Sut allwn ni sicrhau bod y bwyd rydyn ni'n ei fwyta yn ein cadw ni a'n hamgylchedd yn iach?

FARMVENTION

Beth yw bwydydd tymhorol?

Oherwydd bod ein tywydd yma yn y DU mor wahanol ar draws y gwahanol dymhorau, mae rhai cnydau'n tyfu orau mewn rhai tymhorau. Rydyn ni'n galw'r bwydydd hyn yn rhai tymhorol.

Er enghraifft, mae mefus yn tyfu orau yn yr haf pan fydd hi'n gynnes ac yn heulog, ond mae llysiau gwraidd fel pannas yn gwneud yn dda yn y gaeaf pan fydd y tywydd yn oerach ac yn wlypach.

Pam bod bwyta yn dymhorol yn fwy cynaliadwy?

Mae tyfu ffrwythau a llysiau y tu allan i'r tymor yn golygu bod angen gwres a golau ychwanegol arnyn nhw nad ydyn nhw'n eu cael o'r tywydd. Mae cynhyrchu'r gwres a'r golau ychwanegol hwn yn golygu bod carbon deuocsid ychwanegol yn cael ei ryddhau i'r atmosffer ac yn cynyddu ôl troed carbon y bwyd.

Mae rhywfaint o gynnyrch y tu allan i'r tymor yn cael ei hedfan i mewn o wledydd eraill lle mae yn ei dymor. Mae hyn yn arwain at ryddhau hyd yn oed mwy o garbon deuocsid i'r atmosffer o'r cerbydau sy'n cludo'r bwyd.

Bwyta deiet cytbwys

Mae'n bwysig bod bodau dynol yn bwyta deiet cytbwys sy'n cynnwys bwydydd â digon o fitaminau a mwynau, ffibr a phrotein.

Mae angen i ni fwyta bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau, fel tatws, pasta a reis, i roi egni a digon o ffrwythau a llysiau inni i gadw ein cyrff yn iach.

Eich her!

Rydych chi'n gogydd sy'n cynllunio pryd iach i'r plant yn eich ysgol, ond rydych chi am ddefnyddio cynhwysion sydd yn eu tymor yn bennaf i gadw'ch ôl troed carbon yn isel.

Ymchwiliwch pa fwydydd sydd yn eu tymor ar y funud a pha faetholion sydd ynddynt yna defnyddiwch y wybodaeth hon i gynllunio pryd iach.

- Pa faetholion ddylai eich pryd gynnwys llawer ohonynt?
- Beth ddylai eich pryd gynnwys ychydig ohono?

Beth wnaethoch chi ei ddarganfod?

Pa fwydydd sydd yn eu tymor ar hyn o bryd?

I ble gallech chi fynd â chanfyddiadau eich ymchwiliad nesaf?

Cystadleuaeth

Meddwliwch sut y gallech chi ddefnyddio eich dysgu am fwydydd tymhorol a milltiroedd bwyd eich helpu i ddylunio syniad, dyfais neu arloesedd a fydd yn helpu ffermwyr i barhau i ofalu am yr amgylchedd a bod yn archarwyr hinsawdd.

www.farmvention.com