

Dw i'n cadw'n heini
I keep fit

Dw i'n trio bwyta'n iach
I try to eat healthily

Dw i'n cerdded i Ysgol
bob dydd
*I walk to school every
day*

Dw i'n yfed digon o
ddwr
I drink plenty of water

Dw i'n mynd i _____ bob

*I go to _____ every
_____*

i gadw'n heini, dw i'n

To keep fit, I _____

Weithiau, mae'n anodd i
fwyta'n iach
*Sometimes, it's hard to
eat healthily*

Dw i'n dwli ar

I really enjoy

Dw i'n gwneud ymarfer
corf yn yr ysgol
I do PE in school

Mae'n bwysig gwneud
ymarfer corf
It's important to do PE

Mae bwyta'n iach yn
bwysig i fi
*Eating healthily is
important to me*

Dylen ni _____
We should _____

***CADW'N IACH A
HEINI
KEEPING FIT AND
HEALTHY***

Dydd = Day
Nos = Night
Wythnos = Week
Penwythnos = Weekend
Pysgod = Fish
Pasta = Pasta
Siocled = Chocolate
Dwr = Water
Ffrwythau = Fruit

Does dim ots da fi am beth
dw I'n bwyta
I don't care about what I eat

Mae _____ yn iach
_____ is healthy

Mae _____ yn afiach
_____ is unhealthy

Dw i'n meddwl bod
_____ yn _____
*I think that _____ is
_____*

Yn fy marn i, mae _____
yn _____
*In my opinion, _____ is
_____*

Dw i'n mwynhau _____
achos mae'n _____
*I enjoy _____ because
it's _____*

Dw i'n mynd i'r gampfa
bob _____
*I go to the gym every
_____*