Atebion

## Tasg 1

1.

- dynion Dim mwy na **2,500 o galoriau**
- menywod / merched Dim mwy na **2,000 o galoriau**

2.

- sleisen o dwrci **tua 100 o galoriau**
- sosej mewn cig moch **tua 100 o galoriau**
- pelen o stwffin **tua 120 o galoriau**
- tatws rhost **tua 200 o galoriau**
- tatws stwnsh **tua 230 o galoriau**
- llysiâu gwyrdd **tua 9-20 o galoriau (yn dibynnu ar y math)**
- darn o bwddin Nadolig **tua 300 o galoriau**

[Mae hyn i gyd yn dibynnu ar faint y pryd bwyd, wrth gwrs!]

## Tasg 2

1. rhan o araith
2. uniongyrchol
3. tynnu sylw at broblem sy'n bodoli ym Mhrydain
8. Cafodd cyfanswm o 519 342 o becynnau argyfwng eu dosbarthu yn ystod Haf 2016.