

Bwyd Dathlu

Nid oes rhaid i fwyd dathlu
fod yn gacennau llawn siwgr, siocled, creision a
bisgedi, gall fod yn hwyl, blasus a chyfrif tuag at 5 y dydd
ar gyfer eich plant.

Dyma rywfaint o ysbrydoliaeth ar gyfer y flwyddyn

Dydd Sain Ffolant



Tafellau melon dŵr ac
oren ar ffon cebab ar
gyfer saeth Cupid

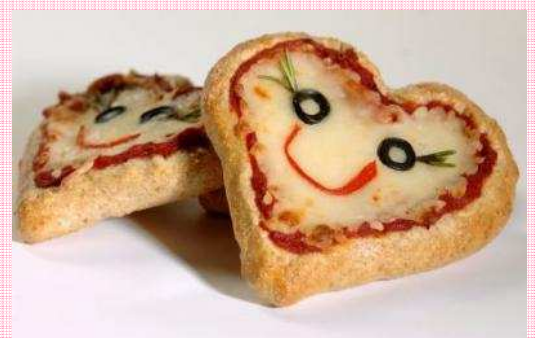


Calonnau mēfus gyda dip
iogwrt



Lolis melon dŵr
siâp calon

Torrwch siâp calon allan
o ddarn o dôst a ffrïo wy
ynddo gan ddefnyddio
ychydig o olew



Gwnewch galonnau pitsa
gydag amrywiaeth o
lysiau fel gwynneb



Y Pasg



Potiau gyda moron a dip

Beth am ddefnyddio lliwiad bwyd i liwio a phaentio wyau wedi'u berwi



Plât o foron a brocoli



Calan Gaeaf



Pryfaid cop sbageti a chŵn poeth, beth am eu gweini ar wely o saws pasta



Cegau afal gyda dannedd caws

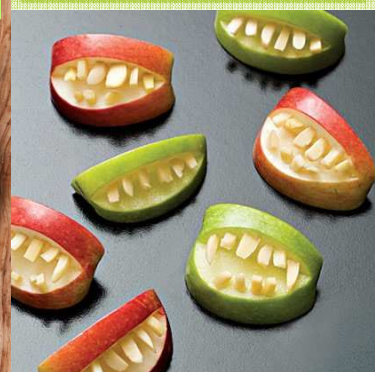


Bysedd moron gyda dip

Wy wedi'i ferwi gyda phryfaid cop olifau



Tôst Mymi



Y Nadolig



Dynion eira banana
gyda hetiau afal a
grawnwin



Coed Nadolig
ffrwythau a llysiau



Ffyn mefus a banana,
gallech ychwanegu dip
iogwrt hyd yn oed



Torch Nadolig o
llysiau gyda ham



Sudd afal cynnes: 1lr o
sudd afal, 1 ffon
sinamon, sleisen o oren a
3 chlof-rhowch y cyfan
mewn sosban a'i fudferwi
am 10 munud. Perffaieth
i'ch cynhesu yn y gaeaf!



Sion Corn o fefus,
banana a grawnwin



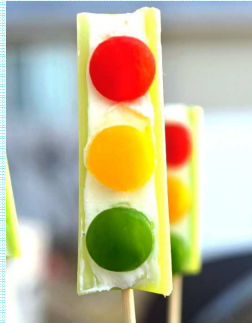
Poteli dŵr a bagiau
Rwdolff



Platiaid o
ddanteithion y

Partïon

Mae ffyn seleri gyda chaws hufen braster isel a phupur yn berffaith ar gyfer goleuadau traffig



Ceir afal gydag olwynion afal, beth am roi cynnig ar olwynion moron, llus neu olifau?



Gwnewch eich pitsa eich hun



Ar ddiwrnod poeth o haf, beth am roi cynnig ar rawnwin wedi rhewi neu felon dŵr ar ffon



Math gwahanol o lysiau a dip mewn potyn bara y gellir ei fwyta

Addurnwch beg dillad pren i ychwanegu bywyd i fag o ffrwythau



Mae torwyr bisgedi yn ffordd wych o ychwanegu diddordeb i





Cychod ciwcymbr gyda llenwad reis llysiau cymysg a fflagiau pupur



Basgedi melon dŵr



Noson Tân Gwylt



Crymbl ffrwythau ceirch

Selsig, afa! a gwreiddlysiau wedi'u rhostio

Tatws trwy crwyn gyda tsili llysiau



Cawl pwmpen



Rholiau bara cartref



Partïon

Rydym i gyd yn hoff o ddathlu a pha ffordd well i ddathlu na gyda danteithion ffrwythau blasus



Cwpanau ffrwythau



Plât ffrwythau