

Edrychwch ar yr eitemau sydd wedi eu lapio, yn eich pecyn cinio.

Faint o galoriau sydd ym mhob eitem?

Beth ydy cyfanswm y calorïau yn yr eitemau hyn?

Dyma werthoedd calorïau rhai bwydydd ar gyfartaledd:

Bwyd	Calorïau nodweddiadol (kcal)
banana	95
afal	45
rhôl selsig	220
brechdan ham	300
myffin maint canolig	170
iogwrt	160
bar siocled	200
bisged siocled	90
bisged blaen	60

Yn fras, faint o galoriau (kcal) oedd yn y bwydydd y gwnaethoch eu bwyta i ginio?

Faint o galoriau ydych chi'n eu bwyta mewn diwrnod?

Sut y byddech yn gweithio allan hyn?

