Taflenni gwaith Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o'n Bwyd

Cynnwys

[Y Pwyso Gwastraff Bwyd Cyntaf](#Y_Pwyso_Gwastraff_Bwyd_Cyntaf)

[Pa fwyd sy'n cael ei daflu heddiw](#Pa_fwyd_syn_cael_ei_daflu_heddiw)

[Cynllun Gweithredu Cenhadaeth Gwneud yn Fawr o’n Bwyd](#Cynllun_Gweithredu_CGFB)

[Enghraifft o lythyr i'r cartref](#Enghraifft_o_lythyr_ir_cartref)

[Enghraifft o arolwg disgyblion i'r rhai sy'n cael prydau ysgol](#Enghraifft_o_arolwg_disgyblion_ir_rhai)

[Y Ail Bwyso Gwastraff Bwyd](#Y_Ail_Bwyso_Gwastraff_Bwyd)

[Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod? Cyfrifo cyfanswm y pellter sydd wedi’i deithio](#Gweithgaredd2_O_ble_mae_ein_bwyd_yn_dod)

[Gweithgaredd 2: O ble mae ein bwyd yn dod? Top Trumps Bwyd](#Gweithgaredd2_Top_Trumps_Bwyd)

[Gweithgaredd 4: Beth yw gwastraff bwyd? Pa eitemau sy'n gallu mynd i'r bin compost?](#Gweithgaredd4_Beth_yw_gwastraff_bwyd)

[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](#Gweithgaredd5_Pam_rydyn_nin_ei_daflu)

[Ysgrifennu i bwrpas... Gallaf ddewis geirfa i ddisgrifio amser cinio a beth rwy'n ei fwyta](#Ysgrifennu_i_bwrpas)

[Ffeil Ffeithiau Bwyd Rhyfeddol](#Ffeil_Ffeithiau_Bwyd_Rhyfeddol)

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 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 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 ryseitiau 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 prydau 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 Bron 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)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Y 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 =

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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

Math bwyd:

Pellter a deithiwyd

Math o becynnu

Cyfanswm effaith

Gwlad wreiddiol

|  |  |
| --- | --- |
| Masglau wyau | Carton sudd |
| Esgyrn pysgod | Bwyd ci |
| Bagiau te | Haenen lynu (*Cling film*) |
| 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 | Iogwrt |
| Masglau wyau | Carton sudd |
| Esgyrn pysgod | Bwyd ci |
| Bagiau te | Haenen lynu (*Cling film*) |
| 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 | Iogwrt |
| Masglau wyau | Carton sudd |
| Esgyrn pysgod | Bwyd ci |
| Bagiau te | Haenen lynu (*Cling film*) |
| 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 | Iogwrt |

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 ‘*Best Before*’ (Ar ei Orau Cyn) ar y cynnyrch | Dyddiad heddiw | Edrych | Arogli | Blasu | Teimlo |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

Beth allaf i ei deimlo?

Beth allaf i ei arogli?

Beth allaf i ei glywed?

Ansoddeiriau

Onomatopoeia

Enwau

Berfau

Adferfau



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?