

Tasg 1

FAINT o galoriau?!

1. Faint o galoriau mae'r canlynol i fod i'w bwyta mewn diwrnod?

- dynion Dim mwy na
- menywod / merched Dim mwy na

2. Ydych **chi'n** gwybod faint o galoriau sydd yn y bwydydd isod? Trafodwch hyn mewn grŵp a nodwch eich syniadau wrth ochr y bwyd.

Yna, ewch i'r adran **Atebion** i weld ydych chi'n gywir.

- sleisen o dwrci
- sosej mewn cig moch
- pelen o stwffin
- tatws rhost
- tatws stwnsh
- llysiau gwyrdd
- darn o bwdin Nadolig

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

3. Mae'r darn yn dweud y byddech chi'n mynd yn sâl petaech chi'n rhoi 26 stôn ymlaen.
Beth fyddai'n debygol o ddigwydd i'ch corff chi?
Pa fath o salwch fyddai'n cael ei achosi, yn eich barn chi?
Gwnewch nodiadau ar ddarn o bapur ac yna trafodwch hyn mewn grŵp.
4. Mae llawer o bobl yn ceisio colli pwysau ar ôl bod yn bwyta cymaint dros y Nadolig.
Sut byddai'r ffordd orau o gollir pwysau yma?

Dilyn deiet arbennig?

Newid ffordd o fyw?

Gwneud chwaraeon arbennig - pa rai a pha mor aml?

Rhywbeth arall?

Gwnewch nodiadau ar ddarn o bapur ac yna trafodwch hyn mewn grŵp.
Cymharwch syniadau'r gwahanol grwpiau.

5. Ysgrifennwch daflen yn rhybuddio pobl o flaen llaw am y posibilrwydd o fwyta gormod dros yr Ŵyl, a chynigiwch gyngor ynglŷn â sut i wneud yn siŵr eu bod yn colli pwysau ac yn byw bywyd iach unwaith eto ar ôl yr Ŵyl.
Cofiwch gynnwys lluniau.

