



Foodwise in Pregnancy

Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd

**6 week programme supporting you to eat well,
be active and achieve a healthy weight gain
in pregnancy.**

**Rhaglen 6 wythnos sy'n eich cefnogi i fwyta'n
dda, bod yn gorfforol egnïol a magu pwysau
iach yn ystod beichiogrwydd**

For everyone during their pregnancy. Partner or a friend/ family member welcome as support. Programmes running across Cardiff and Vale. Scan this QR code using your phones camera and book your place on MS Forms.

I bawb yn ystod eu beichiogrwydd. Croeso i bartner neu ffrind/aelod o'r teulu fynychu fel cefnogaeth. Mae rhaglenni'n cael eu cynnal ledled Caerdydd a'r Fro. Sganiwch y cod QR gan ddefnyddio camera eich ffôn a threfnu eich lle trwy MS Forms.

