

Name: \_\_\_\_\_

# Gordewdra

X P H Y K S B B G U A I S Y L L O W Z B L V F V  
N S M V W W S L B W Y T A N Q F W U Y Q L O T K  
N E Z C X N I Q L A Y F H Z X Z F W O R F J A B  
Q W C N R K B L T L G S Q H X B Y P K B C D G O  
S E W N D X X K H W I A X G V D A K X W C C P X  
T Z G Q L P X M Y W W K P O A E T M B Y W U O M  
L A E S U H C A I F A W C F E L B O X T A G D Y  
A C A L O R I A U P T W I C L F V P R A D P W E  
V M W Q I D A Y U B A A U T I V J F I Y D L F S  
F B Y V C E X Y F N C U N M H A J Y A N Y N K C  
R I F H D F P D C H A D E W P K C M C I S R F K  
W B E P H W K H U H N V Q D X P K A H A G V C K  
Y E D E P O S S C B C F P X I Q O R U C G S I D  
T K D U R P N U K Y R S T X L L F F S H O U H B  
H G W B D B M A C S Y D D G N Q O E N U R D G C  
A Q R T X U X A T W C D W I U N S R I S F W V Y  
U W E B P L N P G N A Q W S P O I C B U F R H D  
R Z K U L C I B O O L F X I G O W O V W O F T V  
X G O R R P Q V G I O M U Z A S G R K R R W F B  
M E Z W V F W M C N N I A Z M U R F W P O X G K  
L D T F S P E A K I Y M D U R W T F Y S L V N Z  
L E Q P Y S U D E G Q A R D W E D R O G K F B P  
I H X B K W M K A O M F B Y W Y D I A C H U S U  
P R A G N B W O L C Y E D S R S A E B J N O N E

Addysg gorfforol  
Cancr y calon  
Gordewdra  
Afiachus  
Llyisiau  
Siwgr

Bwyta yn iachus  
Ymarfer corff  
Caloriau  
Frwythau  
Rhedeg  
Cancr

Bywyd afiachus  
Bywyd iachus  
Yfed dwr  
Coginio  
Iachus  
Bwyta