

# Sesiwn Coginio yn ystod Beichiogrwydd

Dysgwch sut i goginio ryseitiau rhwydd, blasus a  
iach a chael cyngor ar sut i fwyta'n dda yn ystod  
beichiogrwydd



Darperir yr holl gynhwysion a'r offer a does dim  
angen unrhyw brofiad o goginio

**Cofrestrwch am 1 sesiwn neu fwy. Pwnc a ryseitiau  
gwahanol bob mis.**

Graig y Rhacca  
community centre,  
Caerphilly

20/1/26 - 12.30-2.30pm  
17/2/25 - 12.30-2.30pm  
17/3/26 - 12.30-2.30pm

Cefn Golau Flying  
Start hub, Tredegar  
6/1/26 - 1.30-3.30pm  
3/3/26 - 1.30-3.30pm

Croesyceiliog  
Community Education  
Centre, Cwmbran  
27/1/26 - 2-4pm  
24/2/26 - 2-4pm  
24/3/26 - 2-4pm

Alway community centre,  
Newport  
13/1/26 - 12.30-2.30pm  
10/2/26 - 12.30-2.30pm  
10/3/26 - 12.30-2.30pm

**Llyfr ryseitiau  
AM DDIM am  
fynychu 3  
sesiwn**

I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch y Tîm  
Beichiogrwydd Iach ar  
0300 303 4906 (opsiwn 3)

