

# Maeth

Mae bwyta amrywiaeth eang o ffrwythau a llysgiau lliwgar, gan gynnwys dail gwyrdd tywyll, yn dda i'ch iechyd cyffredinol a gall gefnogi iechyd llysgaid da.



Gwasanaethau Offthalmig  
Cyffredinol Cymru  
Wales General  
Ophthalmic Services

# Nutrition

Eating a wide variety of colourful fruit and vegetables, including dark green leaves, is good for your general health and may support good eye health.

