



Syniadau Ychwanegol ar gyfer Cardiau Gweithgareddau Maethlon NA11-20

Mae'r syniadau canlynol yn cysylltu â'r cardiau gweithgaredd **NA11-20**

NA11- Ceisiwch gyfnewid y caws am fenyn cnau mwnci, neu drwy ddefnyddio topin arall megis ffrwyth wedi'u sychu.

NA12- Ceisiwch wneud lolipops o ffrwyth ciwi ac oren am newid, gan ddefnyddio'r rysâit canlynol ...

Bydd fydd eu hangen arnoch

- 3 ffrwythyn ciwi aeddfed, wedi eu plicio
- 300ml (10 owns lifol) o sudd oren

Beth sydd arnoch angen ei wneud

1. Ymdoddwch y ffrwyth ciwi mewn prosesydd bwyd neu ymdoddydd.
2. Arllwyswch y cymysgedd i mewn i 6 mowld bychan tuag at eu hanner.
3. Rhowch y ffyn lolipop i mewn a'u gosod yn y rhewgell tan eu bod bron â rhewi – tua 2-3 awr.
4. Yna llenwch y gweddill o'r mowldiau â'r sudd oren, a phara i'w rhewi am 4-6 awr bellach, neu tan eu bod wedi rhewi'n gorn.
5. I weini, rhowch drochiad i'r mowldiau mewn dŵr cynnes er mwyn rhyddhau'r lolipops.

NA13 a NA14- Ceisiwch newid y ffrwyth a ddefnyddiwyd i ffrwyth tymhorol; bydd hyn yn rhatach ac yn amrywiol dymunol i'r rysâit.

NA15- Rhowch gynnig ar wahanol lenwadau i'ch tortilas. Gellir defnyddio ham yn lle twrci, a beth am roi cynnig ar wahanol fathau o salad.

NA16- Dilynwch y rysâit, ond rhowch gynnig ar gyfnewid y mwyar am fananas a gwneud iogwrth banana.

NA17- Ceisiwch ddarganfod faint o galoriau sy'n cael eu llosgi wrth wneud gwahanol weithgareddau, mewngofnodwch ar <http://www.eatwell.gov.uk/healthydiet/healthyweight/caloriecalculator>

NA19- Ceisiwch gwblhau'r ryseitiau ar gyfrifiadur ac argraffu eich bwydlenni iach. [Cliciwch](#) am dempled o fwydlen i'w hargraffu arno

NA20- Ceisiwch ddefnyddio sudd pinafal neu afal, ynghyd â gwahanol ffrwythau, gan ddefnyddio'r un rysâit