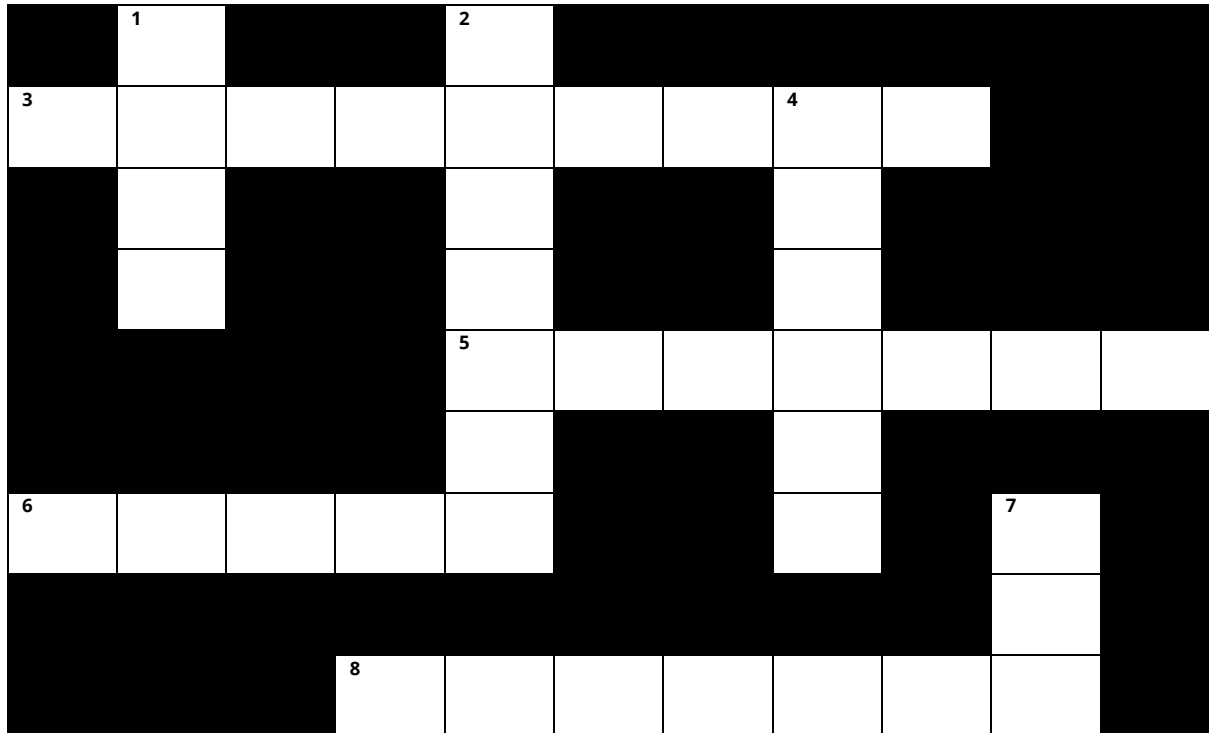


Tasg 1

Caru'r Haul

Croesair Fitamin D



I lawr

1. Heblaw'r haul, dyma rywbeth arall sy'n gallu rhoi Fitamin D i'r corff.
2. Y math o faeth mae'r haul yn gallu ei roi i'r corff.
4. Mae Calsiwm a Fitamin D yn gallu helpu i gryfhau'r rhain.
7. Math o ddiod oren sy'n gallu cynnwys Fitamin D.

Ar draws

3. Y math o belydrau sy'n gallu rhoi Fitamin D i'r corff.
5. Math o fwyd bob dydd sy'n gallu rhoi Fitamin D i'r corff.
6. Mae'r corff yn sugno'r pelydrau'r haul i mewn drwy hwn.
8. Y rhan o'r byd lle mae'r haul ar ei gryfaf.