



Pam fod bwyta cig coch yn gallu bod yn dda i chi fel rhan o ddieta cytbwys?

Why eating red meat can be good for you as part of a balanced diet.



1

Mae'n helpu i gadw eich gwaed yn iach fel nad ydych chi'n blino gormod.
Helps to keep your blood healthy so you don't feel too tired.



2

Mae'n eich helpu i dyfu ac i'ch cyhyrau dyfu.
Helps you grow and your muscles to grow.



3

Mae'n helpu i gadw eich esgyrn yn gryf ac yn iach.
Helps to keep your bones strong and healthy.

Mae'n isel o ran sodiwm/halen.
It's naturally low in sodium / salt.

4



5

Mae'n cadw eich croen, golwg, gwallt ac ewinedd yn dda.
Maintains good skin, vision, hair and nails.

6

Mae'n helpu eich system imiwedd i weithio'n normal, gan eich atal rhag bod yn sâl yn rhy aml.
Helps your immune system work normally, stopping you being ill too often.



Dylech fwynhau cig coch fel rhan o ddieta cytbwys. Ceisiwch fwyta ac yfed llawer o ffrwythau, llysiau, bwydydd grawn cyflawn, dŵr a llaeth, yn hytrach na diodydd a byrbrydau llawn siwgr.

Red meat should be enjoyed as part of a balanced diet. Try to eat and drink lots of fruit, vegetables, wholegrains, water and milk, rather than sugary drinks and snacks.