

# Diodydd

---



**Diodydd pefriog, sudd gyda siwgwr ychwanegol, dŵr â blas, ysgytlaeth.**



**Cyfnewidiwch am ddŵr plaen, laeth plaen, diodydd heb siwgwr ychwanegol neu ddiodydd di-siwgwr (ddim yn befriog).**



**Cyfnewidiwch am laeth braster is (hanner sgim i blant dros 2, 1% a sgim i blant dros 5).**

## Awgrymiadau arbennig

---

- Dŵr plaen a laeth yw'r dewisiadau gorau i blant.
- Rhowch gynnig ar ychwanegu darnau o ffrwythau (ffres neu wedi rhewi) at ddŵr plaen.
- Cofiwch fod sudd ffrwythau 100% a smwddis yn cyfrif tuag at eich 5 y Dydd, ond maent yn uchel mewn siwgrau rhydd felly peidiwch ag yfed mwy na 150ml bob dydd.
- Yfwch sudd ffrwythau neu smwddis gyda phrydau bwyd i leihau'r effaith ar iechyd deintyddol.
- Gwanhewch sudd ffrwythau ar gymhareb o un rhan o sudd i ddeg rhan o ddŵr os ydych chi'n ei roi i blant.