

Dewiswch
rawnfwyd
brecwast siwgr isel
yn y bore neu fel
byrbryd iach
 unrhyw amser o'r
diwrnod.

Brwsiwch eich
dannedd o leiaf
ddwywaith y dydd.
Cofiwch gadw eich
apwyntiadau
deintyddol

Torrwch i lawr
ar fwyd a diod
siwgr rhwng
prydau.

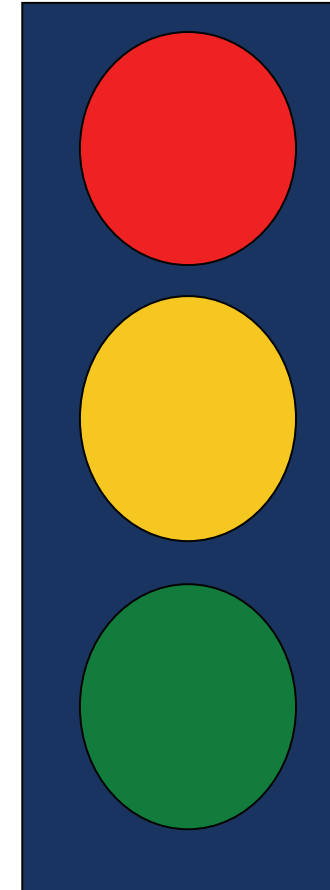
Triwch gaws a
bara ceirch neu
wydriad o laeth fel
byrbryd ffeind
wrth ddannedd.

Atgynhychwyd gyda chaniatâd Gwasanaethau
Hyrwyddo Iechyd, HSE Ardal Ogleddol, Dilyn -
Datblygwyd mewn partneriaeth â'r gwasanaethau
dieteteg a hyrwyddo iechyd geneuol

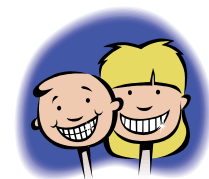


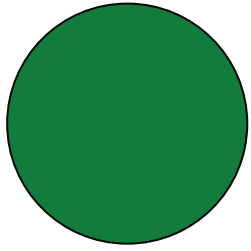
Ymddiriedolaeth GIG Siroedd Conwy a Dinbych
Conwy & Denbighshire NHS Trust

©2007 Ymddiriedolaeth Siroedd Conwy a Dinbych



Bwytwch yn iawn
Gwenwch yn fawr





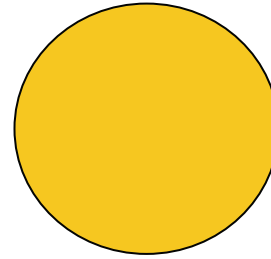
Bwyd Gwyrdd - EWCH AMDANI

Dyma'r bwyd sy'n ddiogel i ddannedd. Maen nhw'n addas fel byrbrydau i blant.

- Llaeth neu ddŵr
- Ffrwythau ffres
- Tin ffrwythau mewn sudd naturiol
- Ffyn llysiau
- Iogwrt plaen neu fromage frais
- Grawnfwyd brechwast siwgr isel a llaeth (uwd, weetabix, shredded wheat)
- Craceri sawrus neu fara ceirch
- Trionglau neu linyddau caws
- Sgonau cyflawn neu blaen gydag ychydig o fenyn braster isel
- Bysedd bara/tost gyda banana, caws wedi'i gratio neu houmous
- Popgorn plaen neu gaws cartref*
- Bisgedi safori
- Cnau*



*Mae plant o dan 5 mewn perygl o dagu ar y bwydydd hyn.

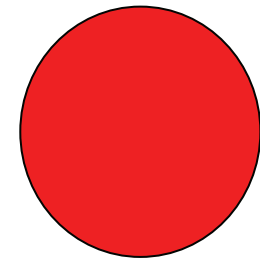


bwyd melyn - GOFALUS

Dyma'r bwyd all achosi pydredd dannedd os byddant yn cael eu bwyta'n rhy aml. Dylid eu bwyta ar amser pryd bwyd yn unig.

- Sudd ffrwythau pur heb siwgr*
- Pob math arall o sudd, sgwas a diodydd ffrwythau*
- Stiw ffrwythau heb siwgr
- Ffrwythau tin mewn surop
- Jeli dim siwgr
- Ffrwythau sych e.e. sylvanas, bricyll
- Sgŵp o hufen iâ
- Ystgylaeth neu smwddi cartref
- Sgonau ffrwythau neu blaen, myffin neu gramwyth gyda menyn braster isel
- Tafell fechan o gacen ffrwythau

*Gwaniwch gyda digon o ddŵr i blant dan 5



Bwyd Coch - STOP

Dyma'r bwyd a fydd yn achosi pydredd dannedd os bwyteir yn rhy aml.

- Diodydd ffisi neu ysgafn gyda siwgr
- Holl felysion, yn enwedig rhai cnoadwy neu wedi'u berwi
- Grawnfwyd a orchuddiwyd gyda siwgr
- Creision
- Siocled
- Cacennau melys
- Popgorn taffi
- Bisgedi
- Ysgytlaeth parod
- Mint

