



**PUM PETH
PERSONOL**



Dewisiadau Gofalgar ym maes **Bwyd**

Dewis pryd llysieuol yn lle cig	Dewis ffrwythau a llysiau lleol, yn hytrach na rhai sydd wedi'u cludo o bell	Dewis defnyddio'r sbarion sydd yn yr oergell i greu pryd, yn hytrach na'u rhoi yn y gwastraff bwyd	Dewis defnyddio rhestr siopa i atal gorbrynu, fel bod dim gwastraff bwyd diangen	Dewis bwyd Masnach Deg/ organig/tymhorol, yn hytrach nag opsiynau mwy niweidiol
<i>Eich dewis gofalgar chi</i>	<i>Eich dewis gofalgar chi</i>	<i>Eich dewis gofalgar chi</i>	<i>Eich dewis gofalgar chi</i>	<i>Eich dewis gofalgar chi</i>