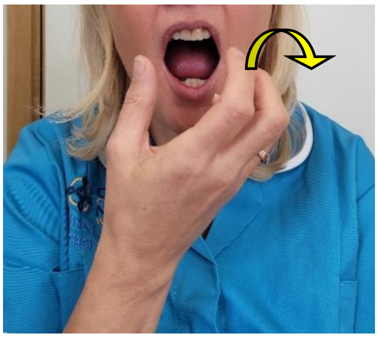
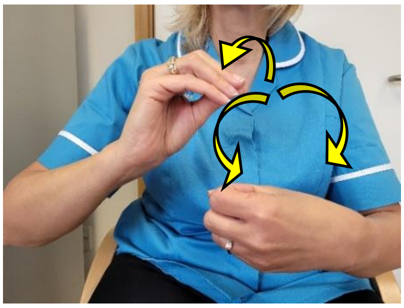
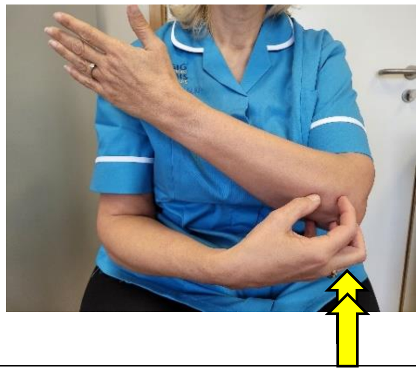
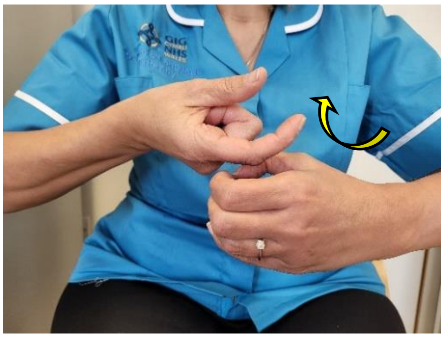
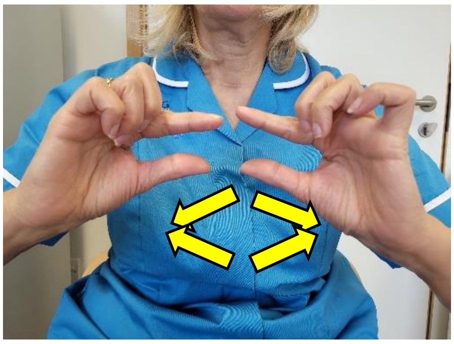
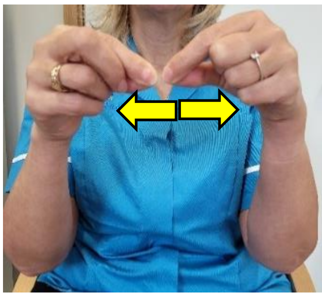
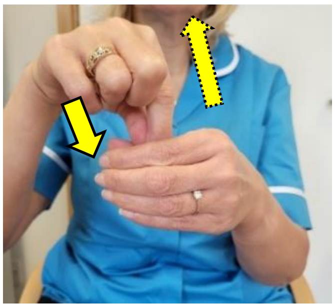
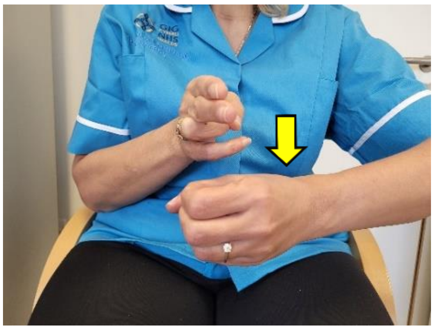
Bwyd a Diod

Afal Esgus mynd ag afal i'ch ceg a'i frathu	
Banana Esgus dal a philio banana	
Bisged Mae un fraich wedi'i phlygu yn y penelin yn groeslinol ar draws eich brest, tra byddwch chi'n tapio'ch penelin ddwywaith gyda'ch llaw arall mewn siâp 'crafanc'	
Byrgyr Esgus i fowldio byrgyr	

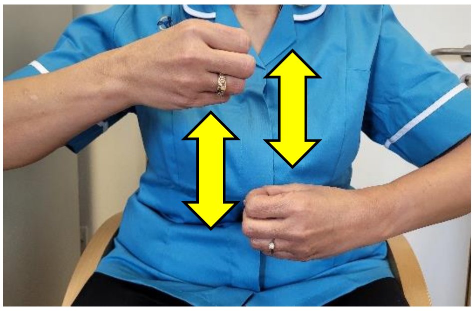
Cacen Mae un llaw yn ffurfio siâp 'crafanc' ac yn gorwedd ar gefn eich llaw arall	
Diod mewn can Mae blaen eich bysedd a bawd un llaw yn dod at ei gilydd i ffurfio siâp cylch, tra bod mynegfys llaw arall yn esgus tynnu'r fodrwy oddi ar y 'can'	
Grawnfwyd (brecwast) Esgus dal blwch grawnfwyd ac ysgwyd grawnfwyd i mewn i bowlen	
Caws Mae cledr un llaw yn wynebu i fyny; blaen bysedd y llaw arall wedi'i wasgu yn erbyn y cledr (wedi'i blygu wrth y migwrn gwaelod)	

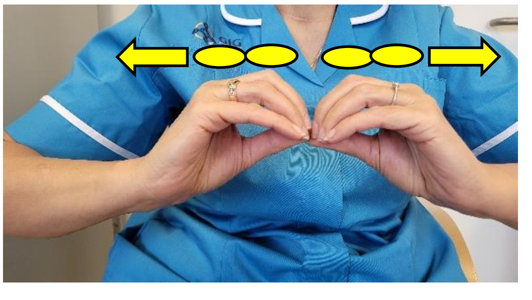
Cyw iâr (bwyd) Wrth ochr eich boch, gwnewch i'ch bawd a'ch mynegfys agor a chau ddwywaith	
Sglodion Mae mynegfys a bawd yn cychwyn ar wahân ac yna'n dod at ei gilydd i wneud siâp sglodion dro ar ôl tro	
Siocled Gwnewch y llythyren 'C' gyda'ch bawd a mynegfys o'ch llaw, a'i symud o flaen eich gên i gyfeiriad gwrthglocwedd	

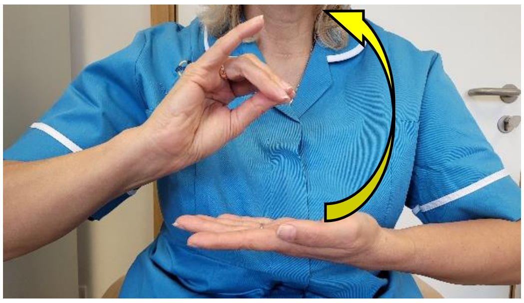
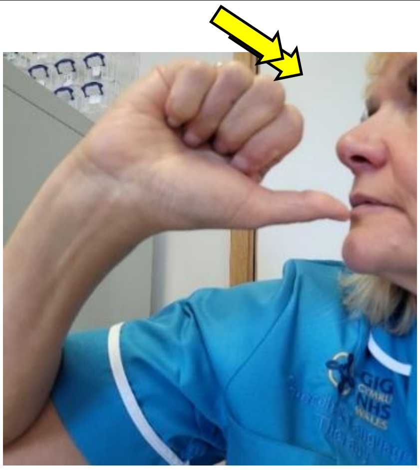
Coffi 1. Gwnewch y llythyren 'C' gyda'ch bawd a mynegfys o un o'ch dwylo 2. Defnyddiwch yr un llaw i arwyddo 'diod' (mae pob bys a bawd yn ffurfio siâp 'C' ac yn ffugio yfed paned o goffi)	1: 2:
Creision 1. Esgus agor pecyn o greision 2. Esgus rhoi eich llaw yn y 'pecyn', ac yna mynd â'r creision o'r ceg	1:  2: 
Diod Mae bysedd a bawd un llaw yn ffurfio siâp 'C' ac yn esgus yfed	

Wŷ Mae bysedd canol a mynegfys un llaw yn pwyntio ymlaen, ac yn symud i lawr tuag at ddwrn y llaw arall (heb gyffwrdd)	
Pysgod (bwyd) Rhowch un llaw dros y llaw arall, yna ysgwydwch fysedd y llaw ar y top	
Bwyd Pinsiwch fysedd a bawd gyda'i gilydd a thapiwch unwaith yn erbyn ochr eich ceg	
Hufen iâ Esgus llyfu hufen iâ	

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Sudd Mae un llaw yn dechrau ger eich gên ac yna'n llifo i lawr eich brest	
Llaeth Mae'r ddau ddwrn yn symud i fyny ac i lawr o flaen y frest fel petaech chi'n godro buwch	
Oren Rhowch law siâp 'crafanc' ger cornel eich ceg ac ystwytho'ch bysedd ychydig	

<table>
<tr><td>Pitsa
1. Sillafu bys “P” – bysedd a bawd un llaw yn dod at ei gilydd i ffurfio siâp cylch; yna gosodwch wrth ymyl rhan uchaf mynegfys y llaw arall, sy'n pwyntio i fyny
2. Gyda'ch bysedd, sillafwch y llythyren "Z" - mae bysedd un llaw i gyd yn pwyntio i fyny, tra bod bysedd y llaw arall yn pwyso yn erbyn y cledr (wedi'i blygu wrth y migwrn gwaelod)</td><td>1:
2: </td></tr>
<tr><td>Brechdan
Mae un llaw yn wynebu i fyny; llaw arall yn wynebu i lawr ac yn ei gyffwrdd (cledr i gledr)</td><td> </td></tr>
<tr><td>Selsig
Daw blaenau bysedd a bodiau at ei gilydd i ffurfio siâp hirgrwn
Dechreuwch gyda ewinedd/bodiau cyferbyn yn cyffwrdd â'i gilydd, yna symudwch nhw ar wahân tra bod bysedd yn 'bownsio' ar fawd pob llaw i ffurfio siâp llinyn o selsig.</td><td></td></tr>
</table>

Losin Mae mynegfys un o'ch dwylo'n cylchdroi ychydig ar ddant ar gornel eich ceg	
Te 1. Mae un llaw yn gorwedd yn wastad gyda chledr yn wynebu i fyny 2. Bys bach y llaw arall wedi'i estyn allan tra bod gweddill y bysedd a bawd yn cyffwrdd â'i gilydd 3. Rhowch y llaw hon ar gledr y llaw arall, ac yna'n symud i fyny tuag at eich ceg	
Dŵr (Diod o) Mae un llaw yn ffurfio dwrn gyda bawd yn sticio allan Rhowch y bawd hwn wrth ymyl eich gwefus a gogwyddwch eich pen yn ôl ychydig	

Iogwrt 1. Gyda'ch bysedd, sillafwch y llythyren "Y" - dangoswch un llaw gyda bysedd yn glynu am i fyny a bawd ar ongl sgwâr iddyn nhw, yna rhowch fys mynegai llaw arall ar y gofod rhwng y bawd a'r mynegfys 2. Mae blaenau bysedd a bawd un llaw yn cyffwrdd â'i gilydd; mynegfys a bysedd canol y llaw arall yn esgus sgwpio iogwrt o'r 'pot'	1: 2: