

# Mae cig coch yn cadw pobl o bob oed yn iach, ac mae astudiaethau yn dangos prinderau mewn...

## Plant bach a phlant cyn oed ysgol

Yn isel mewn FitA, FitD, haearn a sinc.



## Cyn-llencyndod



Yn isel mewn FitA, magnesiwm, haearn a sinc. Mae gan fechgyn fwy o haearn a thiamin na merched.

## Ardegwyr



Yn isel mewn FitA, FitD, magnesiwm, haearn, sinc, seleniwm a photasiwm.



## 19 i 50 oed

Mae diet menywod yn brin o fagnesiwm, haearn a sinc.



## Menywod beichiog

Yn isel mewn calsiwm, magnesiwm a haearn.



## 50 i 74 oed

Yn isel mewn magnesiwm, sinc a photasiwm.



## 75 a hŷn

Mae'r lefelau magnesiwm, sinc a photasiwm yn is na'r lefelau o faethynnau a argymhellir.

