

**Diolch i chi  
am beidio  
â'm bwydo**

**Mae'r milfeddyg yn dweud  
rhaid i mi gadw at ddeiet  
llym ar gyfer fy iechyd**

Gall unrhyw fath o fwyd, porfeydd wedi eu torri neu unrhyw blanhigion eraill fy ngwneud yn hynod o sâl neu hyd yn oed fy lladd.

**Byddwch yn Ymwybodol o Geffylau**

Sganiwch y cod QR i gael rhagor o wybodaeth neu ewch i [bhs.org.uk/behorseaware](https://bhs.org.uk/behorseaware)

