

Trowch y camfesurydd (pedometer) ymlaen.

Mesurwch a chofnodwch faint o gamau rydych chi'n gerdded yn yr awr nesaf.

Faint o gamau rydych chi wedi eu cymryd yn yr awr ddiwethaf?

Pa mor bell ydych chi wedi cerdded mewn cilometrau (km)?

Sut y gwnaethoch chi weithio allan hyn?

Ar ba gyflymder wnaethoch chi gerdded ar gyfartaledd yn ystod yr awr (mewn cilometrau bob awr – kmph)?

Sut wnaethoch chi gyfrifo hyn?

Beth ydy eich pwysau chi mewn cilogramau (kg)?

Sut ydych chi'n gwybod?



Defnyddiwch eich mesuriadau, eich cyfrifiadau a'r tabl isod i weithio allan faint o galoriau rydych chi wedi eu llosgi yn ystod eich awr o gerdded.

Caloriau a losgwyd bob cilometr, wrth gerdded

Cyflymder mewn kmph	Eich pwysau (eich màs mewn gwirionedd!) mewn kg									
	45	54	64	68	73	82	91	100	113	125
3.2	57	68	80	85.5	91	102	114	125	142	156
4.8	53	64	74	79.5	85	95	106	117	133	146
6.4	57	68	80	85.5	91	102	114	125	142	156
8.0	73	87	102	109	116	131	145	160	182	200



Faint o galoriau wnaethoch chi eu llosgi yn ystod yr awr?

Sut y gwnaethoch chi weithio allan hynny?

Faint o galoriau fyddech chi'n eu llosgi pe byddech chi'n cerdded fel yna am 8 awr?

Sut y gwnaethoch chi weithio allan hynny?

Sut y byddech chi'n gweithio allan faint o galoriau wnaethoch chi eu llosgi mewn diwrnod?

