



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

Trosolwg gwers

Yn y wers hon, mae plant yn dysgu am fwydydd tymhorol a milltiroedd bwyd. Yna cânt eu herio i ymchwilio pa fwydydd sydd yn eu tymor a'r maetholion sydd ynddynt. Yna defnyddir y wybodaeth hon i gynllunio rysâit iach ar gyfer eu cogydd ysgol.

Gellid defnyddio'r wers hon i ddechrau'r plant i feddwl sut y gallent ddylunio syniad, dyfais neu arloesedd a fydd yn helpu ffermwyr i barhau i ofalu am yr amgylchedd a bod yn archarwyr hinsawdd ar gyfer eu cais am gystadleuaeth Farmvention.

Offer sydd ei angen

- Mynediad i'r rhyngwyd neu'r llyfrgell

Canllaw athrawon

Sleid 2: Beth yw bwydydd tymhorol?	<ul style="list-style-type: none">• Defnyddiwch y cyflwyniad i gyflwyno'r cysyniad o fwydydd tymhorol a'u cysylltiad gyda'r hinsawdd.• Mae 'bwydydd tymhorol' yn rhai sy'n tyfu mewn tymhorau penodol yn seiliedig ar yr amodau tywydd yn y tymor hwnnw. Mae bwydydd sydd yn eu tymor yn aml yn blasu'n well ac maen nhw fel arfer yn rhatach na bwydydd nad ydyn nhw yn eu tymor, ond mae yna reswm gwell fyth i fwyta'n dymhorol; mae'n llawer gwell i'r amgylchedd.• Mae rhai enghreifftiau o fwydydd tymhorol yn y DU yn cynnwys:<ul style="list-style-type: none">– Gwanwyn: Bricyll, ceirios, ciwcymbr, tatws newydd, shibwns, puprynnau, madarch, roced, riwbob– Haf: Llus, mefus, tomatos, wyls, courgettes, india-corn, maip– Hydref: Afalau Bramley, gellyg, betys, brocoli, seleri, tatws, pwmpen, maip, pannas, cennin– Gaeaf: Llugaeron, ysgewyll Brwsel, clementinau, sialôts, blodfresych• Rhannwch y rhestr lawn yma: www.countrysideonline.co.uk/back-british-farming/cook-and-eat/the-great-british-larder/
Sleid 3: Pam bod bwyta yn dymhorol yn fwy cynaliadwy?	<ul style="list-style-type: none">• Esboniwch fod angen llawer mwy o fewnbwn 'artiffisial' wrth dyfu ffrwythau a llysiau y tu allan i'r tymor, er enghraifft byddai mefus yn cael eu tyfu yn y gaeaf angen llawer o wres a golau na fyddent yn eu cael o dywydd gaeaf y DU. Mae hyn yn golygu bod ôl troed carbon y cynnyrch hwn y tu allan i'r tymor yn llawer uwch.• Gallai bwyta cynnyrch nad yw yn ei dymor yn y DU hefyd gynyddu ôl troed carbon eich bwyd oherwydd bod rhywfaint o'r cynnyrch hwn yn cael ei hedfan i mewn o wledydd eraill lle mae yn ei dymor.• Defnyddir y term 'milltiroedd bwyd' i ddisgrifio pa mor bell y mae bwyd wedi teithio i gyrraedd y siopau y mae'n cael eu gwerthu ynddynt, ac mae cynyddu'r milltiroedd bwyd hyn yn cyfateb i gynydd mewn llygredd o'r cerbydau a ddefnyddir i gludo'r bwyd.• Mae'r fideo hwn yn gyflwyniad byr i'r cysyniad o filltiroedd bwyd: www.youtube.com/watch?v=b7rn5hH5XN8





Sleid 4: Bwyta deiet cytbwys

- Defnyddiwch y cyflwyniad i drafod yr hyn sydd yn cael ei gynnwys mewn deiet iach a chytbwys.
- Fe allech chi herio'r plant i feddwl pa faetholion oedd yn y pryd olaf y gwnaethon nhw ei fwyta a sut y gellid fod wedi'i wneud yn iachach.
- Gofynnwch i'r plant ystyried y cwestiynau canlynol:
 - Allwch chi feddwl am fwyd rydych chi wir yn ei hoffi sy'n cynnwys llawer o brotein?
 - Allwch chi feddwl am rai bwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr?
 - Pa faetholion oedd yn eich brecwast?
 - Pam ei bod hi'n bwysig peidio â bwyta gormod o fwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster neu siwgr?
- Esboniwch fod angen i fodau dynol fwyta deiet cytbwys sy'n cynnwys protein, ffibr, carbohydradau a fitaminau a mwynau.
- Mae cydbwysedd da yn cynnwys llawer o ffrwythau a llysiau (5-7 dogn y dydd), rhai bwydydd sy'n cynnwys protein fel cig coch neu ffa coch, rhai bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau â starts fel reis, tatws a phasta, rhywfaint o gynnrych llaeth ac ychydig bach o fwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster neu siwgr.
- Er mwyn cadw'n iach, mae angen llawer o wahanol fitaminau a mwynau rydyn ni'n eu cael o'n bwydydd, fel fitamin C, calsiwm a haearn.
- Mae plant yn aml yn meddwl bod y term 'deiet' yn cyfeirio at gynllun deietio calorïau isel neu fraster isel a ddilynrir er mwyn colli pwysau oherwydd y ffordd y mae'r gair yn cael ei ddefnyddio'n gyffredin. Mewn gwyddoniaeth, mae 'deiet' yn cyfeirio at bopeth y mae person neu anifail yn ei fwyta.

Sleid 5: Eich her!

- Gosodwch yr olygfa: Rydych chi'n gogydd ysgol 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 hyn o bryd a pha faetholion sydd ynddynt yna defnyddiwch y wybodaeth hon i gynllunio pryd iach.
- Bydd angen cynnal yr ymchwiliad hwn gyda chefnogaeth ffynonellau eilaidd – llyfrau a / neu'r rhyngwrwyd. Fel arall, os oes gennych fynediad i siop fferm neu farchnad leol, gallai plant ofyn yn bersonol neu anfon rhai cwestiynau trwy aelod o'r teulu neu athro.
- Gofynnwch i'r plant ystyried y cwestiynau canlynol:
 - Pa fwydydd ydych chi'n meddwl sydd yn eu tymor ar hyn o bryd?
 - Ble byddwn ni'n dod o hyd i wybodaeth am ba fwydydd sydd yn eu tymor?
- Man cychwyn da fyddai darganfod pa rai o'r bwydydd maen nhw'n eu bwyta'n rheolaidd sydd yn eu tymor ar hyn o bryd a pha faetholion sydd i'w cael yn y rhain.
- Efallai y bydd plant yn dod ar draws bwydydd nad ydyn nhw'n gyfarwydd â nhw, gan roi cyfle gwych i roi cynnig ar fwydydd newydd os yw'r rhain ar gael.
- Gallai plant gofnodi eu syniadau trwy dynnu llun wedi'i labelu o'r pryd, gan gynnwys y maetholion ynddo, trwy ysgrifennu rysâit neu drwy wneud eu pryd bwyd a thynnu lluniau.
- **Iechyd a Diogelwch:** Sicrhewch fod plant yn cael eu goruchwyllo'n agos wrth baratoi bwyd, a'ch bod yn modelu technegau cywir ar gyfer gweithgareddau paratoi bwyd a allai fod yn beryglus, megis torri bwyd neu ddefnyddio teclynnau sy'n debygol o fod yn boeth neu'n finio iawn. Sicrhewch hefyd fod prosesau hylendid da yn cael eu dilyn o ran golchi dwylo, a bod unrhyw gig a baratoir yn cael ei goginio'n llawn cyn ei weini.





<p>Sleid 6: Beth wnaethoch chi ei ddarganfod?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arweiniwch drafodaeth am yr hyn a ddarganfuodd y plant o'u hymchwiliadau. • Gofynnwch i'r plant ystyried y cwestiynau canlynol: <ul style="list-style-type: none"> – Pa fwydydd sydd yn eu tymor ar hyn o bryd? – Oeddech chi wedi synnu gweld faint o fwydydd oedd yn eu tymor? Oeddech chi'n meddwl y byddai'n fwy neu'n llai nag yr oedd? – A oedd hi'n hawdd cynllunio pryd o fwyd pan oedd eich cynhwysion yn gyfyngedig? – Beth ydych chi'n meddwl fyddai'r effaith ar yr amgylchedd pe byddech chi bob amser yn bwyta'n dymhorol? – Beth petai pawb yn bwyta'n dymhorol? – I ble gallem ni gymryd ein prosiect nesaf? • Gallai'r plant baratoi a choginio eu pryd ar gyfer ffrindiau neu deulu. Gallent ddylunio deunydd pacio ar gyfer eu pryd bwyd, gan feddwl am ddefnyddiau pecynnu cynaliadwy a sut i wneud iddo ymddangos yn ddeniadol i'r farchnad darged (plant neu gogyddion ysgol eraill). Gallent archwilio pa fwydydd sydd yn eu tymor ar wahanol adegau o'r flwyddyn a chynllunio pryd gwahanol. Gallent hefyd ymchwilio i sut mae tymhorau yn wahanol mewn gwahanol rannau o'r byd a sut mae hyn yn effeithio ar y cynyau y gellir eu tyfu, er enghraifft mewn gwledydd o amgylch y cyhydedd ble mae'n boeth trwy gydol y flwyddyn.
<p>Sleid 7: Cystadleuaeth</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Annogwch y plant i feddwl sut y gallent ddefnyddio eu dysgu am fwydydd tymhorol a milltiroedd bwyd i'w helpu i ddylunio syniad, dyfais neu arloesedd a fydd yn helpu ffermwyr i barhau i ofalu am yr amgylchedd a bod yn archarwyr hinsawdd.

Cysylltiadau i'r Cwricwlwm i Gymru

Maes dysgu a phrofiad	Disgrifiad dysgu	Cam cynnydd 2	Cam cynnydd 3
<p>Gwyddoniaeth a Thechnoleg</p>	<p>Mae meddylfryd dylunio a pheirianneg yn cynnig ffyrdd technegol a chreadigol i ddiwallu anghenion a dymuniadau cymdeithas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rwy'n gallu cynhyrchu dyluniadau i fynegi fy syniadau mewn ymateb i gyd-destunau penodol. • Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau dylunio, gan ddefnyddio fy ngwybodaeth am ddefnyddiau a chynnyrch sy'n bodoli eisoes, ac awgrymu gwelliannau dylunio. • Rwy'n gallu archwilio sut mae gwahanol gydrannau yn cydweithio. • Rwy'n gallu ddefnyddio ystod o offer, defnyddiau a chyfarpar yn ddiogel er mwyn adeiladu at amrywiaeth o ddibenion. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rwy'n gallu ymateb yn greadigol i anghenion a dymuniadau'r defnyddiwr, yn seiliedig ar gyd-destun ac ar yr wybodaeth a gasglwyd. • Rwy'n gallu nodi ac ystyried ffactorau wrth ddatblygu cynigion dylunio. • Rwy'n gallu defnyddio meddylfryd dylunio i brofi a mireinio fy mhenderfyniadau dylunio, heb ofni methu. • Rwy'n gallu ystyried sut y bydd fy nghynigion dylunio yn datrys problemau a sut y gall hyn effeithio ar yr amgylchedd.

