

Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

**Bydd y pecyn adnoddau hwn yn
helpu eich ysgol/dosbarth i
wneud yn fawr o'ch bwyd ac i
leihau gwastraff bwyd!**

Ysgrifennwyd a chynhyrchwyd gan

Dr Verity Jones, *Enhanced Learning for All* & Corinne Castle, *Transition Bro Gwaun*



Cyfieithiad Cymraeg gan Elin Meek

Gyda chymorth gan



Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Cyflwyniad

Nod yr adnodd hwn yw ymgysylltu â phobl ifanc, eu haddysgu a'u grymuso er mwyn iddyn nhw wneud dewisiadau cyfrifol am y bwyd ar eu platiau. Bydd hyn yn:

- Arbed arian yn yr ysgol a gartref (£60 y mis i'r cartref cyfartalog yn y DU)
- Lleihau gwastraff bwyd, sy'n arwain at fanteision lleol a byd-eang (economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol)

Drwy addysg ddeniadol gallwn ni alluogi'r dysgwyr a gwireddu'r manteision enfawr y mae newidiadau bychain – i'r ffordd rydyn ni'n prynu ein bwyd, yn ei storio, yn ei goginio ac yn cael gwared arno – yn gallu eu gwneud.



Cynnwys

Tudalen	Cynnwys	Tudalen	Cynnwys
7-10	Data sylfaenol & Y Pwyso Gwastraff Bwyd Cyntaf	38-47	Llythrennedd
11-15	Cynllun Gweithredu	48-49	Rhifedd
16	Casglu Data Cymharol	50-54	Gwyddoniaeth
17	Yr Ail Bwyso Gwastraff Bwyd	55	TGCh
18	Adnoddau Dysgu	56	Hanes
19	Mae eich Tîm Arlwyo	57	Creadigol Eraill
20-23	Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol	58	Gwobr Ysgolion Cynaliadwy & Clwb Eco
24-26	Gweithgaredd 1: Dechrau Cysylltu		
27-29	Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod?		
30	Gweithgaredd 3: Deall grwpiau bwyd a dewisiadau		
31-34	Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd?		
35-36	Gweithgaredd 5: Pam rydyn ni'n ei daflu?		
37	Gweithgaredd 6: I ble mae ein gwastraff bwyd yn mynd?		

Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Y Cwricwlwm Cenedlaethol

Mae'r adnodd hwn wedi'i greu er mwyn gwneud i fwyd – a lleihau gwastraff – fod yn thema berthnasol yn yr ystafell ddosbarth. Mae cysylltiadau â'r Cwricwlwm Cenedlaethol, y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol wedi'u gwreiddio ym mhob tasg. Mae'r rhain yn datblygu sgiliau a dealltwriaeth mewn dull trawsgwricwlaidd. Mae sgiliau darllen, ysgrifennu a llafaredd yn cael eu hymarfer, yn ogystal â datrys problemau a defnyddio offer TGCh (gan gynnwys rhaglennu syml a gwneud ffilmiau).

Mae'r adnodd hwn yn llawn o weithgareddau creadigol, hawdd eu defnyddio a fydd yn ysgogi eich disgyblion i feddwl yn ddyfnach, i adolygu ac i estyn eu sgiliau a'u gwybodaeth. Ar yr un pryd byddan nhw'n cael cyfle i fwynhau gwyddoniaeth, daearyddiaeth, hanes, celf a cherddoriaeth drwy Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy – a'r cyfan yn seiliedig ar broblemau bywyd go iawn y gall disgyblion wneud gwahaniaeth gwirioneddol iddyn nhw. Mae'r adnodd yn cynnwys cyfarwyddiadau hawdd eu deall, syniadau ymestyn, dolenni gwe a thaflenni gwaith i'w llungopïo – yn y bôn, mae'n cynnig popeth sydd ei angen arnoch i gyflwyno profiad dysgu cyfoethog.



Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Pecyn yr ystafell ddosbarth

Er mwyn manteisio i'r eithaf ar y prosiect Gwneud yn Fawr o'n Bwyd, mae'r pecyn hwn yn cynnig syniadau a gweithgareddau ichi allu cynorthwyo eich disgyblion wrth ddatblygu eu sgiliau drwy thema drawsgwricwlaidd bwyd. Mae'r pecyn wedi'i rannu'n dair adran. Mae'r taflenni gwaith ar gael hefyd mewn dogfen ar wahân i'w hargraffu. Nodyn: Yn Saesneg mae llawer o'r adnoddau a'r gwefannau sydd â dolen iddyn nhw.

I ddechrau, mae'r [adran Data Sylfaenol](#) yn gofyn i'r disgyblion ddechrau gweithgareddau ymarferol cofnodi data sy'n gysylltiedig â'r bwyd sy'n cael ei wastraffu yn eich ysgol – *mae'n bwysig gwneud hyn **cyn** i unrhyw addysgu am y pwnc ddechrau.*

Nesaf, bwriad yr [adran Cynllun Gweithredu sy'n las golau](#) yw gosod targedau ac mae'n rhoi templedi defnyddiol i chi eu defnyddio yn eich ymgyrch i leihau gwastraff bwyd.

Yn olaf, mae'r [adran Adnoddau Dysgu sy'n las tywyll](#) yn rhoi cynlluniau gwersi ac adnoddau wedi'u cysylltu â'r cwricwlwm. Mae'r adran hon yn datblygu syniadau i ysgogi newid yn eich ysgol ac yn cyfeirio at lwybrau i ddysgu pellach.



Mae'r eicon hwn yn tynnu sylw at bwyntiau lle gallai'r disgyblion fod yn rhan o'r broses gwneud penderfyniadau a chyfeiriad yr ymchwiliadau.



Mae'r eicon hwn yn tynnu sylw at gysylltiadau â'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol.



Mae'r symbol hwn yn dangos bod taflen waith ar wahân ar gael.



Data sylfaenol

Mae'n bwysig bod data gwastraff bwyd yn cael eu casglu cyn lansio **Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd**. Bydd hyn yn galluogi casglu data mwy cywir heb fod y disgyblion yn meddwl gormod yn barod ynghylch yr hyn y maen nhw'n ei daflu.

Mae'r adran hon o becyn **Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd** yn darparu taflenni gwaith sy'n cynorthwyo'r ymchwiliad hwn (mae'r taflenni gwaith ar gael fel dogfennau Word hefyd). Bydd gofyn i'r disgyblion gofnodi, dadansoddi a gwerthuso data am wastraff bwyd. Wedyn caiff y wybodaeth hon ei defnyddio i osod targedau i'w cynllun gweithredu er mwyn lleihau gwastraff bwyd yn effeithiol, arbed arian a gwneud effaith gadarnhaol ar broblemau amgylcheddol lleol a byd-eang.

Casglu data sylfaenol

Nod:

Casglu data sylfaenol am y bwyd sy'n cael ei daflu yn yr ysgol er mwyn eu defnyddio mewn dysgu trawsgwricwlaidd yn nes ymlaen yn y prosiect.

D.S. Gellir casglu data ar gyfer dosbarthiadau unigol neu'r ysgol gyfan.

Cyfarwyddiadau:

1. Rhaid i'r disgyblion benderfynu sut mae casglu data am faint o wastraff bwyd sy'n cael ei gynhyrchu amser cinio yn yr ysgol.

Gallen nhw:

- Bwysu cyfanswm y gwastraff bwyd ar ddiwedd amser cinio, a/neu
 - Ddidoli gwastraff bwyd i'w bwysu i grwpiau bwyd gwahanol, e.e. prif gwrs a phwddin, a/neu
 - Bwysu gwastraff bwyd pob dosbarth/cyfnod allweddol ar wahân fel ei bod hi'n bosibl cymharu'r data rhwng dosbarthiadau/cyfnodau allweddol, e.e. Babanod (CS a CA1) o'u cymharu â'r lau (CA2).
2. Mae'r disgyblion yn pwysu'r gwastraff bwyd a gynhyrchwyd amser cinio dros wythnos ac yn cofnodi'r data – gweler taflen **tudalen 9** ar gyfer 'Y Pwysu Gwastraff Bwyd Cyntaf'. Gallai'r data hyn gael eu mewnbynnu i gronfa ddata.

Ymestyn:

Defnyddiwch y daflen 'Pa fwyd sy'n cael ei daflu?' ar **dudalen 10** i feddwl am yr hyn sy'n cael ei daflu – cyfraddau pa fwydydd. Bydd hyn yn eich galluogi i ystyried yn fwy manwl 'sut' mae lleihau gwastraff bwyd os yw disgyblion yn gallu nodi tueddiadau penodol o ran y bwydydd poblogaidd a'r rhai amhoblogaidd, neu a yw maint y prydau bwyd yn rhy fawr.





Y Pwyso Gwastraff Bwyd Cyntaf

Dyddiad	Beth sydd ar y fwydlen heddiw?	Babanod (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)	Iau (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)	Cyfanswm (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)

Pwysau cymedrig =

Pwysau modd =

Pwysau canolrif =



Pa fwyd sy'n cael ei daflu heddiw? Dyddiad:

Disgrifiad o'r bwyd	Amcangyfrif o ganran y gwastraff	Nodiadau / diagram



Cynllun Gweithredu

Ar ôl cael y data sylfaenol, erbyn hyn mae'n bryd creu cynllun gweithredu – beth rydych chi'n mynd i'w wneud? Gweler [tudalen 12](#) am lawer o syniadau ynghylch sut gallwch chi geisio lleihau gwastraff bwyd. Mae [tudalen 13](#) yn rhoi templed Cynllun Gweithredu ichi ei lenwi er mwyn i chi ddilyn yr hyn rydych chi'n ei wneud.

Awgrymiadau Gwych ar gyfer Cynlluniau Gweithredu:

- Defnyddiwch y canlyniadau o'ch Data Sylfaenol i osod targedau – beth gallwch chi ei wella?
- Dylai'r plant a'r staff ei ysgrifennu gyda'i gilydd.
- Gwnewch i'ch cynllun fod yn un sy'n bosibl ei gyflawni.
- Ceisiwch ledaenu'r baich – peidiwch â gadael popeth i un person ei wneud.
- Gwasgarwch y gweithgareddau dros gyfnod o amser.
- Ceisiwch gynnwys cyfnodau lle gallwch chi adolygu pa mor dda rydych chi'n gwneud a pheidiwch ag ofni newid y cynllun os nad yw'n gweithio!

Gallai eich Cyngor Ysgol neu eich Cyngor Eco-Ysgol arwain y gwaith ysgrifennu a rheoli'r Cynllun Gweithredu. I gael llawer o syniadau gwych, edrychwch ar [Bwyd Gwych Cam 1](#) (neu [yma](#)).

Os ydych chi eisiau lansio'r dysgu mewn gwasanaeth ysgol, gallech chi rannu'r fideos hyn – gan dynnu sylw at rai o'r problemau

<https://www.youtube.com/watch?v=loCVrkcaH6Q&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=7SqLz4O32vc&feature=youtu.be> neu edrychwch ar gynllun gwasanaeth [Bwyd Gwych](#) (neu [yma](#)).

Hefyd rydyn ni wedi cynnwys:

- templed o lythyr i'r cartref er mwyn codi ymwybyddiaeth ymhlith rhieni am y prosiect,
- enghraifft o holiadur disgyblion y gallech chi ei ddefnyddio / ei newid,
- y cyfarwyddiadau a'r adnoddau sydd eu hangen i helpu gyda'r ail weithgaredd pwyso gwastraff bwyd. Dylai'r casglu data hwn ddod ar ddiwedd y prosiect er mwyn cael gwybod faint o wastraff bwyd rydych chi bellach yn ei arbed.

Beth gallech chi ei wneud i wneud gwahaniaeth i wastraff bwyd yn eich ysgol? Dyma rai syniadau ar gyfer eich Cynllun Gweithredu...



- paratowch labeli enwau cŵl i'r ffrwythau yn y dosbarth Meithrin a'r Cyfnod Sylfaen (e.e. 'Dyunion X, Moron Gweld yn y Tywyllwch')
- dyluniwch dystysgrif i'r dosbarth neu'r grŵp sydd â'r lleiaf o wastraff bwyd / ffrwythau (cysylltwch hyn â systemau pwyntiau clod neu lysoedd sydd gennych chi'n barod)
- dyluniwch dystysgrif i'r dosbarth neu'r grŵp sydd â'r nifer mwyaf sy'n bwyta eu cinio ysgol i gyd (cysylltwch hyn â systemau pwyntiau clod neu lysoedd sydd gennych chi'n barod)
- creu arddangosfeydd yn y ffreutur am wastraff bwyd a sut mae bwyta'n iach, wedi'u seilio ar fwydlen y diwmod hwnnw
- ar ôl trafod y peth â'r staff arlwyo, anfonwch holiadur i bob dosbarth am y ffrwythau, y diodydd a'r prydau ysgol y maen nhw'n eu hoffi ac yn eu casâu
- llunio arolwg i rieni ac i blant, er mwyn cael gwybod pa rai yw'r ffrwythau mwyaf poblogaidd
- trefnu diwmod profi ffrwythau
- cynnal diwmod thematig er mwyn profi bwydydd newydd a dathlu gwahanol fathau o fwyd
- torri ffrwythau'n ddamau llai ar gyfer y dosbarthiadau Meithrin a Derbyn
- prynu peiriant smwddis a phenderfynu pwy sy'n cael cynnig y smwddis, pryd a ble
- penodi swyddogion ffrwythau i gasglu ffrwythau sydd bron yn oraeddfed – wedyn maen nhw'n eu rhannu nhw â dosbarthiadau eraill neu maen nhw'n mynd i'r peiriant smwddis
- penodi swyddogion i gasglu unrhyw laeth sydd heb ei ddefnyddio i'r peiriant smwddis (nid llaeth sydd ar ôl mewn cartonau)
- gwneud Cynllun Bara – rhewi bara neu ei roi yn yr oergell, i'w ddefnyddio fel tost yn y bore ac ati
- cytuno â'r staff arlwyo i roi ail blatiaid i blant
- cytuno â'r staff arlwyo fod disgyblion yn gallu holi am ychydig bach o fwydydd nad ydyn nhw'n eu hoffi, neu sy'n newydd iddyn nhw
- cytuno â'r staff arlwyo i leihau faint o rai bwydydd sy'n cael ei weini
- creu Cynllun Compostio, o bosibl wedi'i gysylltu â chlwb garddio neu eco
- sefydlu Cyngor Cinio Ysgol i weithio gyda'r Rheolwr Arlwyo i weld beth mae'r disgyblion yn ei hoffi – ac yna addasu'r fwydlen
- sefydlu Clwb Coginio i annog y rhai nad ydyn nhw'n fwytwyr da a'r rhai sy'n gwrthod profi bwydydd newydd
- ymweld â bwyty, tēc awê neu archfarchnad leol i gael gwybod beth maen nhw'n ei wneud gyda'u bwyd gwastraff
- gwneud rhestr o offer – oergelloedd, peiriannau smwddi, deunyddiau arddangos, digreiddwyr (corers) afalau, byrddau torri ... beth arall?



Cynllun Gweithredu Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Beth yw'r broblem?	Beth rydyn ni'n mynd i'w wneud?	Pwy sy'n ymwneud â hyn?	Pryd rydyn ni'n mynd i wneud hyn?	Ydyn ni wedi bod yn llwyddiannus?
ENGHRAIFFT Mae Blwyddyn 1 yn cael gormod o dato stwnsh.	Siarad â'r gogyddes i weld a yw hi'n bosibl rhoi llai o dato stwnsh.	Y Cyngor Ysgol, Mrs Jones a'r Gogyddes	Wythnos nesaf – 23 Hydref	Ydyn! Mae pwysau'r tato stwnsh sy'n cael ei daflu wedi cael ei leihau 1.2kg!



Enghraifft o lythyr i'r cartref

Annwyl Riant/Gwarchodwr

Mae'r plant ym mlwyddyn/dosbarth wedi bod yn dysgu am fwyd ac effaith gwastraff bwyd. Oeddech chi'n gwybod y gallai'r rhan fwyaf o gartrefi'r Deyrnas Unedig arbed tua £60 y mis ar fwyd petaen nhw'n bwyta popeth maen nhw'n ei brynu? Mewn gwirionedd, mae angen 250,000 litr o ddŵr i dyfu'r bwyd rydyn ni'n ei daflu bob blwyddyn, a gallai fod wedi gwneud cannoedd o brydau bwyd petai wedi cael ei fwyta, yn lle cael ei daflu!

Yr wythnos hon mae'r plant yn ein hysgol wedi bod yn cymryd rhan mewn prosiect sy'n ceisio lleihau faint o wastraff bwyd sy'n cael ei gynhyrchu amser cinio yn ein hysgol. Dros yr wythnos, cafodd kg o fwyd ei daflu gan blant yn ffreutur yr ysgol. Rydyn ni'n gweithio gyda phawb yn ein hysgol, gan gynnwys y staff arlwyo, ac yn gobeithio lleihau hyn dros y 4 wythnos nesaf. Os ydych chi'n eisiau ymgymryd â'r her o leihau eich gwastraff bwyd gartref, dyma ein tri awgrym gwych,

- Cynlluniwch eich prydau bwyd am yr wythnos a phrynwch y cynhwysion rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n eu defnyddio'n unig.
- Gwnewch yn siŵr fod eich oergell wedi'i gosod rhwng 3-5 °C gan mai dyma'r tymheredd mwyaf effeithiol i gadw bwyd yn fwy ffres am ragor o amser!
- Cadwch unrhyw fwyd dros ben mewn blychau wedi'u selio yn yr oergell a chwiliwch am ryseitiai ar gyfer y bwyd blasus hwn.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at roi gwybod i chi am unrhyw newidiadau rydyn ni wedi'u gwneud yn ystod y tymor.

Diolch am eich cefnogaeth.

Blwyddyn / Dosbarth



Enghraifft o arolwg disgyblion i'r rhai sy'n cael pryddau ysgol

Hoffen ni wybod beth yw dy farn am ein cinio ysgol. Wnei di ateb y cwestiynau hyn i'n helpu ni?

1. Pa mor aml rwyt ti'n cael cinio ysgol?

Bob dydd

Bon bob dydd

Unwaith yr wythnos

Weithiau

2. Beth yw dy hoff bryd bwyd yn yr ysgol?

3. Beth yw dy hoff bwdin yn yr ysgol?

4. Pa fwydydd dwyt ti ddim yn eu hoffi yn yr ysgol?

5. Wyt ti'n meddwl bod faint o fwyd rwyt ti'n ei gael:

Yn iawn

Yn ormod

Ddim yn ddigon

6. Sut gallen ni wella amser cinio yn dy ysgol? (Meddylia am y bwyd, y platiau, trefniadau'r neuadd fwyta, faint o amser rwyt ti'n ei gael i fwyta, lefelau'r sŵn yn y neuadd fwyta ac ati)

Casglu Data Cymharol

Nod:

Casglu data i'w cymharu â'r data sylfaenol er mwyn darganfod a yw'r gwastraff bwyd yn yr ysgol wedi lleihau.

Cyfarwyddiadau:

1. Rhaid i'r disgyblion gasglu'r data yn yr un ffordd â'r casgliad blaenorol fel bod yr ymchwiliad yn brawf teg.
2. Mae'r disgyblion yn pwyso'r gwastraff bwyd a gynhyrchwyd amser cinio dros wythnos ac yn cofnodi'r data – gweler **tudalen 13** i gael taflen.
3. Cymharwch y data hyn â'r data sylfaenol. Oes lleihad wedi bod yn y gwastraff bwyd? Gallech chi wneud graffiau a siartiau i ddangos y gwahaniaethau.
4. Dathlwch eich llwyddiannau – dywedwch wrth y disgyblion, y staff a'r rhieni am yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni.



Estyniad:



- Gofynnwch i'r disgyblion feddwl sut gallai gwastraff bwyd gael ei leihau ymhellach – pa syniadau y gallen nhw eu defnyddio mewn cynllun gweithredu newydd?



- Casglu data gwastraff bwyd o wahanol rannau o'r ysgol (biniau compost o amser byrbryd) – defnyddiwch y rhain i osod targedau pellach.

Yr Ail Bwyso Gwastraff Bwyd

Dyddiad	Beth sydd ar y fwydlen heddiw?	Babanod (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)	Iau (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)	Cyfanswm (pwysau'r gwastraff bwyd mewn Kg)

Pwysau cymedrig =

Pwysau modd =

Pwysau canolrif =

Adnoddau Dysgu

Ar ôl casglu'r data sylfaenol ac ysgrifennu eich cynllun gweithredu, rydych chi'n barod nawr i godi ymwybyddiaeth. Mae'r adnoddau canlynol wedi'u llunio i ddenu'r disgyblion ac i'w galluogi i feddwl am leihau gwastraff bwyd i'r eithaf. Fe welwch chi fod:

- Taflenni ffeithiau rhyfeddol i'w rhannu - **tudalennau 20-23**
- 6 chynllun gwers gydag adnoddau cysylltiedig a syniadau ymestyn i'w defnyddio yn eich ystafell ddosbarth heddiw:
 1. Dechrau cysylltu - **tudalennau 24-26**
 2. O ble mae ein bwyd yn dod? - **tudalennau 27-29**
 3. Deall grwpiau bwyd a dewisiadau (gan ddefnyddio algorithmau syml) - **tudalen 30**
 4. Beth yw gwastraff bwyd? - **tudalennau 31-34**
 5. Pam rydyn ni'n ei daflu? - **tudalennau 35-36**
 6. I ble mae ein gwastraff bwyd yn mynd? - **tudalen 37**
- Syniadau pellach ar gyfer prosiectau ym maes:
 - Llythrennedd - **tudalennau 38-47**
 - Rhifedd - **tudalennau 48-49**
 - Gwyddoniaeth - **tudalennau 50-54**
 - TGCh - **tudalen 55**
 - Hanes - **tudalen 56**
 - Y Celfyddydau Creadigol - **tudalen 57**



Mae eich Tîm Arlwyio yma i helpu...

Yng Nghyngor Sir Penfro, gall eich Tîm Arlwyio Ysgolion:

- Helpu i gynllunio ymweliad gan Lennie'r Genhinen
- Gweithio gyda chi i baratoi cinio i rieni / gofalwyr
- Darparu gwybodaeth ar gyfer nosweithiau rhieni am brydau ysgol
- Gweithio gyda disgyblion i gynllunio bwydlen a fydd yn cael ei choginio fel un o'r dewisiadau cinio ysgol.



Cofiwch fod staff y ffreutur wrthi'n barod yn ceisio lleihau gwastraff bwyd a gallwch chi helpu! Yn eich ysgol,

- Mae cost bwyd yn cael ei fonitro bob tymor
- Bydd staff eich ffreutur yn edrych ar gynllunio bwydlenni a rheoli maint y bwyd sy'n cael ei weini er mwyn helpu i leihau gwastraff ac i fod yn fwy effeithiol.

Cofiwch, cyhyd â bod y Tîm Arlwyio wedi awdurdodi newid i'r fwydlen a oedd wedi'i chynllunio, y gallwch chi gynnal diwrnodau 'thema' drwy'r flwyddyn gron!



Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol #1

Er mwyn casglu'r cynhwysion ar gyfer pitsa wedi'i brosesu, byddai'r bwyd wedi teithio 24,598 milltir – sef unwaith o gwmpas y byd!

Mae 3 miliwn o dafelli caws yn cael eu taflu yn y DU bob blwyddyn!

Mae dros 5.3 miliwn tunnelli o fwyd a diod yn cael eu taflu mewn cartrefi bob blwyddyn!

Rydyn ni'n gwario £12 biliwn y flwyddyn yn taflu bwyd y mae'n bosibl ei fwyta – sef tua £50 y teulu bob mis yn y DU!

O bob pedair moronen sy'n cael eu prynu, mae un foronen yn cael ei thaflu – felly mae chwarter y moron yn mynd i'r bin sbwriel!

Tasai pawb yn rhoi'r gorau i daflu bwyd, gallen ni arbed yr hyn sy'n cyfateb i 17 miliwn tunnelli o garbon deuocsid y flwyddyn – mae hynny'r un peth â thynnu 1 o bob 4 car oddi ar y ffordd.

Os nad ydych chi'n rhoi eich gwastraff bwyd yn y compost, mae'n cael ei anfon i safle tirlenwi. Yno, mae'n dadelfennu'n anaerobig (heb unrhyw ocsigen). Cynnyrch hyn yw methan – nwy sydd 25 gwaith yn fwy niweidiol i'r amgylchedd na charbon deuocsid. Mae methan yn cyfrannu i newid hinsawdd byd-eang.

Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol #2

Mae colli bwyd a gwastraff bwyd yn defnyddio...

Bydd lleihau gwastraff bwyd yn cael effaith amgylcheddol fyd-eang



21% o'r holl ddŵr ffres



19% o'r holl wrtaith



18% o'r tir tyfu cnydau

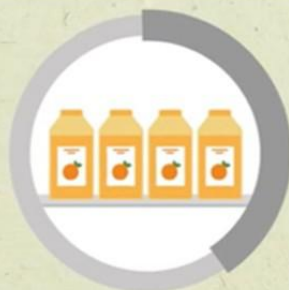


21% o gyfaint tirlenwi

Mae colli bwyd a gwastraff bwyd yn digwydd ar wahanol ffurfiau...



Mewn gwledydd sy'n datblygu, mae 40% o'r colledion yn digwydd adeg y **cynhaeaf** ac ar **lefel y prosesu**



Mewn gwledydd diwydiannol mae 40% o'r colledion yn digwydd ar **lefel yr adwerthu (y siop)** neu **lefel y cwsmer**

Mae angen newid y ffordd mae ein siopau'n prynu ac yn gwerthu bwyd. Mae angen newid y ffordd rydyn ni'n defnyddio'r bwyd rydyn ni'n ei brynu!

Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol #3

Y 15 o fwydydd sy'n cael eu gwastraffu fwyaf yn y DU (Mae'r ffigurau'n dangos faint sy'n cael ei wastraffu ar gyfartaledd, bob dydd)

- TAFELLI O FARA - 24,000,000
- GWYDREIDIAU O LAETH - 5,900,000
- TATWS - 5,800,000
- DIODYDD YSGAFN CARBONEDIG ('Pop byrlymus') - 4,200,000
- CAWS - 3,300,000
- REIS A PHASTA - 2,000,000
- SLEISYS O HAM - 1,900,000
- PRYDAU CARTREF - 1,500,000
- TOMATOS - 1,500,000
- SOSEJYS - 1,500,000
- BANANAS - 1,400,000
- AFALAU - 1,300,000
- TORTHOU O FARA - 1,300,000
- IOGYRTAU - 1,200,000
- WYAU - 1,100,000

Ffyrdd gwyh o leihau gwastraff yn y cartref...

- Gwnewch restr siopa a phrynwch beth sydd arni'n unig.
- Peidiwch â thafu bwyd oherwydd bod y dyddiad 'Ar ei Orau Cyn' / 'Best Before' wedi mynd – edrychwch arno, ffroenwch ac os ydych chi'n meddwl ei fod yn iawn, blaswch ychydig.
- Cofiwch, dyddiadau 'Defnyddiwch Erbyn' / 'Use By' yw'r unig rai y dylech chi gadw atyn nhw.
- Rhowch lai o bob bwyd fel bod llai ar y plât. Cynigiwch ragor i'r rhai sy'n bwyta'r cyfan!
- Lapiwch unrhyw fwyd sydd dros ben a'i gadw yn yr oergell – neu rhowch e yn y rhewgell ar gyfer rhywddro eto.
- Cadwch eich oergell ar 5 gradd Celsius – y tymheredd mwyaf effeithiol i gadw bwyd yn ffres.
- Os oes gormod o lysiau neu ffrwythau gyda chi yn yr ardd, rhowch y bwyd yn y rhewgell i'w ddefnyddio rywbryd eto.
- Peidiwch â thafu bob pen i dorthau bara. Torrwch nhw i fyny a rhowch nhw yn y rhewgell i'w defnyddio fel briwsion bara mewn llawer o ryseitiau!

Ysbrydoliaeth i ddefnyddio bwyd sydd dros ben...

Ryseitiau Jamie Oliver <http://www.jamieoliver.com/recipes/category/course/leftovers/>
BBC Good Food Guide <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/leftovers>
Hoffi bwyd, Casáu gwastraff <https://www.lovefoodhatewaste.com/recipes>

Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol #4

Mae llawer o'r cynhwysion sy'n cael eu defnyddio yng nghiniawau ysgol sir Benfro yn dod gan gynhyrchwyr a chyflenwyr lleol. Dyma restr o'r darparwyr bwyd i Giniawau Ysgol Sir Benfro:

Math o fwyd	Cyflenwr	Lleoliad
Ffrwythau a llysiau	Jones and Davies	Caerfyrddin
Cig ffres wedi'i rewi	Andrew Rees	Arberth
Cynhyrchion cig	Preseli Gold Sausage Co. Ltd	Feidr Castell, Abergwaun
Bwydydd	Celtic Food Services	Doc Penfro
Bwyd wedi'i rewi	Celtic Food Services	Doc Penfro
Llaeth	Richard Mathias Dairies	Poyston Cross, Crundale
Bara	J.K. Lewis and Son	Preseli Stores, Crymych
Dŵr potel	Princes Gate	Arberth
Ysgytlaeth organig	Daioni Ltd	Abercych, Boncath

Gweithgaredd 1: Dechrau Cysylltu

Nod:

Adnabod bod bwyd yn fwy na'r hyn rydyn ni'n ei roi ar ein platiau. Mewn gwirionedd, mae cysylltiad rhwng cynhyrchu, bwyta a chael gwared ar fwyd a materion cymdeithasol, economaidd, gwleidyddol ac amgylcheddol lleol a byd-eang.

Cyfarwyddiadau:

Rhowch restr o'r 'Materion Allweddol' hyn i'r disgyblion; pob un ar ddarn o bapur ar wahân.

1. Gofynnwch i'r disgyblion ddychmygu mai nhw yw *Arlywydd y Byd*.
2. Darllenwch drwy'r rhestr o 'Faterion Allweddol' sydd wedi'u cyflwyno yma ac eglurwch unrhyw eirfa.
3. Gofynnwch i'r disgyblion roi'r materion yn eu trefn. Pa un y bydden nhw'n delio ag e gyntaf a pham? Ydyn nhw'n gweld unrhyw gysylltiadau rhwng y materion hyn – wrth ddelio ag un, a fydd hynny'n cael gwared ar un arall ar yr un pryd? Mae'r gweithgaredd hwn yn galluogi disgyblion i ddatblygu eu metawybyddiaeth ac mae'n rhoi asesu ar gyfer dysgu uniongyrchol i'r athro/athrawes.

Trafodwch sut gall cynhyrchu, bwyta a chael gwared ar fwyd leddfu rhai / llawer / pob un o'r problemau hyn – gweler **Syniadau trafod materion allweddol (tudalen24)** i gael rhai manylion.

Syniadau ymestyn:



Gofynnwch i'r disgyblion fapio eu syniadau a'u cysylltiadau. Mae MindMup, yr ap mapio meddwl am ddim yn gweithio gyda Google Docs ac yn galluogi nifer o ddisgyblion i weithio ar yr un ddogfen ar yr un pryd. Gweler **enghraifft ar dudalen 25** ac edrychwch ar www.mindmup.com i gael yr ap.

Materion allweddol:

Tlodi

Newyn ac eisiau bwyd

Diffyg dŵr ffres

Newid hinsawdd byd-eang

Problemau iechyd fel gordewdra, diabetes a chlefyd y galon

Rhywogaethau planhigion ac anifeiliaid yn diflannu

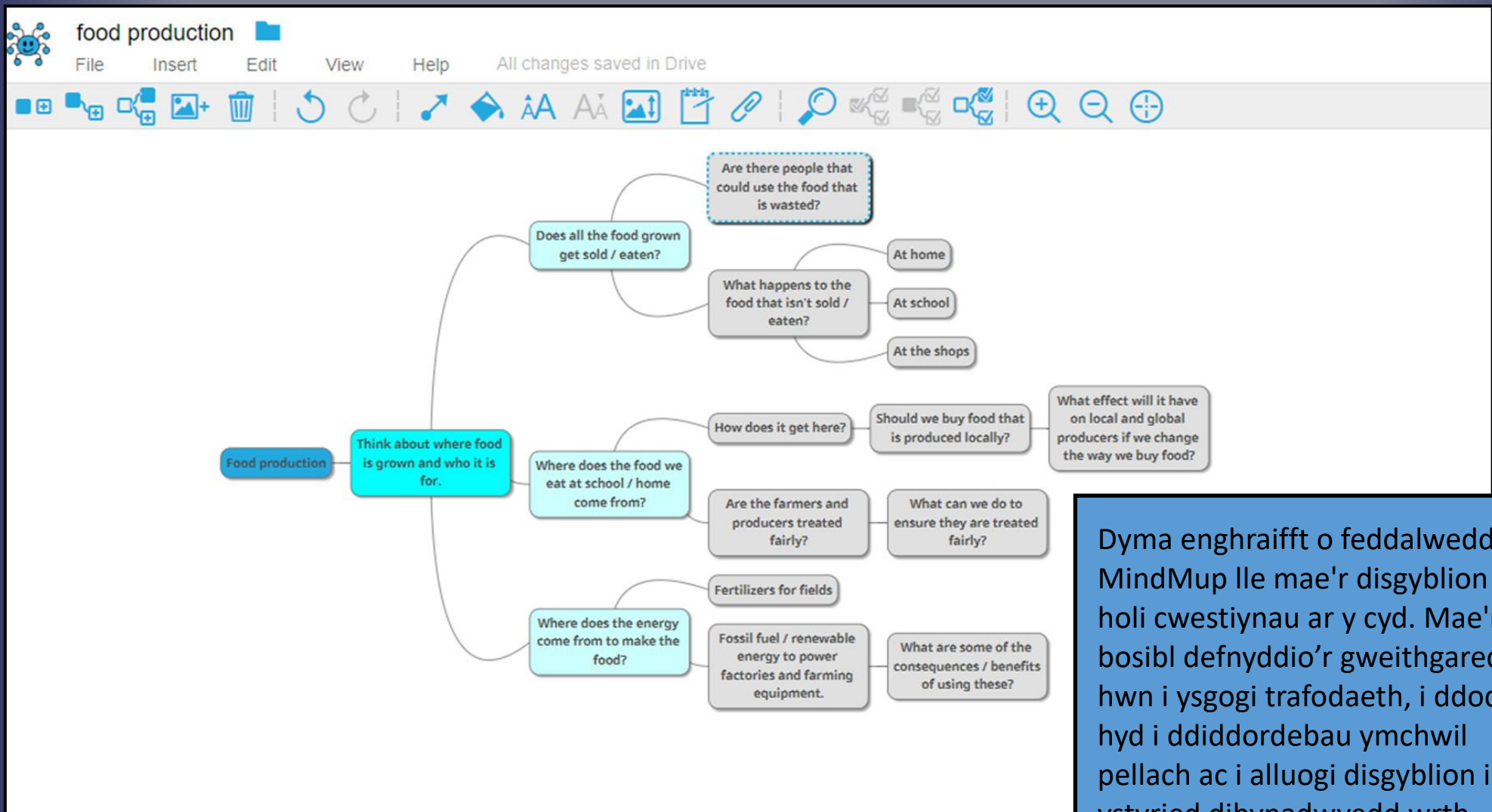
Mwy o alw am ynni

Gweithgaredd 1: Dechrau Cysylltu – Syniadau trafod materion allweddol

Tlodi	Ar gyfartaledd, mae cartrefi yn y DU yn taflu gwerth £60 o fwyd bwydwyd bob mis [nodyn: mae cartrefi sydd mewn tlodi bwyd yn llai tebygol o wastraffu bwyd]. Gwastraffwch lai, arbedwch arian!
Newyn ac eisiau bwyd	Drwy ailddosbarthu a bwyta'r 1/3 o fwyd sy'n cael ei daflu'n ddiangen, bydden ni'n gallu bwydo poblogaeth y byd sy'n dioddef newyn ac eisiau bwyd ar hyn o bryd. Gwastraffwch lai, bwydwch ragor!
Diffyg ddŵr ffres	Mae 21% o'r holl ddŵr ffres yn cael ei ddefnyddio i gynhyrchu bwyd sydd ddim yn cael ei fwyta yn y pen draw! Gwastraffwch lai, arbedwch ddŵr!
Newid hinsawdd byd-eang	Os ydyn ni'n rhoi gwastraff bwyd mewn bagiau bin du, mae'n mynd i safleoedd tirlenwi ac mae'n llenwi 21% o'r pydewau hyn. Yma mae'r gwastraff bwyd yn dadelfennu'n araf o dan y pridd heb ocsigen. Oherwydd hyn mae'n dadelfennu'n 'anaerobig' ac yn gollwng methan (nwy tŷ gwydr sydd 25 gwaith yn fwy niweidiol na charbon deuocsid). Gwastraffwch lai, anadlwch yn haws!
Problemau iechyd fel gordewdra, diabetes a chlefyd y galon	Mae llawer o fwyd yn cael ei wastraffu oherwydd bod maint y prydau bwyd yn rhy fawr. Os ydyn ni'n lleihau maint y prydau bwyd, bydd problemau iechyd sy'n gysylltiedig â phwysau'n lleihau. Gwastraffwch lai, byddwch yn iachach!
Rhywogaethau planhigion ac anifeiliaid yn diflannu	Er mwyn tyfu rhai cnydau (e.e., soia, palmwydd ar gyfer olew palmwydd), mae coedwigoedd glaw ac ecosystemau eraill sydd mewn perygl yn cael eu clirio. Os ydyn ni'n lleihau faint rydyn ni'n ei daflu, rydyn ni'n lleihau faint rydyn ni'n ei brynu. Os bydd llai o alw, bydd llai o ecosystemau gwerthfawr yn cael eu niweidio. Gwastraffwch lai, gofalwch yn fwy am yr amgylchedd!
Mwy o alw am ynni	Mae tyfu'r holl fwyd yma sy'n cael ei wastraffu'n defnyddio llawer o ynni mewn ffatrioedd.



Gweithgaredd 1: Dechrau Cysylltu —MindMup



Dyma enghraifft o feddalwedd MindMup lle mae'r disgyblion yn holi cwestiynau ar y cyd. Mae'n bosibl defnyddio'r gweithgaredd hwn i ysgogi trafodaeth, i ddod o hyd i ddiddordebau ymchwil pellach ac i alluogi disgyblion i ystyried dibynadwyedd wrth ddefnyddio ffynonellau electronig. Gweler www.mindmup.com

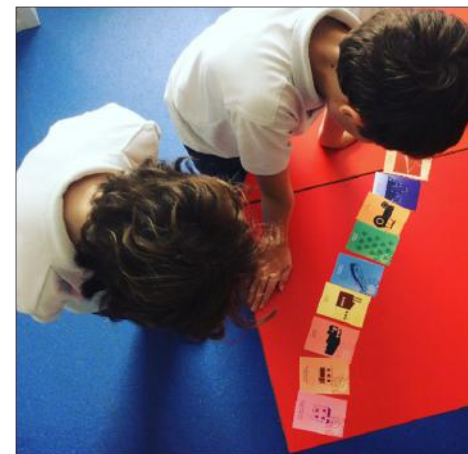
Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod?

Nod:

Gweld o ble mae ein bwyd yn dod.

Cyfarwyddiadau:

1. Gofynnwch i'r disgyblion ddarganfod o ble mae 8 eitem o fwyd gartref yn dod drwy edrych ar y labeli – neu dewch â phe cynnau bwyd i mewn i drafod hyn yn yr ystafell ddosbarth. Lle mae'n bosibl, nodwch y gost.
2. Rhowch fap gwag o'r byd ac atlas i'r disgyblion.
3. Gan ddefnyddio'r atlas a'r wybodaeth ar labeli, mae'r disgyblion yn nodi o ble mae'r bwyd yn dod.
4. Gan ddefnyddio'r graddfeydd mewn atlasau, mae'r disgyblion yn cyfrifo'r pellter y mae'r bwyd wedi ei deithio (gallai'r rhain gael eu trosi o filltiroedd/kilometrau). Gweler [tudalen 28 am daflen waith ddefnyddiol](#).
5. Cyfrifwch y pellter cyfartalog a deithiwyd / cost yr eitemau.
6. Cyfrifwch ganran yr eitemau a gafodd eu cynhyrchu ym mhob lleoliad.



Syniadau ymestyn:

Pa gwestiynau sydd gan y disgyblion am gynhyrchu bwyd yr hoffen nhw ymchwilio iddyn nhw?

Ymchwiliwch i'r ystyr y tu ôl i rai o'r labeli – organig, masnach deg, o ffynhonnell gynaliadwy (*sustainably sourced*), cyfeillgar i ddolffiniaid, cyfeillgar i lamhidyddion (*dolphin/porpoise friendly*). Lluniwch bosteri i esbonio'r termau.



Cyfrifwch faint fyddai cost mynd ar wyliau i'r man lle mae'r bwyd yn cael ei gynhyrchu. Oes cyllideb? Beth byddech chi'n ei wneud ar ôl cyrraedd yno?

Gwnewch fap taith i'r bwyd. Ceisiwch ddefnyddio cardiau '[Ble mae'r Effaith?/Where's the Impact?](#)' gan [Ganolfan y Dechnoleg Amgen](#). Seiliwch ysgrifennu ffeithiol a ffuglen ar y teithiau hyn, y bobl a'r lleoedd sy'n gysylltiedig.

Gwnewch 'Top Trumps' Bwyd gyda'r data rydych chi wedi'u casglu a chwaraewch gyda'ch ffrindiau – gweler [tudalen 29](#).



Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod? Cyfrifo cyfanswm y pellter sydd wedi'i deithio

Cynnyrch	Origin	Cost (£)	Pellter a deithiwyd



Cymedr y pellter y mae'r bwyd wedi'i deithio:

.....

Modd y pellter y mae'r bwyd wedi'i deithio:

.....

Canolrif y pellter y mae'r bwyd wedi'i deithio:

.....



Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod? - Top Trumps Bwyd

Gwnewch eich Top Trumps Bwyd eich hun ar y cardiau isod. Defnyddiwch y wybodaeth rydych chi wedi'i chasglu a'r sgoriau ar y dde. Bydd angen ichi wybod:

Math/enw'r bwyd Gwlad wreiddiol

Pellter a deithiwyd Math o becynnu

Ychwanegwch ffotograff neu ddarlun o'r math o fwyd ac yna heriwch ffrindiau i chwarae gêm!

Pellter a deithiwyd:

Wedi'i dyfu gartref

= 0 points

0-350km = 10 points

350-5000km = 30 points

5000-10,000km = 40 points

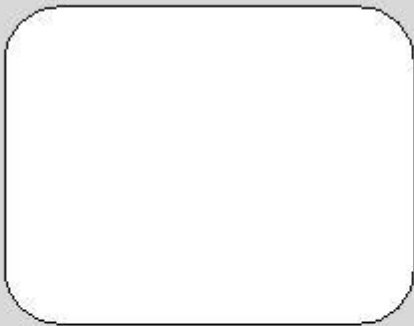
Pecynnu:

Dim pecynnu = 0 pwynt

Pecynnu sy'n gallu cael ei ailgylchu = 5 pwynt yr haen

Pecynnu sydd ddim yn gallu cael ei ailgylchu = 10 pwynt yr haen

Math bwyd:



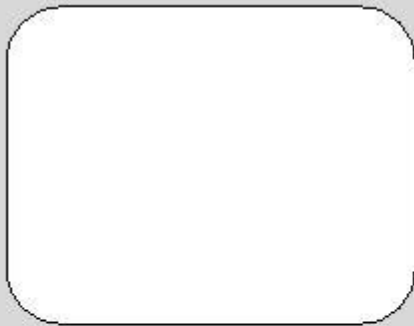
Gwlad wreiddiol

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Math bwyd:



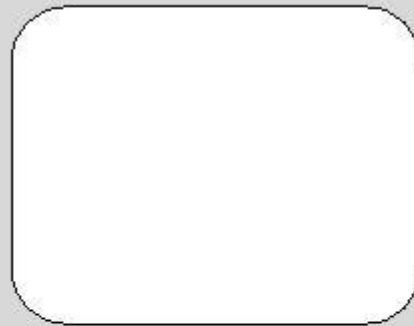
Gwlad wreiddiol

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Math bwyd:



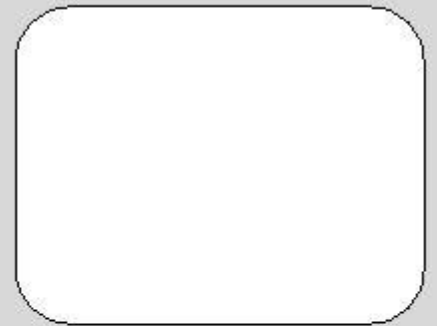
Gwlad wreiddiol

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Math bwyd:



Gwlad wreiddiol

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gweithgaredd 3: Deall grwpiau bwyd a dewisiadau (gan ddefnyddio algorithmau syml)

Nod:

Mae'r disgyblion yn gallu dosbarthu grwpiau a dewisiadau bwyd mewn categorïau.

Cyfarwyddyd:

1. Trafodwch y gwahanol grwpiau bwyd sydd eu hangen ar gyfer deiet iach a sut mae bwyd yn cael ei ddosbarthu i gategoriâu a'i adnabod – cynnyrch llaeth, protein, carbohydradau, ffrwythau a llysiau, brasterau a halwynau.

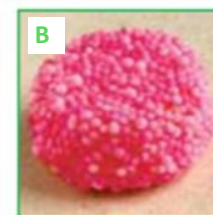
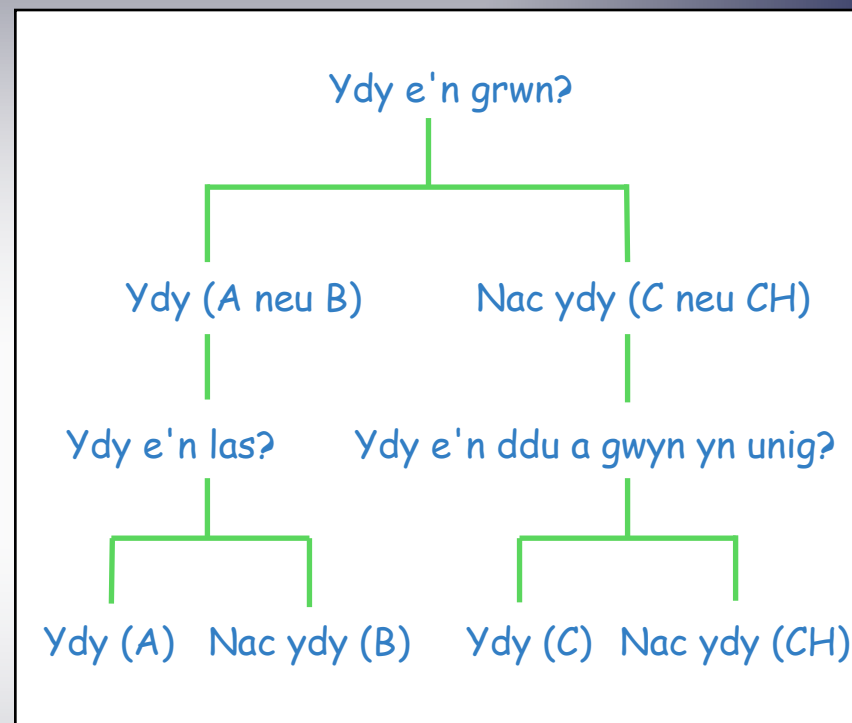


2. Rhowch enghreifftiau o ddiagramau cangen i'r disgyblion eu trafod. Ystyriwch sut mae'r losin licris wedi'u dosbarthu a'u trefnu yn yr enghraifft – nodwch mai algorithm syml yw hwn; rhaglennu drwy atebion cadarnhaol/negyddol.

3. Heriwch y disgyblion i ddyfeisio diagramau tebyg ar gyfer bwydydd eraill. Gallai'r rhain fod yn seiliedig ar liw, ansawdd, faint o halen neu fraster sydd ynddyn nhw.

Syniadau ymestyn:

- Defnyddiwch ddrama / cerddoriaeth i greu gwasanaeth ysgol plât iach – ysgrifennwch sgriptiau a pherfformiwch y gwasanaeth yn Gymraeg ac yn Saesneg.
- Nodwch y bwydydd a gafodd eu bwyta yn ystod wythnos a lluniwch setiau data am gyfran y gwahanol grwpiau bwyd a gafodd eu bwyta. Lluniwch siartiau a graffiau i wneud cymariaethau. Ydy'r disgyblion yn gwneud dewisiadau iach?
- Cymharwch ddietau drwy hanes a mapiwch lle byddai'r bwydydd hyn wedi cael eu cynhyrchu a'u bwyta. Cymharwch hyn â mapiau cyfoes o'r manau lle mae ein bwyd yn dod – sut mae pethau wedi newid? Pam?





Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd?

Nod:

Mae'r disgyblion yn gallu adnabod gwastraff bwyd a'r bwydydd sy'n gallu ac sydd ddim yn gallu cael eu compostio gartref drwy wasanaeth casglu Cyngor Sir Penfro.

Cyfarwyddyd:

1. Atgoffwch y disgyblion faint o fwyd sy'n cael ei daflu bob mis (ar gyfartaledd £60 y cartref ledled y DU).
2. Rhewch restr o eitemau i'r disgyblion sydd i gael eu taflu (**gweler tudalen 32 i gael taflen i'w llungopio**) a gofynnwch iddyn nhw dddoli pa eitemau sy'n gallu mynd i'r bin compost gartref.
3. Gwylwch y fideo <https://www.youtube.com/watch?v=cBkBwVFFEWw> a thrafodwch y gwahaniaeth rhwng pethau gwyrdd (cyfoethog mewn nitrogen, yn bioddiraddio'n gyflym) a phethau brown (yn bioddiraddio'n arafach, planhigion cyfoethog mewn carbon a ffibr sy'n gwneud i'r compost fod yn fwy swmpus ac sy'n rhoi pocedi o aer i'r micro-organebau a'r trychfilod). Trafodwch y didoli a wnaeth y disgyblion ac a wnaethon nhw ddewisiadau priodol. Rhannwch **Ffeithiau Compostio Anhygoel o dudalen 33**.
4. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl nawr am y deunydd compostio y mae Cyngor Sir Penfro yn ei gasglu. Sut mae'n wahanol i gompostio gartref? Cofiwch y gallwch chi roi esgyrn anifeiliaid a bwyd wedi'i goginio ynddo. **Gweler tudalen 34 am wybodaeth am daith y gwastraff bwyd y mae'r Cyngor yn ei gasglu.**

Syniadau ymestyn:

- Dysgwch bopeth am fwydod yn gwneud aur du! https://www.youtube.com/watch?v=V8miLevRI_o Gwnewch eich fferm fwydod eich hun: <https://www.youtube.com/watch?v=JvUgdDZx66E> a gallech chi wneud ffilm dros gyfnod (*time-lapse*) o'r canlyniadau: <https://www.youtube.com/watch?v=n9Mnf9ysNSs>
- Datblygwch lyfrau ryseitiai sy'n defnyddio bwyd dros ben – gallai teuluoedd gynnig eu syniadau gorau a gallech chi gyhoeddi llyfr ryseitiai'r ysgol.
- Nodwch y bwydydd a gafodd eu bwyta yn ystod wythnos a lluniwch setiau data am gyfran y gwahanol grwpiau bwyd a gafodd eu bwyta, a'r rhai sydd dros ben. Lluniwch siartiau a graffiau i wneud cymariaethau. Ydy'r disgyblion yn gwneud dewisiadau iach
- Cymharwch ddietau drwy hanes a mapiwch lle byddai'r bwydydd hyn wedi cael eu cynhyrchu a'u bwyta. Cymharwch hyn â mapiau cyfoes o'r manau lle mae ein bwyd yn dod – sut mae pethau wedi newid? Pam? Meddyliwch am sut llwyddodd dogni bwyd i leihau gwastraff bwyd yn ystod yr Ail Ryfel Byd.
- Defnyddiwch adnodd [Bwyd Gwych](#) Sainsbury's (neu [yma](#)), adran 'Cost bwyd', i gyfrifo faint o arian sy'n cael ei wastraffu mewn gwirionedd.



Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd? Pa eitemau sy'n gallu mynd i'r bin compost?

Masglau wyau	Carton sudd
Esgyrn pysgod	Bwyd ci
Bagiau te	Haenen lynu (<i>Cling film</i>)
Croen ffrwythau	Gwallt
Caws	Llwch o'r sugnwr llwch
Bara	Clwt/napi wedi'i ddefnyddio
Pecyn grawnfwyd	Croen llysiau
Bocs wyau	Papur cegin wedi'i ddefnyddio
Can gwag	Esgyrn cig
Pecyn creision	Cnau
Olew coginio	logwrt

Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd? Ffeithiau Compostio Rhyfeddol

Ffeithiau Compostio gartref:

I gael bin compost iach yn eich gardd, mae angen i chi roi deiet iach iddo – sef cymysgedd o bethau gwyrdd a brown.

Pethau gwyrdd – uchel mewn nitrogen ac yn dadelfennu'n gyflym. Maen nhw'n cynnwys: bagiau te, ffrwythau a llysiau heb eu coginio a chynnwys y sugnwr llwch.

Pethau brown – uchel mewn ffibr ac yn ychwanegu swmp at y bin compost. Maen nhw'n creu pocedi o aer felly mae digon o le i'r trychfilod sy'n helpu'r broses ddadelfennu. Maen nhw'n cynnwys: cardfwrdd, brigau / canghennau bach a masglau wyau.

PEIDIWCH â chynnwys unrhyw fwyd sydd wedi'i goginio, cig, pysgod, olew neu fraster – bydd y rhain yn denu llygod mawr.

Ffeithiau Compostio ar garreg y drws:

Bydd Cyngor Sir Penfro yn casglu gwastraff bwyd o'ch cartref bob wythnos. Gallwch chi roi:

- Cig a physgod – amrwd ac wedi'u coginio, gan gynnwys esgyrn
- Pob math o gynhyrchion llaeth fel wyau a chaws
- Llysiau a ffrwythau – amrwd ac wedi'u coginio
- Bara a theisennau o bob math
- Reis, pasta a ffa
- Bwyd sydd heb ei fwyta o'ch platiau a'ch llestri
- Bagiau te a choffi wedi'i falu

PEIDIWCH â rhoi hylifau, olew neu fraster hylif neu ddeunydd lapio plastig



Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd? O'ch gwastraff cegin i wneud ynni.



Mae gwastraff bwyd yn cael ei gludo o Sir Benfro i'r ffatri hon ym Mhen-y-bont. Mae'r treuliwr bwyd anferthol hwn yn gallu prosesu 48,000 tonnell o wastraff bwyd bob blwyddyn. Mae'n ei droi'n ddigon o drydan i 5,000 o gartrefi ac yn wrtaith i fynd dros 3,000 erw

Mae'r gwastraff bwyd yn gadael eich cegin ac yn cael ei gludo i Ben-y-bont

Mae'r bwyd yn cael ei ddadlwytho ac yn cael ei wthio drwy danc malu a'i gymysgu â hylif gwastraff i wneud 'cawl'

Mae'r 'cawl' yn cael ei basteureiddio i ladd unrhyw facteria

Am 85 diwrnod mae'r cawl yn cael ei gadw mewn treuliwr

Mae nwy methan yn cael ei dynnu i wneud ynni, ac mae'r solidau sydd dros ben yn cael eu defnyddio fel gwrtaith



Gweithgaredd 5: Pam rydyn ni'n ei daflu?

Nod:

Adnabod pam mae rhai bwydydd bwytafwy'n cael eu taflu.

Cyfarwyddiadau:

1. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am y rhesymau pam maen nhw'n taflu bwyd gartref. Gallai hyn gynnwys:

- peidio â gorffen beth sydd ar y plât oherwydd nad ydyn nhw'n ei hoffi / mae gormod yno
- taflu bwyd sydd wedi pydru / wedi suro / wedi'i ddifetha
- taflu bwyd sydd wedi mynd heibio i'w ddyddiad 'ar ei orau cyn (*best before*)/ defnyddiwch erbyn (*use by*) / gwerthwch erbyn (*sell by*)' – dangoswch becynnau i roi enghreifftiau.

2. Trafodwch y gwahaniaeth rhwng 'ar ei orau cyn (*best before*)' and 'defnyddiwch erbyn (*use by*)' – i gael diffiniadau gweler <http://www.approvedfood.co.uk/page?name=best-before-dates>. Cofiwch mai dyddiadau 'Defnyddiwch erbyn / Use by' y dylech chi gadw atyn nhw'n gaeth i fod yn ddiogel. Dydy unrhyw ddyddiadau eraill ddim yn golygu na allwch chi fwyta'r cynnyrch. Edrychwch, ffroenwch, ac os yw'n iawn, blaswch e i gael gweld.

3. Os oes gennych amser, ewch am daith i'r archfarchnad gyda'r dosbarth i brynu amrywiaeth o gynnyrch ffres sydd â dyddiadau 'best before' eglur. Yn aml mae'n bosibl cael y rhain mewn siopau llai neu edrychwch ar y silffoedd yn yr archfarchnadoedd mwy. Neu beth am ddod â detholiad o gynnyrch sydd wedi cael ei gadw mewn cartrefi (mewn amodau priodol) ond sydd wedi mynd heibio i'w dyddiadau (ddylech chi ddim ystyried dim byd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'Use by').

4. Profwch y bwyd. Gallwch wneud hyn mewn nifer o ffyrdd

- Profwch y bwyd i gyd ar yr un diwrnod (gan ddefnyddio graddfa o 1-5 ar gyfer arogl, teimlo, edrych a blasu – gweler y daflen waith ar dudalen 36)
- Defnyddiwch nifer o'r un cynhyrchion a'u hailbrofi dros nifer o ddiwrnodau ar ôl ei gilydd ar ôl eu dyddiad 'best before'.
- Cymharwch y cynhyrchion â'r cynhyrchion sydd 'o fewn eu dyddiad' – ydyn nhw'n blasu'n wahanol o gwbl?
- Cymharwch flas yr un cynnyrch ond gyda dyddiadau 'best before' gwahanol – ydyn nhw'n blasu'n wahanol?

NODYN: Gwiriwch eich Polisiâu Asesiadau Risg ac Ysgol cyn blasu bwyd. Os yw'r cynnyrch yn edrych neu'n arogl fel petai wedi 'troi' ar unrhyw adeg, PEIDIWCH â'i fwyta.

5. Trafodwch i ba raddau mae pobl yn deall labeli bwyd a sut gallai hyn leihau faint o fwyd sy'n cael ei daflu.

Syniadau ymestyn:

Lluniwch bosteri / pamffledi i'w dosbarthu i rieni am ddyddiadau 'sell by / use by'.

Paratowch wasanaeth a gwahoddwch y rhieni i wrando ar negeseuon y disgyblion am sut mae trin dyddiadau 'use by'.

Ymchwiliwch i'r ystyr y tu ôl i rai o'r labeli – organig, masnach deg, o ffynhonnell gynaliadwy (*sustainably sourced*), cyfeillgar i ddolffiniaid, cyfeillgar i lamhidyddion (*dolphin/porpoise friendly*). Lluniwch bosteri i esbonio'r termau.

Gofynnwch i'r disgyblion chwilio yn eu hoergelloedd a'u cypyrddau am fwyd sydd wedi mynd heibio i'w dyddiadau – dewch ag e i'r ysgol a pharatowch wledd! Ydy'r disgyblion yn gallu paratoi'r bwyd mewn ffyrdd diddorol a blasus?

Rhowch dasg 'Dyddiadur Gwastraff Bwyd' [Bwyd Gwych](#) Sainsbury's (neu [yma](#)) fel gwaith cartref a chasglwch ragor o ddyddiadau i'w dehongli neu edrychwch ar eu cynllun gwers 'Cynllunio Bwydlen'.





Gweithgaredd 5: Pam rydyn ni'n ei daflu? Ar ei orau cyn neu ydy e'n dal i fod yn flasus wedyn? Edrych ar y dyddiadau ar fwyd.

Cynnyrch	Dyddiad ' <i>Best Before</i> ' (Ar ei Orau Cyn) ar y cynnyrch	Dyddiad heddiw	Edrych	Arogli	Blasu	Teimlo

Gweithgaredd 6: I ble mae ein gwastraff bwyd yn mynd?

Nod:

Adnabod i ble mae'r bwyd o gasgliadau bwyd gwastraff y cyngor yn mynd.

Cyfarwyddiadau:

1. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am y gwahanol fwydydd y maen nhw'n eu taflu a'r hyn sy'n digwydd iddyn nhw. Yn sir Benfro mae mwyafrif helaeth y cartrefi'n defnyddio'r system casglu ar garreg y drws. Ond, efallai fod rhai cartrefi'n taflu eu gwastraff bwyd yn y bin du, yn ei fwydo i anifeiliaid, yn ei roi yn y compost gartref, er enghraifft.
2. Gofynnwch i'r disgyblion ystyried y daith y mae'r gwastraff bwyd yn mynd arni, yn eu barn nhw, ar ôl iddo adael eu ceginau. Lluniwch siart lif ar gyfer y daith.
3. Ar ôl i'r disgyblion ystyried y daith y maen nhw'n meddwl y mae eu gwastraff bwyd yn mynd arni, rhannwch y wybodaeth gan Gyngor Sir Penfro. Hefyd gweler gwybodaeth o [dudalen 34](#). Mae erthygl am y ffatri y mae ein gwastraff bwyd yn mynd iddi i gael ei droi'n ynni yma <http://www.walesonline.co.uk/news/local-news/food-waste-now-generating-electricity-12264369>
4. Cymharwch y teithiau yr oedden nhw wedi'u dychmygu â'r hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd. Beth yw'r pethau sy'n debyg ac yn wahanol? Beth sy'n eu synnu ac am beth maen nhw eisiau dysgu rhagor?

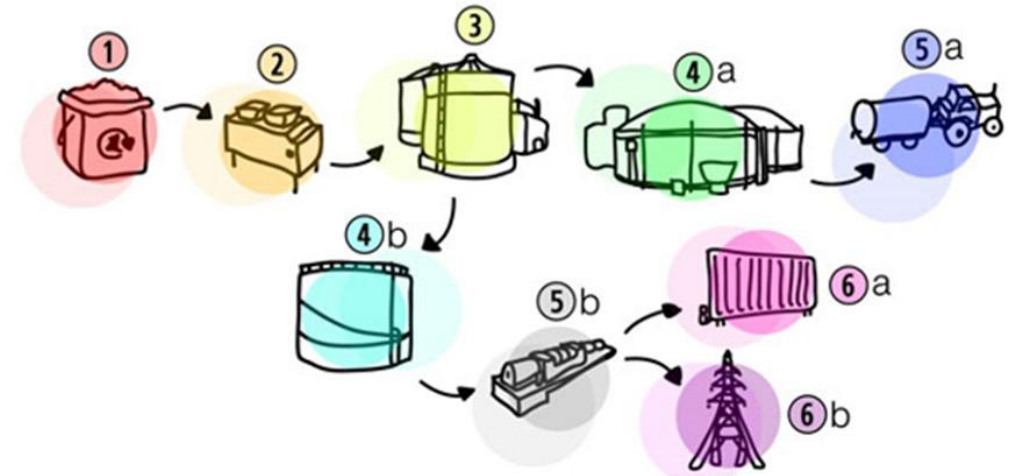
Syniadau ymestyn:

Ydy disgyblion yn gallu llunio treuliwr bwyd i'r ysgol? Sut byddai'n gweithio? Gadewch i'w dychmyg fynd yn wyllt! Edrychwch ar Zera, treuliwr cartref sy'n cael ei ddatblygu <https://www.zera.com/>

Gall y disgyblion ymchwilio i ffurfiau eraill ar ynni adnewyddadwy.

Ymwelwch â ffatri ailgylchu'r sir – gwnewch ffilm o'ch ymweliad. I weld enghraifft o hyn, edrychwch ar gynnig Ysgol Roch ar gyfer Gŵyl Ffilmiau Ysgolion Sir Benfro 2008, sy'n sôn am ailgylchu <https://pembrokeshirefilmfestival.wordpress.com/featured-movies/roch-c-p-school/>

What happens to your food waste?



- 1) Gwastraff bioddiraddadwy
- 2) Dadbacio a thriniaeth ymlaen llaw
- 3) Treulio anaerobig
- 4a) Storio'r hyn sy'n cael ei dreulio
- 4b) Daliwr nwy
- 5a) Gwrtaiith bio
- 5b) Cyfuno gwres a phŵer
- 6a) Wedi'i drosi i'w ddefnyddio fel gwresogwr ardal/diwydiannol/masnachol
- 6b) Trydan

Prosiectau Llythrennedd

Mae'r tasgau hyn yn cynnig cyfleoedd i ysgrifennu gan ddefnyddio holl ddibenion testun ffeithiol.



- Gwneud rhagor o ymchwil ar fwyd, sut mae'n cael ei gynhyrchu, ei fwyta a sut rydyn ni'n cael gwared arno. Mae [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#) yn rhedeg ymgyrchoedd ysbrydoledig ar y gwefannau cymdeithasol – fel [#BaraCrasuNidGwastraffu](#) [#TrysoriTatws](#)

- Ysgrifennwch lythyr i **berswadio** archfarchnadoedd lleol i wneud mwy gyda'r bwyd sydd wedi'i ddifetha.
- Ysgrifennwch destun **gwybodaeth** sy'n gallu cael ei rannu â dosbarthiadau eraill i roi gwybod am broblemau gwastraff bwyd yn lleol neu'n fyd-eang – gwnewch bapur newydd dosbarth.



- Lluniwch fideo ar sut mae cadw bwyd yn ffres yn yr oergell am ragor o amser – edrychwch ar https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=PwB8xMY856w

- Ysgrifennwch **gyfarwyddiadau** ynghylch sut mae coginio gyda bwyd sydd dros ben.
- **Adroddwch** hanes diwrnod ym mywyd rhywun sy'n cynhyrchu bwyd. Beth sy'n digwydd? Sut mae'n teimlo pan mae'n taflu stoc sydd dros ben?



- **Esboniwch** sut mae bwyd yn dadelfennu / sut mae'n cael ei dreulio. Defnyddiwch Ap ffilm dros gyfnod (*slow motion*) fel I Can Animate i greu ffilm fer am hyn.



- Cynhaliwch **drafodaeth** – Beth yw manteision ac anfanteision compostio o'u cymharu â ddefnyddio tirlenwi ar gyfer gwastraff bwyd NEU A ddylai pawb droi'n llysieuwyr?

Ysgrifennu i bwrpas...

- Mae Ymrwymiad Courtauld 2025 yn ymrwymiad deng mlynedd

uchelgeisiol sy'n creu partneriaethau ar draws y gadwyn cyflenwi bwyd i gyd gan gynnwys y sector lletygarwch a gweini bwyd, adwerthwyr, gweithgynhyrchwyr bwyd a diod, ffermwyr ac awdurdodau lleol. Ei nod yw lleihau allyriadau gwastraff a nwyon tŷ gwydr sy'n gysylltiedig â bwyd a diod yn y DU o leiaf bumed ran y pen mewn deng mlynedd, a lleihau effaith defnyddio dŵr. Bydd hyn yn arbed cyfanswm o tua £20 biliwn. I gael rhagor o wybodaeth ewch i: <http://www.wrapcymru.org.uk/content/courtauld-commitment-2025-signatories>



- Ysgrifennwch i'r cwmnïau sydd ar y rhestr, neu i rai nad ydyn nhw arni, a gweld beth maen nhw'n ei wneud i leihau gwastraff bwyd. Rhowch gynnig ar ddefnyddio Twitter ac e-bost.



Ysgrifennu i bwrpas...

Nod:

Casglu geirfa ddiddorol a phenodol i bwnc i'w defnyddio mewn gwaith ysgrifennu.

Cyfarwyddiadau:

1. Rhowch y daflen waith ar **dudalen 41** i'r disgyblion. Yn ystod amser cinio, heriwch nhw i lenwi'r daflen â geiriau ac ymadroddion sy'n helpu i ddisgrifio profiad amser cinio.
2. Rhannwch ac adolygwch yr iaith. Defnyddiwch thesawrws i helaethu'r eirfa.

Ymestyn:

Defnyddiwch y geiriau a'r ymadroddion a gasglwyd yn sail i waith ysgrifennu – gweler **tudalen 38** i gael syniadau am ysgrifennu ffuglen a ffeithiol.





Ysgrifennu i bwrpas... Gallaf ddewis geirfa i ddisgrifio amser cinio a beth rwy'n ei fwyta.

Enwau

Berfau

Ansoddeiriau

Beth allaf i ei deimlo?

Beth allaf i ei arogli?

Adferfau

Onomatopoeia

Beth allaf i ei glywed?

Barddoniaeth #1

BREAD

Don't get in a spin
it really is no teaser
clip half your bag in a bread bin
and the other half in the freezer.

CARROTS AND APPLES

Carrots and apples
can happily chillax
at the bottom of the fridge
in their packs.

POTATOES

SPID your spud.
Store Potatoes In the Dark
to keep your tatties good.

CHEESE

Easy peasy cheesy store,
Ziplock, Tupperware, fridge drawer.
Fridges and freezers
are good for hard cheeses.



Ysgrifennodd y ddigrifwraig Kate Fox
y cerddi byr hyn ar gyfer ymgyrch
'Fresher for Longer'. Heriwch y
disgyblion i greu eu cerddi bach eu
hunain, yn Gymraeg neu yn Saesneg,
sy'n ein helpu i gofio sut mae cadw
bwyd yn fwy ffres am ragor o amser,
neu beth i'w wneud gyda bwyd
blasus sydd dros ben.

Barddoniaeth #2

Dyma ddau bennill cyntaf y gerdd. Gallai'r disgyblion...

- Ymarfer a pherfformio'r gerdd
- Ymchwilio i farddoniaeth ddwli
- Newid y mathau o fwyd i greu gwisg wahanol, neu i wneud rhywbeth arall anarferol o fwyd, e.e. car neu dŷ.
- Estyn y stori; i ble aeth y dyn wedyn a beth ddigwyddodd? – darllenwch weddill y gerdd a chymharwch eich teithiau.
- Gwneud darluniau i'r gerdd.
 - Rhoi cerddoriaeth / animeiddiad i fynd gyda'r gerdd.



Edward Lear's The New Vestments

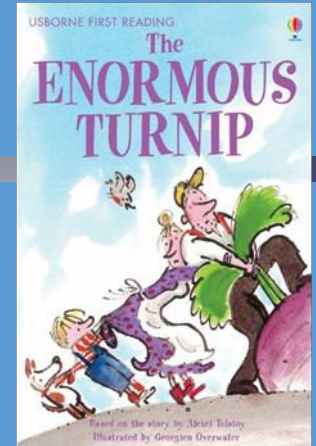
There lived an old man in the kingdom of Tess,
Who invented a purely original dress;
And when it was perfectly made and complete,
He opened the door, and walked into the street.

By way of a hat, he'd a loaf of Brown Bread,
In the middle of which he inserted his head;--
His Shirt was made up of no end of dead Mice,
The warmth of whose skins was quite fluffy and nice;--
His Drawers were of Rabbit-skins, -- but it is not known whose;--
His Waistcoat and Trowsers were made of Pork Chops;--
His Buttons were Jujubes, and Chocolate Drops;--
His Coat was all Pancakes with Jam for a border,
And a girdle of Biscuits to keep it in order;
And he wore over all, as a screen from bad weather,
A Cloak of green Cabbage-leaves stitched all together.

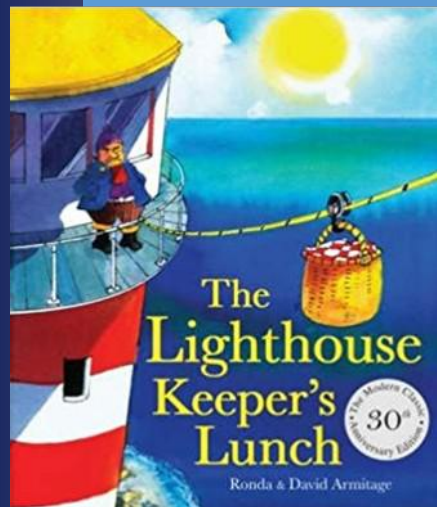
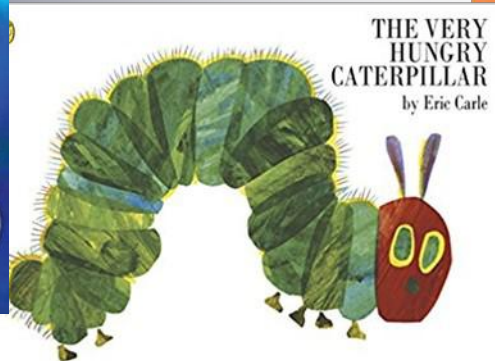
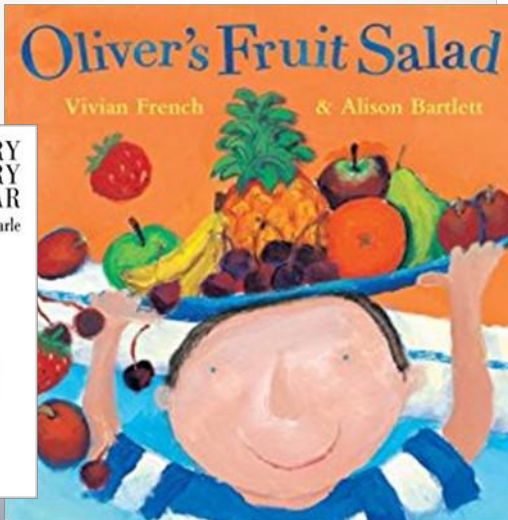
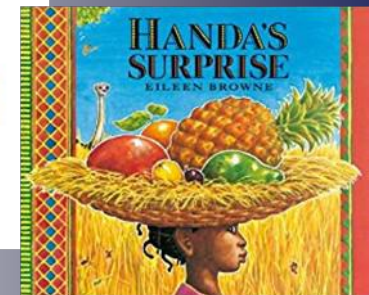
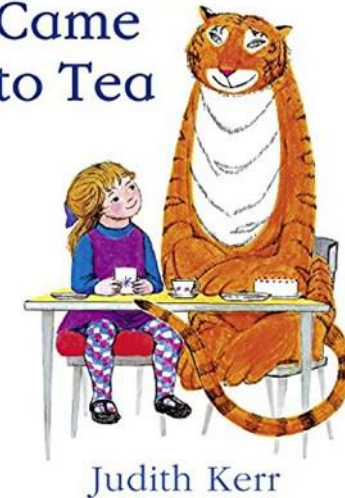


Lluniwch lyfr i ddarllenwyr ifanc

Defnyddiwch lyfrau stori a llun i ysbrydoli'r disgyblion i ysgrifennu llyfrau i ddarllenwyr iau sy'n seiliedig ar leihau gwastraff bwyd. Beth allai ddigwydd i'r bwyd sydd dros ben o'r Feipen Enfawr? Allai Oliver wneud rhywbeth arall â'i ffrwythau? Sut mae'r bwyd y mae'r lindysyn llwglyd yn ei fwyta'n cael ei ddefnyddio neu ei gompostio?

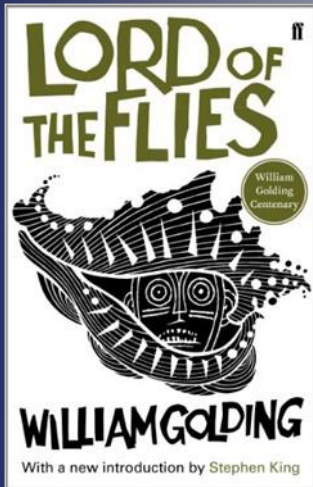


The Tiger Who Came to Tea

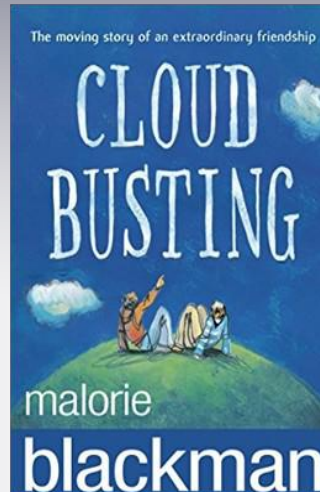


Gwahoddwch y disgyblion i ddatblygu llyfrau sydd ag arddull cyfrif a fyddai'n helpu plant iau i ddysgu'r rhifau 1-10, neu'r tablau. Allen nhw ddefnyddio darnau o bitsa i helpu'r plant i gyfrif fesul 5?

Llyfrau i ysbrydoli, gyda themâu bwyd i'w hystyried



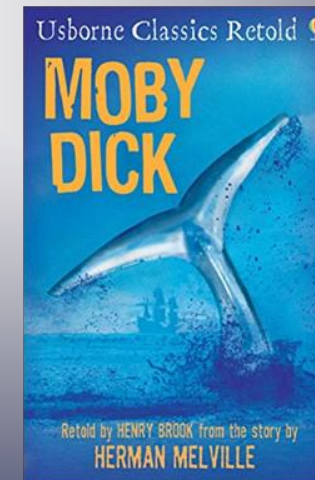
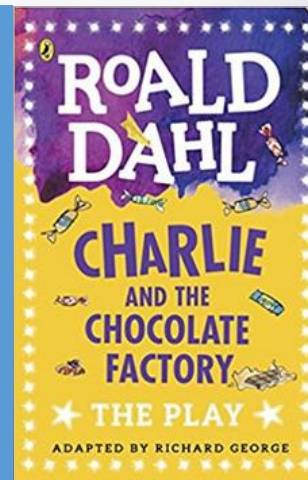
I ddarllenwyr mwy galluog, ystyriwch glasur modern Golding. Beth byddech chi'n ei fwyta ar ynys bellennig? Sut byddech chi'n goroesi ar lai o fwyd? Beth fyddai'r manteision?



Defnyddiwch nofel Blackman ar ffurf barddoniaeth i edrych ar y gwahaniaeth rhwng peidio â hoffi bwyd (felly dim ei fwyta) a bod ag alergedd iddo. Faint o fwyd sy'n cael ei wastraffu oherwydd bod pobl 'ddim yn ei hoffi'? Sut mae alergedd yn effeithio ar bobl? Pam mae gennym alergedd i rai bwydydd? Sut gallwn ni atal alergedd a sut dylen ni amddiffyn y rhai sydd ag alergedd difrifol? Sut gallwn ni ddod i hoffi'r bwyd nad ydyn ni'n ei hoffi ar hyn o bryd, a lleihau gwastraff bwyd?



Cymharwch a chyferbynnwch sut mae Dahl wedi defnyddio bwyd yn sylfaen i'w storïau. Sut mae'r bwyd y mae teuluoedd Augustus a Charlie yn ei fwyta'n wahanol yn *Charlie a'r Ffatri Siocled*? Pa ryseitiau y mae teulu Bucket yn eu defnyddio i wneud i fwyd fynd ymhellach ac i beidio â gwastraffu llawer? Ailysgrifennwch ran o'r stori fel drama a pherfformiwch hi – neu darllenwch a datblygwch y sgriptiau.



Ystyriwch sut roedd morfilod yn arfer cael eu hela a bwyd morfil yn cael ei fwyta. Ydy hela'n dderbyniol? Sut roedd pob rhan o'r morfil yn cael ei defnyddio? Oedd unrhyw wastraff?

Ffilmiau sydd â themâu bwyd

Beth am ddangos tymor o ffilmiau sy'n gysylltiedig â bwyd yn rhan o Glwb Ffilmiau, neu beth am eu hastudio yn eich ystafell ddosbarth?

- Gwnewch farmaalêd Paddington – neu jam o fwyr sydd wedi'u casglu o gloddiau neu ffrwythau nad oes neb eu heisiau o erddi'r disgyblion.
- Ewch i berllan a gwasgwrch y ffrwythau sydd wedi cwmpo i wneud eich sudd eich hun fel y ffermwyr yn *Mr Cadno Campus*. Neu gofynnwch i deuluoedd ddod ag afalau sydd heb eu defnyddio i mewn i wneud tartenni neu grymlau afalau.
- Ymchwiliwch i sbeisiau bwyd Asiaidd drwy *The 100 Foot Journey* a gwelwch sut gallan nhw gael eu defnyddio i guddio blasau nad yw disgyblion yn eu hoffi.
- Dyfeisiwch beiriant bwyd sydd â gwell canlyniadau na *Cloudy with a Chance of Meatballs* – efallai oergell sy'n rhoi ryseitiai ar gyfer y bwyd sydd gennych ynddi?
- Lluniwch fwydlen ar gyllideb i fwydo'r plant amddifad sy'n byw gydag *Oliver Twist* – gan wneud yn siŵr nad ydych chi'n prynu gormod o fwyd ac yn ei wastraffu!
- Ymchwiliwch i broblemau llygod mawr gyda gwastraff bwyd – sut gallwn ni gadw llygod mawr allan o'n biniau compost?
- Roedd y gweithgareddau hyrwyddo ar gyfer ffilm Guto Gwningen (Peter Rabbit) yn sôn llawer am fater gwastraff bwyd, gan gynnwys ffilm fer; [‘Better Ate Than Never’](#).



Faint o ffeithiau anhygoel am
wastraff bwyd y gallwch chi eu
cofnodi – meddyliwch am ble
gawsoch chi'r wybodaeth hon
ac a yw hi'n ddibynadwy?



Prosiectau Rhifedd



- Mae Llywodraeth Cymru wedi llunio enghreifftiau o bapurau rhesymu rhifyddol ac mae gan nifer ohonyn nhw thema bwyd / bwyta ym mlwyddyn 6:

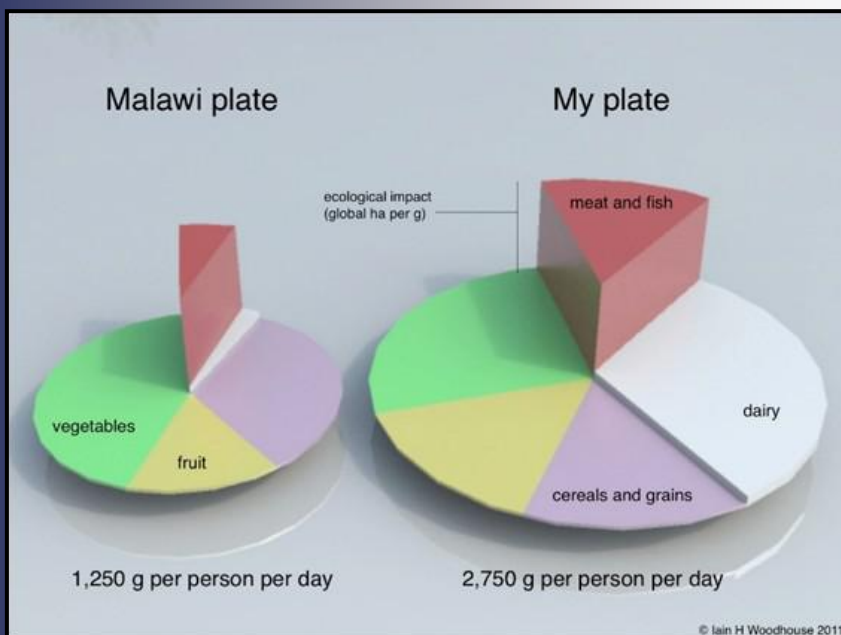
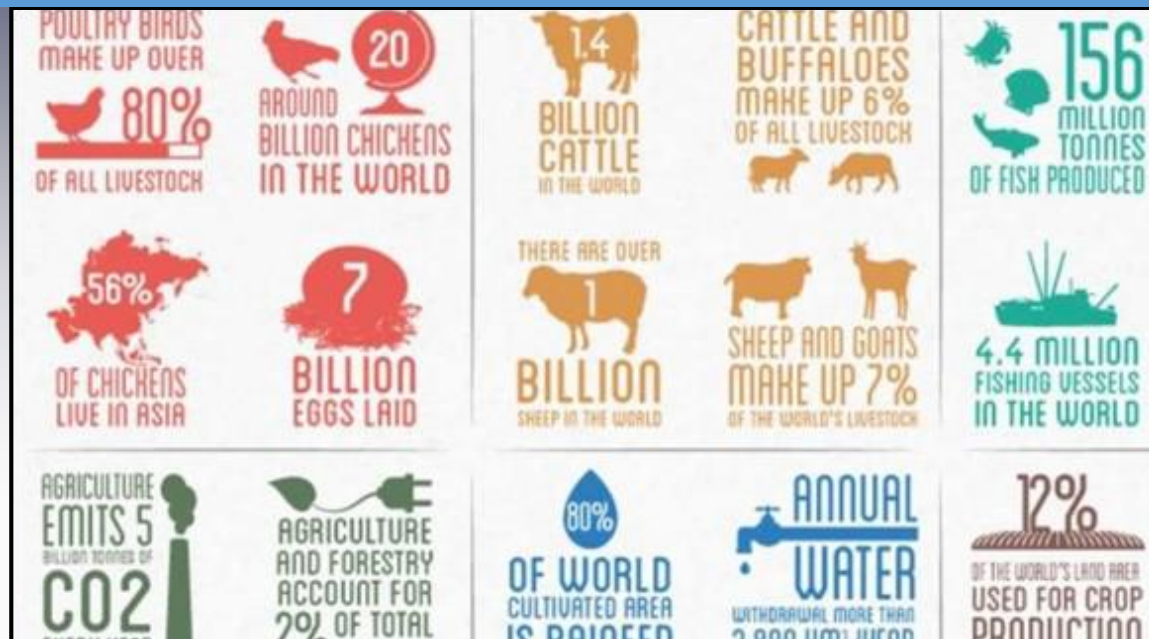
file:///C:/Users/verit/AppData/Local/Temp/Temp1_140227-buying-cakes.zip/Buying%20cakes.pdf

file:///C:/Users/verit/AppData/Local/Temp/Temp1_140227-tons-of-teeth.zip/Tons%20of%20teeth.pdf

- Gallai papur Rhesymu rhifyddol blwyddyn 7 am hufen iâ gael ei ddefnyddio i estyn a herio dysgwyr mwy galluog :
file:///C:/Users/verit/AppData/Local/Temp/Temp1_140625-ice-cream.zip/Ice%20cream.pdf
- Dyluniwch blatiau neu fwydydd sydd â phatrwm cymesur. Lluniwch batrwm sydd wedi'i ysbrydoli gan enghreifftiau llwyddiannus. Allwch chi adlewyrchu'r patrwm? Allwch chi gylchdroi'r patrwm? Allwch chi ei wneud gyda deunyddiau ailgylchu? Allwch chi ddefnyddio bwydydd sydd fel arfer wedi'i gadael ar ôl yn unig?
- Datblygwch brosiect menter i godi arian i elusen sy'n cefnogi lleihau gwastraff bwyd i'r eithaf.
- Casglwch ddata am hoff flas cacennau bach yn yr ysgol. Mae'r disgyblion yn prynu ac yn pwyso'r cynhwysion, yn coginio, ac yna'n gwerthu'r cynhyrchion – gan wneud yn siŵr nad oes gwastraff!
- Cynlluniwch daith i ffatri ailgylchu gwastraff. Faint fyddai cost yr ymweliad? Oes cyllideb gennych chi?
- Lluniwch graffiau bar, graffiau llinell a graffiau gwasgariad i ddangos y bwydydd sy'n boblogaidd mewn grwpiau unigol, bechgyn a merched, gwahanol ddosbarthiadau ac ati.
- Defnyddiwch ddiagramau Carrol a Venn i drefnu dewisiadau bwyd mewn ffyrdd gwahanol, e.e. fesul maint, lliw, faint o lysiau sydd.

Parhad ar dudalen 49

Lluniwch a dehonglwch wahanol dablau, siartiau a ffeithluniau i gynrychioli data.



Nutrition Facts

Serving size: 1/2 Pack (0.53oz / 15g)
Servings per Package: 2

Amount per serving		
Calories	40	Calories from Fat 15
		% Daily Value*
Total Fat	2g	3%
Saturated	0g	0%
+ Trans	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	85mg	4%
Carbohydrate	6g	2%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	<1g	
Protein	4g	
Vitamin A*		8%
Vitamin C*		6%
Calcium*		0%
Iron*		2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: Seaweed, Glutinous Rice Flour, Rice Bran Oil, Tapioca Starch, Sea Salt, Onion



Cymharwch werth maethol gwahanol fwydydd gan ddefnyddio gwymon neu fwydydd.

Prosiectau Gwyddoniaeth

Mae bwyd, sut mae'n cael ei gynhyrchu, ei ddefnyddio a sut rydyn ni'n cael gwared arno, yn themâu hynod ddiddorol i'w dilyn mewn gwyddoniaeth.



- Gwnewch gylchred bywyd planhigyn, neu anifail sy'n cael ei fwyta, ar blât papur.
- Dysgwch am y system dreulio – gan ddechrau gyda'r gwahanol fathau o ddannedd a gorffen gyda'r hyn sy'n mynd i lawr y toiled!
- Lluniwch gardiau Top Trumps ar gyfer gwahanol rywogaethau



bwytdwy gyda gwybodaeth am gylchredau bywyd arnyn nhw (gan ddefnyddio'r cardiau gwag ar daflen waith **Top Trumps Gweithgaredd 2**).

- Gwnewch gwadrama i ddangos gwahanol gamau cylchredau bywyd rhywogaethau bwytdwy.
- Ystyriwch osodiadau ffaith a barn am gylchredau bywyd.
- Ewch i fferm drychfilod Bug Farm yn Nhyddewi a dysgwch sut gall trychfilod fwydo'r byd – profwch Fyrgyr Trychfilod!
- Cymharwch brosesau treulio bwyd – mewn bod dynol, mewn treuliwr ac mewn safle tirlenwi. Gweler **tudalen 51** a **dudalen 52** am syniadau. I gael manylion sut mae safle tirlenwi'n gweithio, gweler: <https://www.livescience.com/32786-what-happens-inside-a-landfill.html>
- Cymharwch y broses ddadelfennu â phrosesau cyfarwydd eraill – gweler **tudalen 53** am rai syniadau i helpu disgyblion i wneud cysylltiadau.
- Cynlluniwch a gwnewch ymchwiliadau – gweler **tudalen 54** am rai syniadau.

Name _____

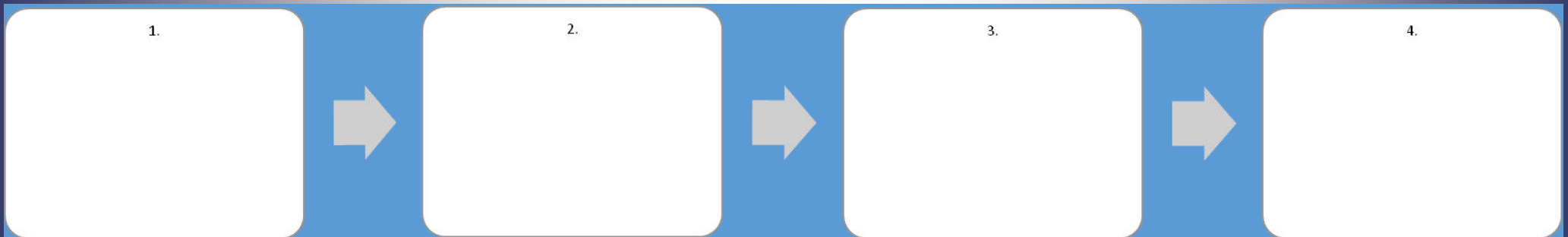
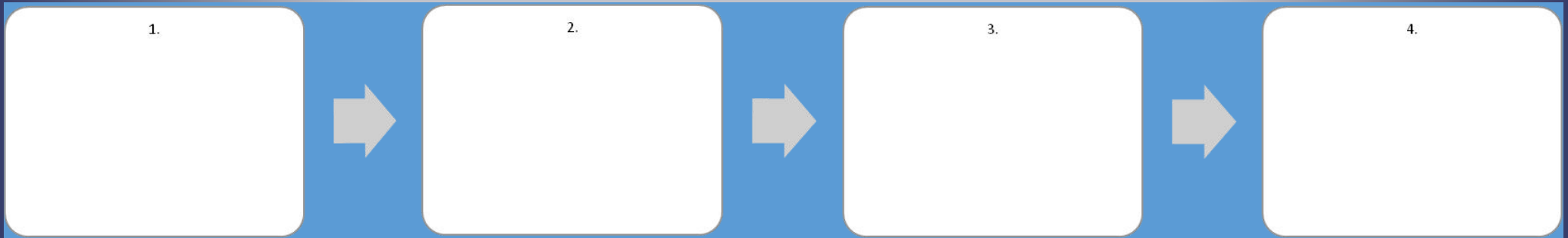
Read, Think, and Write

Fact or Opinion

fact	opinion
1. Monarch butterflies are orange, black, and white.	
2. A Monarch butterfly has a wingspan of about 4 inches.	
3. They really are pretty butterflies! I like them a lot.	
4. The Monarch butterfly migrates or flies south.	
5. It will start at home, then fly to California, then to Mexico.	
6. I would not like to fly that far from my home.	
7. I think the Monarch butterfly is the best insect!	



Prosiectau Gwyddoniaeth - Defnyddiwch iaith esbonio a modelau syml i gymharu sut mae bwyd yn dadelfennu mewn biniau compostio a safleoedd tirlenwi.



Banc geiriau: aerobig deunydd organig bioddiraddadwy
 compost dadelfennwyr methan anaerobig
 O ganlyniad O achos Oherwydd Felly

Prosiectau Gwyddoniaeth - Beth sy'n digwydd mewn biniau compost a safleoedd tirlenwi?

1. Mae gwastraff bwyd yn cael ei roi mewn bin bach compost cegin.

2. Mae'n cael ei roi mewn bin compost gardd lle mae'n cael ei gymysgu â deunydd organig arall.

3. Mae dadelfennwyr (trychfilod a microbau) yn torri'r gwastraff bwyd bioddiraddadwy i lawr drwy ddadelfennu aerobig.

4. Mae compost yn cael ei wneud ymhen 6 mis ac mae'n bosibl ei ddefnyddio i helpu i ddod â maeth i'r gegin.

1. Mae gwastraff bwyd yn cael ei roi mewn bagiau bin du.

2. Mae bagiau du'n cael eu casglu mewn lorïau ac yn cael eu cludo i safle tirlenwi.

3. Mae bagiau du'n cael eu claddu gyda deunydd bioddiraddadwy a heb fod yn fiogdiraddadwy wedi'u cymysgu gyda'i gilydd. Mae gorchudd plastig dros bopeth yn atal unrhyw beth rhag gollwng. Dydy'r safle tirlenwi ddim wedi'i wneud i ddadelfennu'r gwastraff, dim ond ei storio. Ond, mae deunydd organig yn pydru.

4. Heb ocsigen, mae'r gwastraff yn dadelfennu'n anaerobig – gan ryddhau methan (nwy tŷ gwydr peryglus sy'n cyfrannu i newid hinsawdd byd-eang).

Banc geiriau:

aerobig

deunydd organig

bioddiraddadwy

compost

dadelfennwyr

methan

anaerobig

O ganlyniad

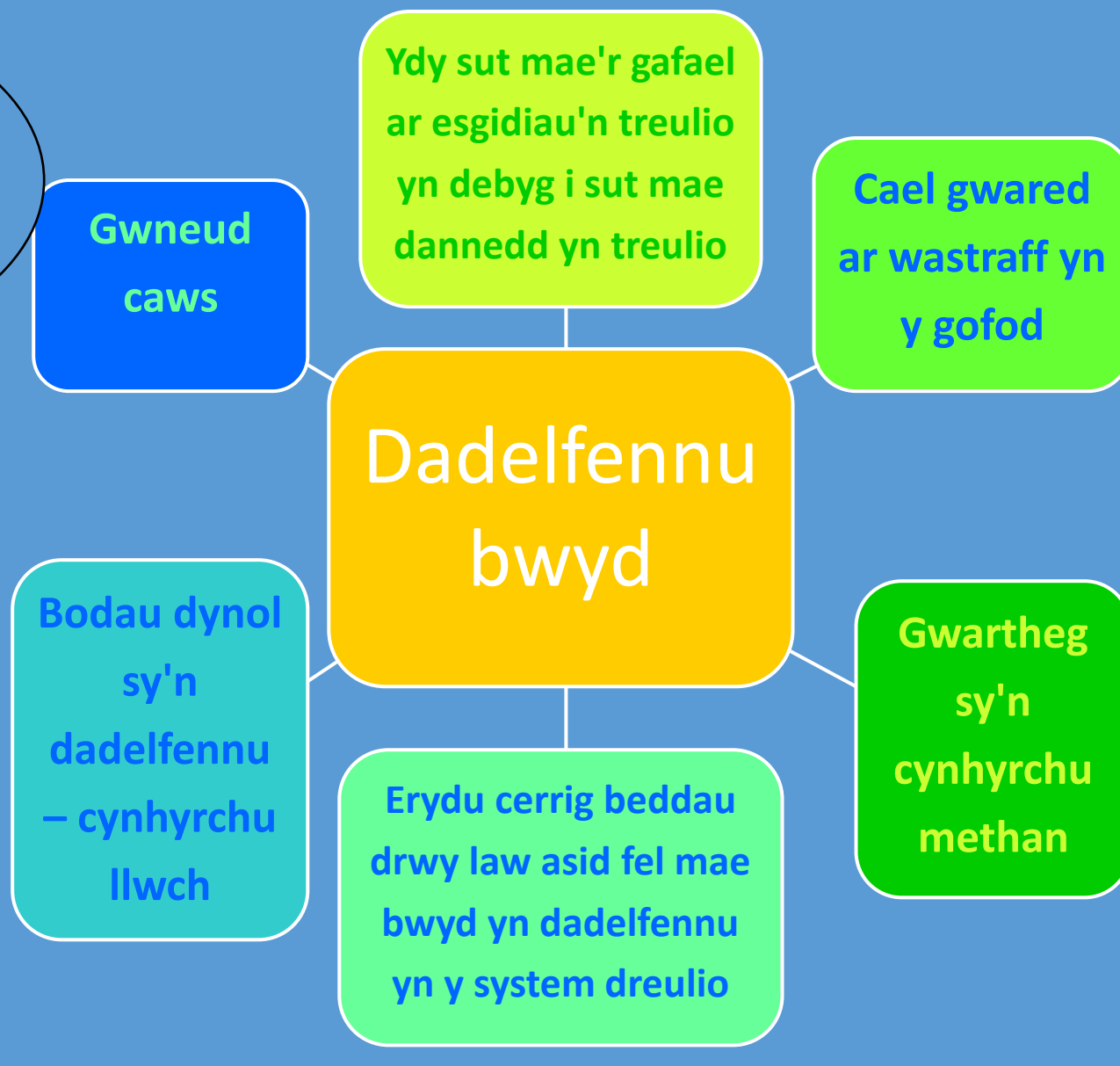
O achos

Oherwydd

Felly

Prosiectau Gwyddoniaeth - Cysylltwch y dysgu â phrosesau tebyg ac anghyfarwydd

Ydych chi'n gallu meddwl am brosesau eraill sy'n cynnwys dadelfennu? Ydy hi'n broses ddefnyddiol neu ydy hi'n achosi problemau?



Ymchwiliadau Gwyddoniaeth



- Ydy pob bwyd yn dadelfennu'r un mor gyflym? – ydy'r tymheredd neu'r math o fwyd yn gwneud gwahaniaeth?
- Ydy halen a siwgr yn helpu i gadw bwyd? Beth sy'n digwydd i dafelli o fara sy'n cael eu dipio mewn hydoddiant o bob un?
- Sut mae'r arwynebedd arwyneb yn effeithio ar ba mor gyflym mae jeli'n hydoddi?
- Sut mae tymheredd yn effeithio ar ba mor gyflym mae burum yn gweithio?
- Ydych chi'n gallu atal afalau rhag troi eu lliw?
- Pa mor gryf yw masglau wyau?
- Ydy llaeth sgim yn para'n hirach na llaeth braster llawn?
- Faint o haearn sydd mewn grawnfwydydd brecwast? https://www.sciencebuddies.org/science-fair-projects/project-ideas/BioChem_p027/biotechnology-techniques/iron-in-breakfast-cereal#procedure
- Pa hylif golchi llestri / pa fisged / pa sgwosh sy'n rhoi gwerth gorau am arian?
- Ydy'r ffordd mae afal wedi'i lapio / ei becynnu yn effeithio ar sut mae'n cadw heb gael ei ddifetha? https://www.sciencebuddies.org/science-fair-projects/project-ideas/FoodSci_p025/cooking-food-science/how-food-wrappings-affect-spoilage#procedure



Prosiectau TGCh



- Lluniwch animeiddiad stopio mewn hambwrdd tywod neu gyda bocs golau yn yr ysgol. Chwiliwch am ysbrydoliaeth drwy edrych ar gylchredau bywyd rhywogaethau bwyttadwy neu'r teithiau y mae ein bwyd yn eu gwneud fel y trafodwyd yn y prosiect hwn. Mae amrywiaeth o apiau yn cael eu hargymell yma, <https://www.mykidstime.com/things-to-do/10-handiest-apps-stop-motion-animation/>
- Defnyddiwch Scratch i godio animeiddiad / gêm am ddadelfennu a threuliad, <https://scratch.mit.edu/>
- Defnyddiwch WeDo Lego Education i greu modelau symudol sy'n seiliedig ar thema bwyd, <https://education.lego.com/en-gb/product/wedo>
 - Defnyddiwch 'Making a Film Workshop' MaMol PPT i baratoi eich dosbarth i wneud ffilm fer. Defnyddiwch iMovie i gynllunio a recordio darllediad newyddion am broblemau gwastraff bwyd, <https://itunes.apple.com/gb/app/imovie/id377298193?mt=8>
- Ysgrifennwch a recordiwch araith am y problemau gyda gwastraff bwyd. Defnyddiwch ap Morfo i gael person enwog i 'gyflwyno'r araith, <https://itunes.apple.com/gb/app/morfo/>



Prosiectau Hanes



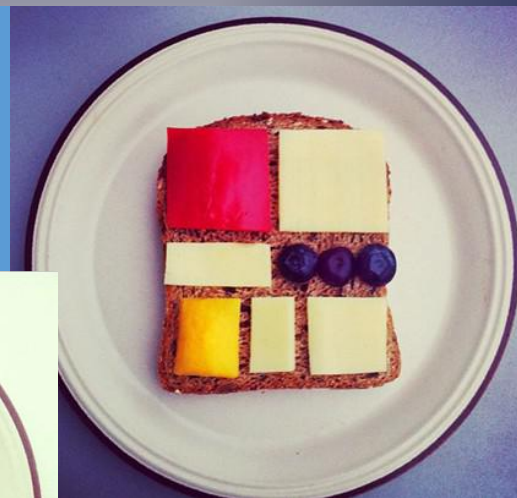
- Ymchwiliwch i ddogni bwyd yn ystod y rhyfel:
 - Lluniwch broblemau mathemateg sy'n gysylltiedig â faint o fwyd y gallwch chi ei brynu.
 - Ysgrifennwch a ffilmiwch ddarllediad newyddion am ddogni neu lluniwch erthyglau newyddion – rhowch gynnig ar ddefnyddio clipiau o Teachers TV i gyflwyno'r pwnc <http://archive.teachfind.com/ttv/www.teachers.tv/videos/history-living-with-rationing.html>
- Ymchwiliwch i sut mae prydau bwyd wedi newid dros gyfnod o amser ac ymchwiliwch i ryseitiau drwy gydol hanes – rhowch gynnig ar wneud rhai yn yr ystafell ddosbarth. Mae'n bosibl lawrlwytho adnodd gwyb am hanes bwyd (o'r cyfnod cynhanes i'r Ail Ryfel Byd) hefyd yn <https://www.tes.com/teaching-resource/history-cookbook-6019487#files>
- Mae Maenor Scolton yn cynnig adnoddau addysgol, Bocsys Darganfod a Chesys Degawdau ar gyfer gwahanol gyfnodau, i ysgolion eu benthyg am ddim, <http://www.medwynsmuseums.co.uk/scolton/discovery-boxes.php> Mae ymweliadau addysgol i Faenor Scolton am ddim hefyd.
- Gofynnwch i The History Chefs ddod i'r ysgol i roi gweithdai coginio hanesyddol yn eich ystafell ddosbarth! Maen nhw'n cynnig amrywiaeth o weithdai o'r cyfnod cynhanes i'r Rhyfeloedd Byd <http://www.thehistorychefs.co.uk/>
- Ymchwiliwch i sut mae deiet gwell yn gysylltiedig â'r newidiadau mewn taldra a phoblogaeth dalach. Am ragor o wybodaeth edrychwch ar <http://edition.cnn.com/2016/07/26/health/human-height-changes-century/index.html>
- Ymchwiliwch i hanes gwastraff bwyd – mae gan EDF boster sy'n ystyried y pwnc hwn o 500 CC i heddiw ac mae ganddyn nhw boster am ddim i'ch ystafell ddosbarth. Gweler <https://jointhepod.org/teachers/infographics/a-history-of-food-waste>
- Mae gan sbeisiau hanes hynod ddiddorol – mae stori nytmeg yn cynnig teithiau gwyb i'r gorffennol <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2010/sep/14/consider-nutmeg> Mae sbeisiau diddorol eraill yn cynnwys pupur, saffrwm, sinamon, cwmin, sinsir a chlofau.

Prosiectau Creadigol Eraill

Ar ôl cael eich ysbrydoli gan Guiseppe Arcimboldo, gwnewch ddarluniau arsylwadol o fwydydd wedi'u trefnu mewn ffyrdd gwahanol ac mewn gwahanol gamau o ran dadelfennu.



Lluniwch ddarn o gelf enwog ar dost.



Lluniwch gerfluniau croen ffrwythau



Dyluniwch liain sychu llestri am beth i'w roi yn y compost – argraffwch e a gwerthwch e i'r rhieni.

Gwobr Ysgolion Cynaliadwy & Clwb Eco

Gwobr Ysgolion Cynaliadwy

Efallai bydd y gwaith rydych chi'n ei wneud ar gyfer y prosiect hwn yn cyfrannu i'ch themâu [Ysgolion Cynaliadwy](#):

- Lleihau Gwastraff Bwyd i'r Eithaf
- Cludiant
- Ynni
- Dinasyddiaeth Gymunedol
- Dinasyddiaeth Fyd-eang
- Byw'n Iach

I gael rhagor o gyngor, cysylltwch â Chydlynnydd Ysgolion Cynaliadwy eich ysgol neu Swyddog Ysgolion Cynaliadwy Sir Benfro, Janie Pridham: pridhamj@hwbmail.net

Clybiau Eco

Gallai Clwb Eco eich ysgol barhau gyda'r Genhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd ar ôl i'ch dosbarth gwblhau'r gwaith (efallai bydd eich dosbarth yn awyddus i barhau hefyd!).

Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Diolch am gymryd rhan yng Nghenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd!
Gallwch chi rannu eich gwaith a chanlyniadau eich archwiliad gwastraff bwyd â ni:



@TransitionBroG



@TransitionBroGwaun

#wasteless savemore #makeamealofit #toogoodtowaste

Ebost: projectstbg@gmail.com & transitionbrogwaun@phonecoop.coop

