

Cyflwyniad ystafell ddosbarth

Cyflwyniad i ddinasyddiaeth weithgar ac ailgylchu gwastraff bwyd

Oedran: 5 i 11

Amser: Tua 25 munud + gwaith cartref

Pwnc: Dyniaethau, Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Mathemateg a Rhifedd



YR YMGYRCH GWASTRAFF BWYD GWYCH



**BYDD WYCH.
AILGYLCHA.**

Ynglŷn â'r Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych

Er bod Cymru yn un o genhedloedd gorau'r byd am ailgylchu, gwastraff bwyd yw cynnwys chwarter y bin sbwriel cyfartalog o hyd – sy'n cyfateb i lenwi 3,300 o fysiau deulawr bob blwyddyn. Gallai swm syfrdanol – 80% – o'r gwastraff hwnnw, fod wedi cael ei fwyta.

Mae'r Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych yn galw ar blant 5–11 mlwydd oed i helpu creu dyfodol mwy cynaliadwy lle'r ydym yn gwastraffu llai ac yn ailgylchu mwy. Bydd yn dysgu disgyblion bod **gwerth** yn perthyn i bob tamaid o fwyd a brynwn a sut gallwn arbed arian a diogelu ein planed drwy fanteisio i'r eithaf arno, gan ailgylchu'r hyn na ellir ei fwyta i greu ynni.

GWERTH atal gwastraff bwyd

Mae taflu bwyd y gellid bod wedi'i fwyta yn costio £83 y mis i deulu cyfartalog yng Nghymru, neu £49 y mis i aelwyd o 2 o bobl. Drwy'r Ymgyrch hwn, bydd disgyblion yn dysgu pa eitemau o fwyd sy'n cael eu gwastraffu amlaf, a sut gellir eu defnyddio mewn seigiau syml i'r teulu oll er mwyn osgoi gwastraffu bwyd ac arian.

GWERTH ailgylchu gwastraff bwyd

Os na alli di ei fwyta fe, ailgylcha fe! Yng Nghymru, caiff ein gwastraff bwyd ei ailgylchu i greu ynni adnewyddadwy. Bydd disgyblion yn darganfod y dylai bwyd "anfwtadwy" – fel crwyn bananas, esgyrn a phlwg wyau – fynd i'r cad i ac nid i'r bin sbwriel i greu ynni i bweru eu cartrefi a'u dyfeisiau.



Drwy ddefnyddio adnoddau'r Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych hyn sy'n cysylltu â'r cwricwlwm, rydych yn helpu'ch disgyblion ddeall mor bwysig yw ailgylchu ein gwastraff i greu ynni gwyrdd, a sut gall effeithio ar Gymru ac ar y blaned.

Datblygwyd y rhaglen hon mewn partneriaeth ag EVERFI a phanel o athrawon gweithredol.

Caiff disgyblion roi cynnig ar y gystadleuaeth drwy greu poster rysâit yn dangos sut gallwn ddefnyddio bwydydd a gaiff eu gwastraffu'n aml. Mae'r gwobrau'n cynnwys hamper bwyd wedi'i deilwra i'r teulu a llyfrau i'r ysgol.

Gallwch ddod o hyd i bopeth y mae ei angen arnoch i ymuno â'r Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych ar wefan Cymru yn Ailgylchu: www.cymruynailgylchu.org.uk/ysgollon

Pam cymryd rhan?

Mae'r **Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych** yn rhan o ymgyrch cenedlaethol 'Bydd Wych. Ailgylcha' Cymru yn Ailgylchu, sy'n cyfrannu at nod Llywodraeth Cymru o fod yn genedl ddiwasttraff erbyn 2050 a rhoi hwb i Gymru tuag at fod yn genedl ailgylchu orau'r byd. Ymunwch â'r ymgyrch i helpu creu Cymru wyrddach, ianach ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

Mae'r gweithgareddau a'r gwersi'n cyd-fynd â'r Cwricwlwm i Gymru a gellir defnyddio gwaith eich disgyblion fel rhan o'ch tystiolaeth Eco-Sgollon.

O 6 Ebrill 2024, bydd cyfraith yn dod i rym yn ei gwneud yn ofynnol i holl weithleoedd, yn cynnwys eich ysgol, wahanu eu gwastraff i'w ailgylchu. Bydd hyn yn helpu Cymru ailgylchu mwy fyth a helpu i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd. Drwy gefnogi'r **Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych**, byddwch yn helpu eich disgyblion ddeall mor bwysig yw ailgylchu ein gwastraff, a sut gall effeithio ar Gymru a'r blaned.

**YMGYRCH
I GAEL
CYMRU I
RIF 1**

Trosolwg o'r wers

Amcan dysgu:

Mae gwerth i bob tamaid o'r bwyd a brynwn: mae angen inni fanteisio i'r eithaf arno!

Gweithgaredd	Trosolwg	Sleidiau	Amseru
Gweithgaredd sbardun	Beth allwn ni ei wneud gydag Arthur?	8–12	5 mun
Cyflwyniad	Pam mae gwastraff bwyd o bwys	13–20	5 mun
Gweithgaredd 1	Achub bwyd bwydwy	21–23	3 mun
Gweithgaredd 2	Ailgylchu bwyd anfwytadwy	24–28	7 mun
Prif sesiwn	Gwneud gwahaniaeth	29–32	5 mun
Cyflwyniad i'r gystadleuaeth	Ynglŷn â'r gystadleuaeth gwaith cartref (creu rysâit)	33–37	5 mun+
Oriel ysbrydoliaeth rysetiau Bydd Wych	Dangos ffyrdd y gellir addasu rysetiau cyffredin yn seiliedig ar ba fwydydd allai fod mewn perygl o gael eu gwastraffu	38–41	5 mun

Ar ôl i'ch disgyblion gwblhau'r gwaith cartref ar gyfer y gystadleuaeth, ewch ati fel dosbarth i adolygu'r rysetiau maen nhw wedi'u creu (gweler sleidiau 42-43)

Sut mae'n gweithio

Byddwn yn darparu'r holl adnoddau y mae eu hangen arnoch i gwblhau'r **Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych** mewn cyn lleied ag awr!

Cyflwyniad i'r dosbarth

Cynhaliwch sesiwn yn rhoi gwybod i ddisgyblion am wastraff bwyd a sut gallan nhw, fel dinasyddion gweithgar, ein helpu ni oll gael y gwerth mwyaf o'n bwyd.

Amser: 25 munud+

Addas ar gyfer: Gwasanaeth neu wers

Adnoddau: Y dec sleidiau hwn



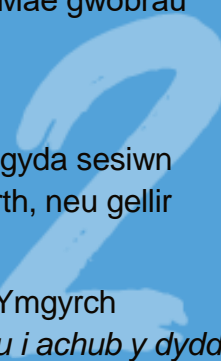
Cystadleuaeth gwaith cartref

Creu poster rysait i helpu pobl fanteisio i'r eithaf ar eu bwyd, gan ddefnyddio'r bwyd sy'n fwytadwy ac ailgylchu'r bwyd anfwytadwy. Mae gwobrau i'r rysetiau sy'n ysbrydoli fwyaf!

Amser: 30 munud+

Addas ar gyfer: Gwaith cartref (gyda sesiwn ddilynol fer yn yr ystafell ddosbarth, neu gellir ei gwblhau yn y dosbarth)

Adnoddau: Taflen weithgaredd Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych: *Rysetiau i achub y dydd!*

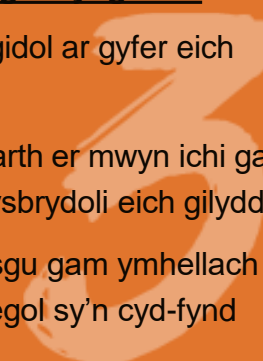


Sesiwn ddilynol yn yr ystafell ddosbarth

Helpwch eich disgyblion fynd â'u dysgu ymhellach! Ewch i

www.cymruynailgylchu.org.uk/ysgolion :

- I lawrlwytho ein taflen ddigidol ar gyfer eich cylchlythyr ysgol
- Dod â'ch rysetiau i'r dosbarth er mwyn ichi gael rhannu eich syniadau ac ysbrydoli eich gilydd!
- Gallwch hefyd fynd â'r dysgu gam ymhellach gyda'r adnoddau ychwanegol sy'n cyd-fynd â'r cwricwlwm



Ehangu dysgu eich disgyblion

Mae gennym heriau Gwyddoniaeth a thechnoleg, leithoedd, llythrennedd a chyfathrebu a Mathemateg ychwanegol a llawn hwyl ar ein gwefan: **www.cymruynailgylchu.org.uk/ysgolion**

Cysylltiadau cwricwlwm Cymru

Dyniaethau

Mae ymholi, archwilio ac ymchwilio yn ysbrydoli chwilfrydedd am y byd, ei orffennol, ei bresennol a'i ddyfodol.

- *Rwyf wedi ymwneud yn weithredol gydag ystod o symbyliadau, ac wedi cael cyfle i gymryd rhan mewn ymchwiliadau, ar y cyd ac yn annibynnol.*

Mae ein byd naturiol yn amrywiol a deinamig, wedi'i ddylanwadu arno gan brosesau a gweithredoedd dynol.

- *Rwy'n gallu disgrifio ac esbonio'n syml beth yw effaith gweithredoedd dynol ar y byd naturiol yn y gorffennol a'r presennol.*

Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn mynd i'r afael â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu dynoliaeth ac yn gallu cymryd camau ystyrlon ac egwyddorol.

- *Rwy'n gallu deall canlyniadau fy ngweithredoedd a gweithredoedd pobl eraill, a'r modd y mae'r rhain yn effeithio ar faterion lleol, cenedlaethol a byd-eang.*

Iechyd a llesiant

Mae buddion gydol oes yn perthyn i ddatblygu iechyd corfforol a llesiant.

- *Rwy'n gallu egluro pwysigrwydd diet cytbwys a maeth a'r effaith mae fy newisiadau i yn eu cael ar fy iechyd corfforol a llesiant. Rwy'n gallu cynllunio a pharatoi prydau bwyd maethlon sylfaenol.*

Mathemateg a Rhifedd

Defnyddir y system rhif i gynrychioli a chymharu perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau.

- *Rwy'n gallu defnyddio'r pedwar gweithrediad rhifydddeg gyda chyfanrifau a degolion yn hyderus, effeithlon a chywir.*
- *Rwy'n gallu cyfleu ffeithiau am luosi yn rhugl, hyd at o leiaf 10 x 10, a defnyddio'r rhain i feddwl am ffeithiau cysylltiedig.*

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Mae mynegi ein hunain drwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu.

- *Rwy'n gallu adnabod yr iaith briodol ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd a dibenion gan amrywio fy mynegiant, geirfa a naws i ennyn diddordeb y gynulleidfa.*
- *Rwy'n gallu addasu a thrin iaith a gwneud dewisiadau priodol ynghylch geirfa, iaith idiomatig a chystrawen er mwyn mynegi fy hun yn rhugl ac eglur.*

Cynllun Gweithredu Eco-Sgolion (2023–24)



Os yw eich ysgol yn cymryd rhan yn Eco-Sgolion, gallwch gofnodi eich cyfranogiad yn yr Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych yn eich Cynllun Gweithredu Eco-Sgolion.

Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod yr hyn a ddysgwch yn cael ei droi'n gamau gweithredu, a bod newid cadarnhaol parhaus yn deillio ohono. Does dim ots os nad chi yw'r eco-gydlunydd, mae'r rhaglen ar gyfer yr ysgol gyfan.

Drwy arolygu neu fesur cyn gweithredu, gallwch ddangos faint yn union o effaith gadarnhaol y gallwch ei chael a helpu Cymru ddod yn genedl ailgylchu orau'r byd.

Gellir golygu'r sleidiau hyn er mwyn addasu'r cynnwys yn ôl y galw i fodloni anghenion cwricwlwm eich ysgol chi.

Targed	Cam Gweithredu	Pwy sy'n gyfrifol?	Cost	Amserlen	Sut fyddwn ni'n mesur cynnydd? (Monitro)
Lleihau faint o fwyd sy'n mynd i'r bin gartref	<ul style="list-style-type: none"> Gosod y gwaith cartref Bydd Wych Cofiwch gynnwys gwybodaeth am lle gall teuluoedd gael biniau gwastraff bwyd yng nghylchlythyr yr ysgol 	<ul style="list-style-type: none"> Athrawon dosbarth Staff gweinyddol yr ysgol 	Dim cost	erbyn diwedd Ebrill 2024	<ul style="list-style-type: none"> Cynhaliwch arolwg ymysg teuluoedd am eu gwybodaeth a'u hymddygiad mewn perthynas â gwastraff bwyd
Lleihau gwastraff bwyd yn yr ysgol	<ul style="list-style-type: none"> Ymchwilio a chofnodi faint o fwyd gaiff ei wastraffu bob dydd a pham Defnyddio'r canfyddiadau i ddatblygu gweithgareddau lleihau gwastraff a'u rhoi ar waith 	<ul style="list-style-type: none"> Eco bwyllgor Eco bwyllgor a staff cinio Yr ysgol gyfan 	Dim cost	erbyn diwedd tymor y Gwanwyn	<ul style="list-style-type: none"> Pwyswch y gwastraff bwyd bob dydd am wythnos cyn gwneud unrhyw newidiadau Pwyswch y gwastraff bwyd eto ar ôl eich newidiadau i weld faint mae wedi lleihau

SBARDUN



Banana yw Arthur



Treuliodd Arthur bron i flwyddyn yn tyfu o fod yn fwl bach i fod yn ffrwyth trawiadol yng Nghosta Rica, Canolbarth America.

Gan ei fod wedi arfer mewn hinsawdd drofannol, roedd yn dipyn o sioc pan gafodd ei bacio mewn llong oergell ar ei ffordd i Gymru – ac fe gymerodd y fordaith 10 diwrnod cyfan!

Roedd wedi cyffroi am gael profi bywyd ar silff yr archfarchnad, ac wedi cyffroi fwy byth pan brynodd y teulu Llewelyn ef am 20c – borgen. Roedd yn ddigon o sioe yn eu powlen ffrwythau.

Roedd e'n edrych ymlaen at y diwrnod pan gâi gyflawni ei dynged: rhannu ei faeth blasus, llawn fitaminau gydag aelod o'r teulu Llewelyn!

Wrth i'r dyddiau fynd yn eu blaenau, dechreuodd Arthur golli gobaith, gan fynd yn fwy meddal bob dydd. O'r diwedd, ar ddydd Mawrth glawog, fe gododd Siân Llewelyn ef o'r bowlen. O'r diwedd! Ai dyma ei foment wedi dod?

“Beth wnawn ni gyda'r fanana hon?” meddai Siân, gan grychu ei thrwyn.
“Mae hi braidd yn feddal!”

Daliodd Arthur ei wynt, a'i galon yn torri. Beth fyddai ei dynged?

Mae gan Siân ddewis Beth all hi ei wneud ag Arthur?



Meddyliwch
am y ffrwyth
a'i groen!

**PAID BWYDO
GWYN Y BIN**

Cofia:
ni ddylai gwastraff
bwyd fynd i'r
bin sbwriel.
Paid bwydo'r bin!



Mae gan Siân ddewis

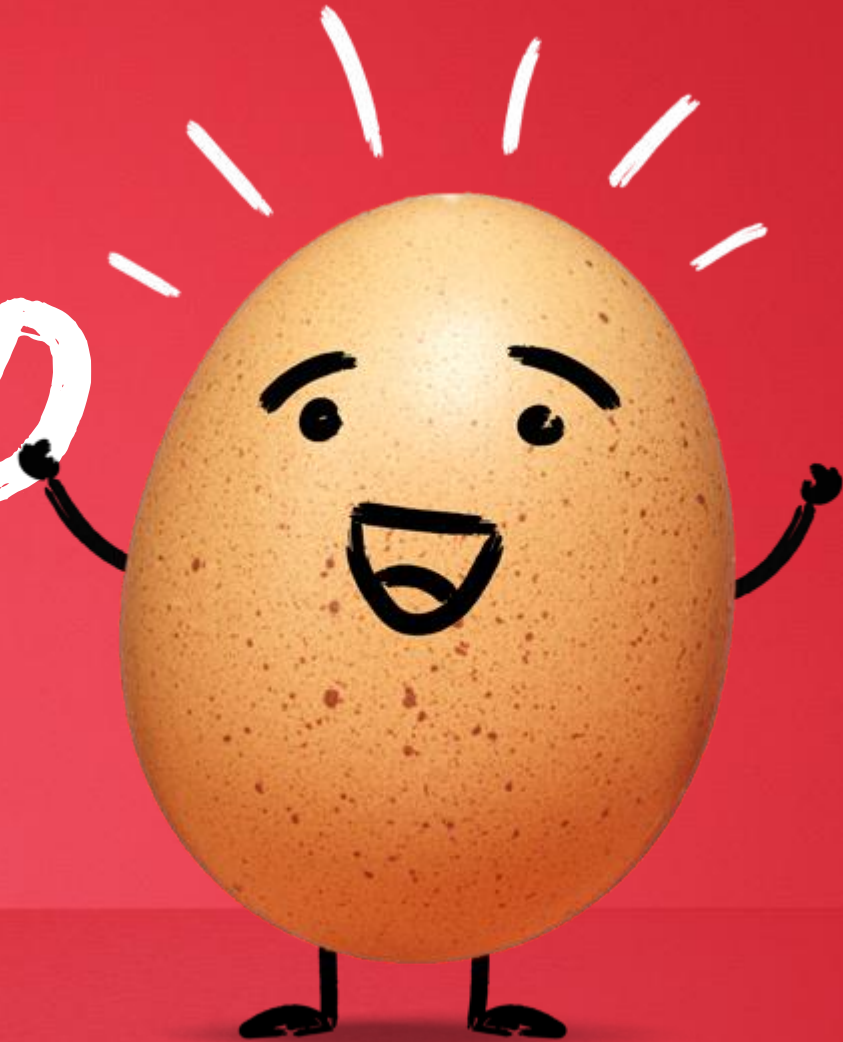
Beth all hi ei wneud gydag Arthur?



Beth yw effaith dewis Siân?



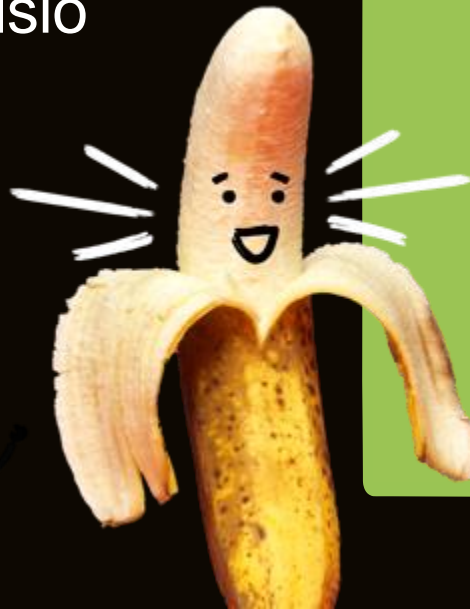
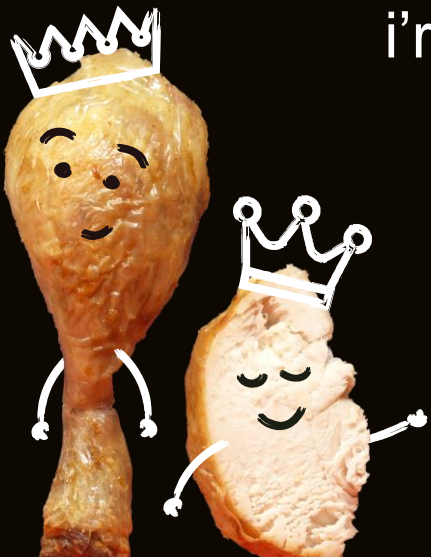
CYFLWYNIAD



Beth ydyn ni'n ei ddysgu?

AMCAN DYSGU

Mae gwerth i bob tamaid
o'r bwyd a brynwn:
mae angen inni fanteisio
i'r eithaf arno!



DEILLIANNAU DYSGU

Fe allaf i:

- egluro mai “bwyd bwydwy” yw bwyd y gellir ei fwyta, a’n bod yn gallu arbed arian drwy beidio â gwastraffu unrhyw fwyd bwydwy
- rhoi enghreifftiau o “wastraff bwyd anfwytadwy” (bwyd na ellir ei fwyta)
- disgrifio sut caiff bwyd anfwytadwy ei ddefnyddio i gynhyrchu ynni adnewyddadwy

Ymunwch â'r Ymgyrch Gwastraff Bwyd Gwych!

Mae Cymru ar flaen y gad gydag ailgylchu – ni yw trydedd genedl orau'r byd am ailgylchu!

Ond mae ffordd bell i fynd i gyflawni targed uchelgeisiol Llywodraeth Cymru o fod yn genedl ddiwasttraff.

**Gyda gwastraff bwyd y gallwch
CHI wneud y gwahaniaeth mwyaf
gwyh a helpu Cymru gyrraedd rhif 1!
Ac fe allech chi arbed arian hefyd!**

Gallem lenwi **3,300 o fysiau deulawr** gyda'r gwastraff bwyd a gafodd ei daflu yng Nghymru'r llynedd.

Gellid bod wedi bwyta **83%** o'r gwastraff hwn, a gellid troi'r gweddill yn ynni gwyrdd i bweru ein cartrefi!



Dewch inni fanteisio i'r eithaf ar ein bwyd!

Mae gwerth i bob tamaid o fwyd a brynwn – pan fyddwn yn ei daflu i'r bin sbwriel, rydym yn gwastraffu'r gwerth hwnnw.

MAETH GWERTHFAWR

Pan fyddwn yn taflu bwyd bwyttadwy, rydym yn taflu arian i'r bin!

YNNI GWERTHFAWR

Pan fyddwn yn taflu bwyd anfwytadwy (fel plisg wyau neu grwyn bananas) i'r bin sbwriel, rydym yn taflu'r cyfle i'w droi yn ynni adnewyddadwy!

Cael y gwerth mwyaf
o'ch bwyd

**YDY HWN YN
FWYTADWY?**

Ydy



**EI
FWYTA**

Nac ydy



**EI
AILGYLCHU**

Pam mae gwastraff bwyd o bwys

Faint o'r gwastraff yn
ein biniau sbwriel sydd
yn wastraff bwyd?

$\frac{?}{4}$



Faint o wastraff bwyd
a ddylai fynd i'r bin
sbwriel?

$10 - 5 - 3 - 2 =$



Cost taflu bwyd
bwytafwy i'r aelwyd
gyfartalog yng
Nghymru bob mis.

$47 + 2 =$



Y nifer o grwyn
banana mae'n ei
gymryd i wefru
llechen ddigidol.



Hoffech chi ddysgu mwy am bŵer gwastraff bwyd? Rhowch gynnig ar ein **Her Mathemateg** ddifyr!

Pam mae gwastraff bwyd o bwys

Faint o'r gwastraff yn
ein biniau sbwriel sydd
yn wastraff bwyd?

$\frac{1}{4}$



Faint o wastraff bwyd
a ddylai fynd i'r bin
sbwriel?

0

Cost taflu bwyd
bwytafwy i'r aelwyd
gyfartalog yng
Nghymru bob mis.

£49

Beth allech chi ei
wneud â'r arian hwn?

Y nifer o grwyn
banana mae'n ei
gymryd i wefru
llechen ddigidol.

3.5



Hoffech chi ddysgu mwy am bŵer gwastraff bwyd? Rhowch gynnig ar ein **Her Mathemateg** ddifyr!

Pam mae gwastraff bwyd o bwys

HANNER 48



Mae ___% o'r bin sbwriel
cyfartalog yng Nghymru yn
cynnwys gwastraff bwyd –
fe ddylai'r ffigur fod yn 0!

2 X 24.5 =



Mae taflu bwyd bwyttadwy yn
costio £___ y mis i'r aelwyd
gyfartalog yng Nghymru.

7 - 3.5 =



Byddai ___ o grwyn banana
wedi'u hailgylchu'n creu
digon o ynni i wefru llechen
ddigidol yn llawn.

Hoffech chi ddysgu mwy am bŵer gwastraff bwyd? Rhwch gynnig ar ein **Her Mathemateg** ddifyr!

Pam mae gwastraff bwyd o bwys

24%



Mae **24%** o'r bin sbwriel cyfartalog yng Nghymru yn cynnwys gwastraff bwyd – fe ddylai'r ffigur fod yn 0!

49



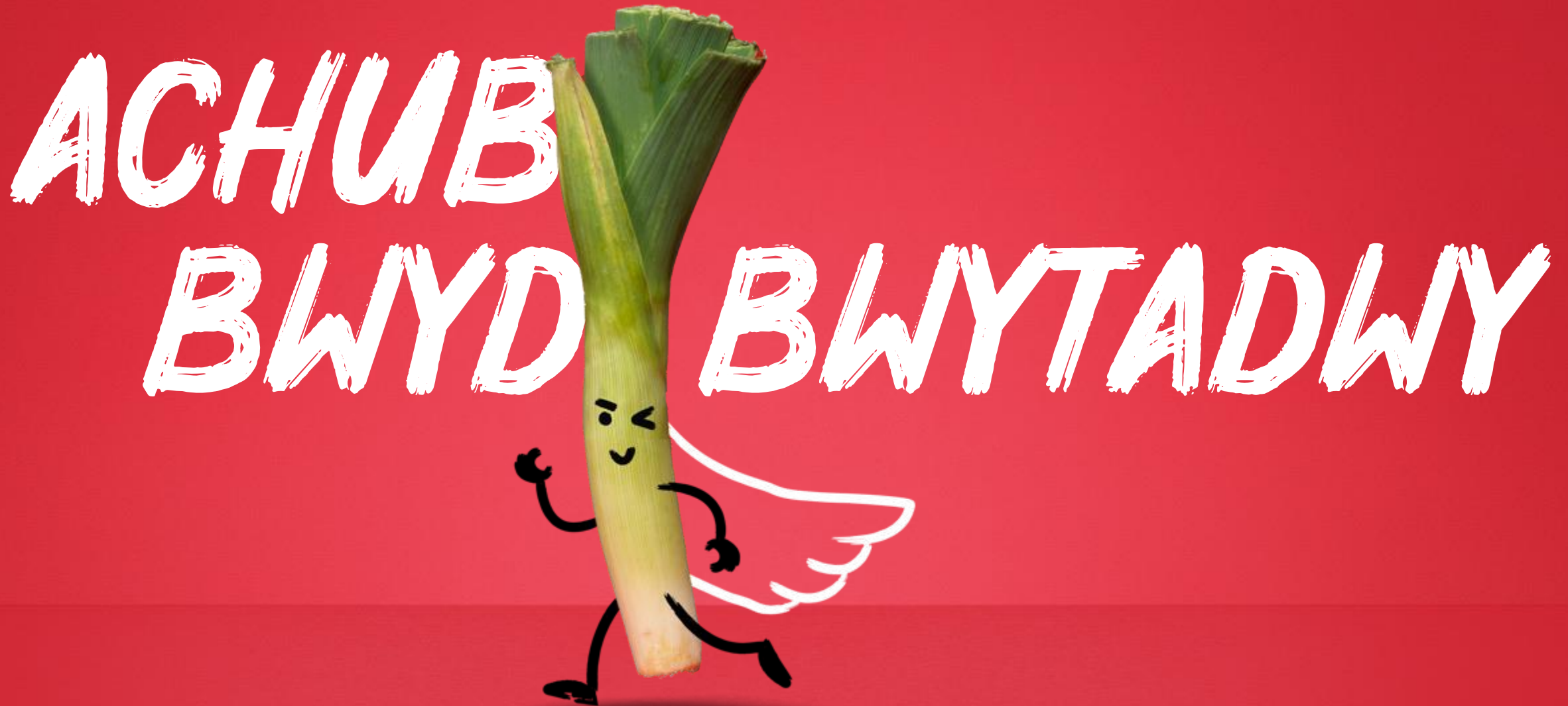
Mae taflu bwyd bwyttadwy yn costio **£49** y mis i'r aelwyd gyfartalog yng Nghymru.

3.5



Byddai **3.5** o grwyn banana wedi'u hailgylchu'n creu digon o ynni i wefru llechen ddigidol yn llawn.

Hoffech chi ddysgu mwy am bŵer gwastraff bwyd? Rhwch gynnig ar ein **Her Mathemateg** ddifyr!



O'r cad i cegin i ynni adnewyddadwy

Gwrandewch yn ofalus ar y fideo
ac ateb y cwestiynau hyn:



Pa ffrwyth arall gafodd ei ychwanegu at y rysáit
crempogau bananas er mwyn iddo gael ei ddefnyddio?

Sut arall allech chi ddefnyddio ffrwythau
neu lysiau aeddfed?

Mae'r tair eitem hon yn mynd i'r cad i'w hailgylchu:

c_____ b_____

p_____ w_____

b_____ t_____

O'r cad i cegin i ynni adnewyddadwy

Gwrandewch yn ofalus ar y fideo
ac ateb y cwestiynau hyn:



Pa ffrwyth arall gafodd ei ychwanegu at y rysâit
crempogau bananas er mwyn iddo gael ei ddefnyddio?
Ychwanegwyd mafon at y rysâit crempogau bananas
er mwyn iddynt gael eu defnyddio

Sut arall allech chi ddefnyddio ffrwythau
neu lysiau aeddfed?

Gellid defnyddio'r ffrwythau mewn smwddis, iogwrt,
bara banana, lolipops cartref, hufen iâ, grawnfwyd,
bananas ar dost, ac ati.

Gellid ychwanegu llysiau at basta, omled, cyri, cawl,
pizza, caws ar dost, tro-ffrio ac ati.

Mae'r tair eitem hon yn mynd i'r cad i'w hailgylchu:
crwyn bananas
plisg wyau
bagiau te

AILGYLCHU BWYD 'ANFWYTADWY



Beth allwn ni ei wneud â gwastraff bwyd anfwydadwy?

Os na alli di ei fwyta fe, ailgylcha fe, a helpu creu ynni adnewyddadwy i bweru dy gartref a dy ddyfeisiau!

Pan gaiff gwastraff bwyd ei gasglu o dy gartref, caiff ei gludo i gyfleuster prosesu arbennig lle caiff ei ailgylchu i wneud ynni adnewyddadwy.

Y llynedd, fe wnaeth dinasyddion Cymru ailgylchu digon o wastraff bwyd i bweru mwy na 10,000 o gartrefi! Ac, fe all dim ond un llond cad i o wastraff bwyd bweru cartref am awr.

Wyddoch chi mai Cymru yw'r drydedd wlad orau yn y byd am ailgylchu?

Drwy ailgylchu ein holl wastraff bwyd, gallem gael Cymru i rif 1.

Hoffech chi ddarganfod beth allai eich gwastraff bwyd ei bweru? Rhowch gynnig ar ein gweithgaredd Her Pweru.



Gallai 3 chroen banana bweru 2 ffôn clyfar

Mae croen 1 bwmpen yn creu digon o ynni i bweru cartref am awr

Wyddoch chi: Mae'n bosibl troi gwastraff bwyd yn ynni?

Yn ystod treulio anaerobig, mae bacteria'n dadelfennu gwastraff bwyd heb ocsigen.

Wrth i'r bacteria fwyta'r gwastraff bwyd, maen nhw'n rhyddhau bio-nwy (methan yn bennaf).

Mae bio-nwy yn danwydd amldeffnydd sy'n gallu pweru cartrefi, ysgolion, busnesau a cherbydau.

Y llynedd, fe wnaethom ailgylchu digon o wastraff bwyd i bweru **10,000 o gartrefi** am flwyddyn gyfan, neu **160 o ysgolion** am flwyddyn academiaidd.



Hoffech chi ddysgu mwy am sut mae treulio anaerobig yn helpu creu ynni gwyrdd?
Rhowch gynnig ar yr **arbrawf Her Gwyddoniaeth** difyr!

Beth allwn ni ei fwydo i'r cadî?

Rydym wedi creu'r rysetiau hwyliog hyn i ddefnyddio bwyd sydd mewn perygl o gael ei wastraffu!

Ar gyfer pob un o'r rysetiau hyn, pa wastraff bwyd anfwytadwy fuasech chi'n ei roi yn eich cadî gwastraff bwyd?

Achub **taten** drwy wneud
omled ffansi

- Wyau
- **Taten**
- Winwnsyn
- Llaeth
- Pys



Achub **banana** drwy
wneud **pwdin iogwrt**

- Iogwrt
- **Banana**
- Mefus
- Afal
- Granola



Achub **cyw iâr** drwy
wneud **fajita** cyw iâr rhost

- **Cyw iâr**
- Pupurau
- Moron
- Blas fajita
- Bara tortila



Achub **cenhinen** gyda
phasta un pot

- Pasta
- Tun tomatos wedi'u torri
- Winwnsyn
- Garlleg
- **Cenhinen**



Beth allwn ni ei fwydo i'r cadî?

Rydym wedi creu'r rysetiau hwyliog hyn i ddefnyddio bwyd sydd mewn perygl o gael ei wastraffu!
Ar gyfer pob un o'r rysetiau hyn, pa wastraff bwyd anfwytadwy fuasech chi'n ei roi yn eich cadî gwastraff bwyd?

Achub **taten** drwy wneud
omled ffansi

- Wyau
- **Taten**
- Winwnsyn
- Llaeth
- Pys

Atebion:

Plisg wyau
Croen winwnsyn



Achub **banana** drwy
wneud **pwdin iogwrt**

- Iogwrt
- **Banana**
- Mefus
- Afal
- Granola

Atebion:

Coesynnau mefus
Craidd afal



Achub **cyw iâr** drwy
wneud **fajita** cyw iâr rhost

- **Cyw iâr**
- Pupurau
- Moron
- Blas fajita
- Bara tortila

Atebion:

Esgyrn cyw iâr
Topiau moron
Craidd pupur



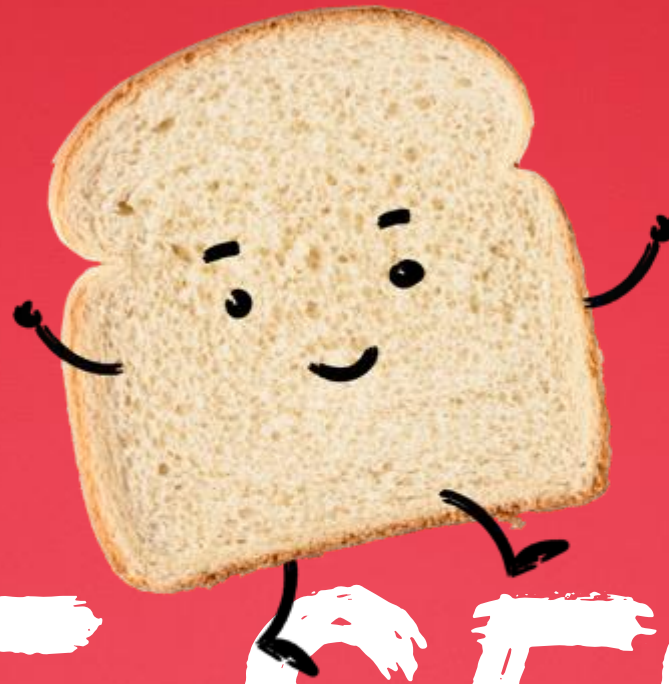
Achub **cenhinen** gyda
phasta un pot

- Pasta
- Tun tomatos wedi'u torri
- Winwnsyn
- Garlleg
- **Cenhinen**

Atebion:

Crwyn garlleg
Gwreiddyn y
genhinen





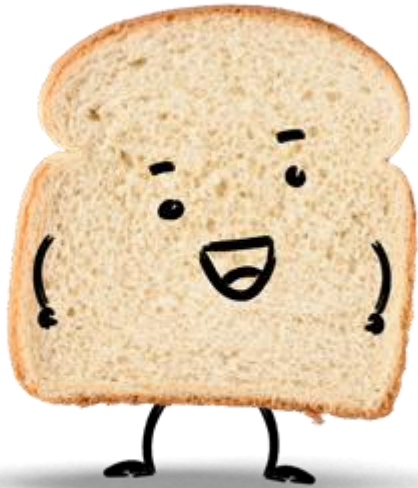
PRIF SESIWN

Hoffech chi fod yn greadigol a rhannu'r hyn rydych wedi'i ddysgu? Rhowch gynnig ar ein **Her leithoedd a Llythrennedd!**

Ffyrdd o osgoi gwastraff

Allaf i wneud gwahaniaeth go iawn?

Mae i bob gweithred ei ganlyniad!
Gall eich dewisiadau ailgylchu bob
dydd helpu i ddiogelu ein planed –
ac arbed arian!

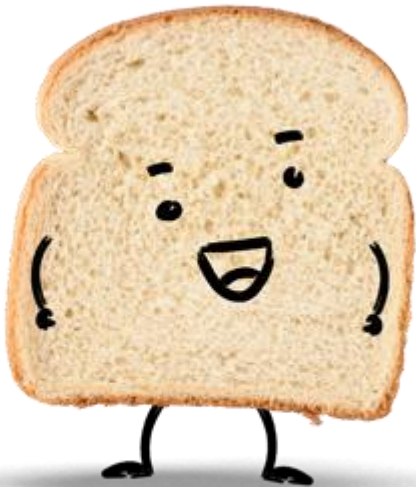


Cwestiwn:

Beth mae'n ei olygu
i fod yn ddinesydd
gweithgar?

Allaf i wneud gwahaniaeth go iawn?

Mae i bob gweithred ei ganlyniad!
Gall eich dewisiadau ailgylchu bob
dydd helpu i ddiogelu ein planed –
ac arbed arian!



Cwestiwn:

Beth mae'n ei olygu
i fod yn ddinesydd
gweithgar?

Ateb:

Mae dinasyddion
gweithgar yn dysgu
am yr heriau sy'n
wynebu ein planed
ac yn gweithredu er
mwyn helpu i wneud
gwahaniaeth.



CYFLWYNIAD I'R GYSTADLEUAETH

Eich her

Helpu pobl fanteisio i'r eithaf
ar eu bwyd a chwarae eu rhan
i wneud Cymru yn genedl
ailgylchu orau'r byd.

Rydyn ni'n gofyn i blant
5 i 11 mlwydd oed gynnig
syniadau ar gyfer rysetiau
iach a blasus sy'n troi
bwyd a gaiff ei wastraffu'n
aml yn wledd!



**Crëwch boster rysait
i rannu eich syniad.**

RYSETIAU I ACHUB Y DYDD!

Enw'r rysait: _____
Enw cyntaf: _____

Pa fwyd wyt ti wedi'i achub rhag mynd yn wastraff? Oedran: _____ Ysgol: _____

Cynhwysion

Llun o'r pryd bwyd:

Dull
Cam 1: _____
Cam 2: _____
Cam 3: _____
Cam 4: _____

Gwna restr o'r eitemau
bwyd "anfwyttadwy"
o dy rysait na ellir
eu bwyta, ond y dylid
eu hailgylchu

Cofia rannu dy rysait ar www.cymruynailgylchu.org.uk/heulu
erbyn 30 Ebrill 2024 am gytie i ennillgwobp@nlll.org.uk

Yn gyntaf, dewiswch rywbeth sydd mewn perygl o gael ei wastraffu

Meddyliwch am ba eitem o fwyd sydd weithiau'n
cael ei wastraffu yn eich cartref, neu gallech
ddewis un o'r rhain a gaiff eu gwastraffu'n aml.

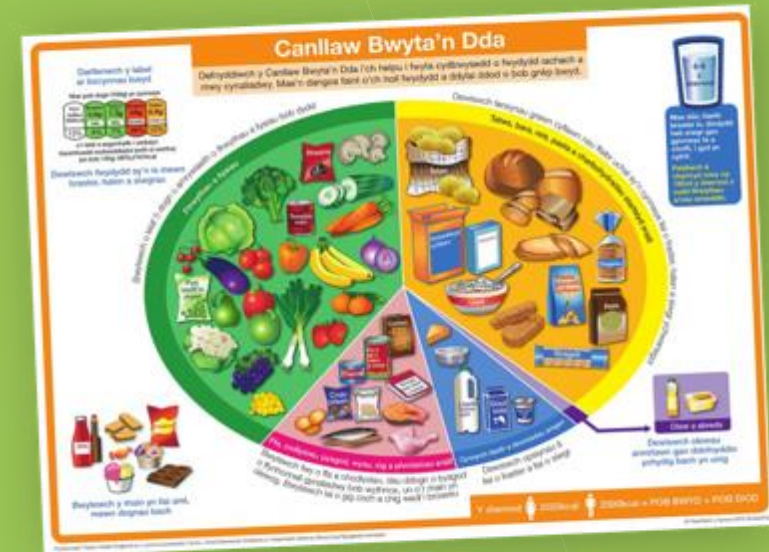


Nesaf, meddyliwch am ffyrdd cyffrous o'i ddefnyddio

Trafodwch syniadau ar gyfer rysetiau eraill ar gyfer eich dewis o eitem.



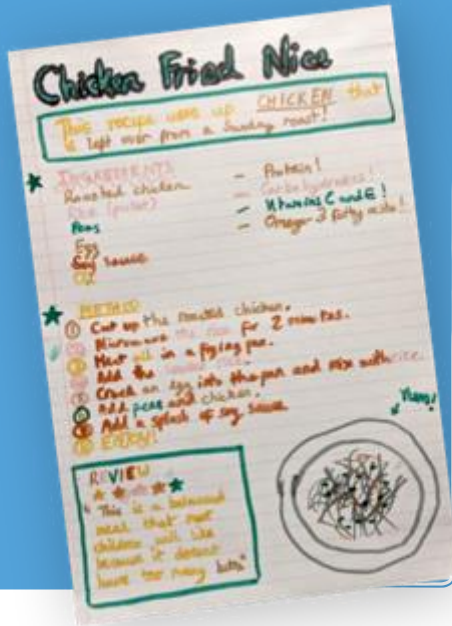
Edrychwch ar y **Plât Bwyta'n Iach** i wneud eich rysetiau mor gytbwys â phosibl.



Dal i fod angen syniadau? Gallwch addasu un o'n rysetiau o oriel ysbrydoliaeth Bydd Wych!

Yn olaf, crëwch eich poster a'i rannu gyda ni!

Gofynnwch i riant neu ofalwr fynd i www.cymruynailgylchu.org.uk/teuluoedd ac anfon ffotograff o'ch rysâit



Os ewch chi ati i wneud eich rysâit go iawn, **anfonwch ffotograff i ni!** (dewisol)



Rhowch gynnig arni heddiw am gyfle i ennill gwobrau gwych:

- Hamper gwerth £50 yn llawn o'ch hoff fwyd iach ar gyfer



- Gwerth £50 o lyfrau ar gyfer eich ysgol

Dyddiad cau'r gystadleuaeth yw **30 Ebrill 2024**

ORIEL YSBRYDOLIAETH RYSETIAU BYDD WYCH



Sut allech chi addasu'r rysáit hon?

Pasta un pot – gweini 2

Mae'r pryd hawdd a syml hwn yn gyfle ichi daflu unrhyw beth sydd gennych yn yr oergell i mewn i'r pot.

Mae llawer o ffyrdd y gallwch ei addasu i weddu i'ch teulu chi!

Cynhwysion

- 160g pasta
- Un pupur, wedi'i dorri'n fân
- Dwy foronen, wedi'u gratio
- Llund llaw o fadarch, wedi'u sleisio
- Llwy fwrdd o olew olewydd
- Un tun tomatos wedi'u torri

Dull

Cam 1: Berwch eich pasta yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y paced. Tra mae'n berwi, ewch ymlaen i gam 2.

Cam 2: Ffriwch y pupur, moron a madarch mewn llwy fwrdd o olew, nes byddant yn feddal.

Cam 3: Ychwanegwch y tomatos tun a'i dwymo drwyddo, yna cymysgwch eich pasta wedi'i goginio i mewn i'r saws.



PA LYSIAU ERAILL ALLECH
CHI EU DEFNYDDIO YN
HYTRACH?

MEDDYLIWCH AM Y
GWAHANOL FATHAU O
SAWSIAU. BYDDAI DWY
LWY FWRDD O PESTO YN
GWEITHIO'N DDA YMA YN
HYTRACH NA THOMATOS!



COFIWCH AILGYLCHU:
GWREIDDYN, TOP NEU
GRAIDD LLYSIAU,
COESYNNAU NEU GRWYN
ANFWYTADWY LLYSIAU,
ESGYRN CIG.

Neu beth am un o'r rhain?

Fajita cyw iâr rhost

- Rhowch ychydig o sbeis ar eich cyw iâr rhost a llysiau dros ben.
- Ffriwch fadarch, tomatos, pupurau, sbigoglys, moron wedi'u gratio neu unrhyw lysiau mewn sosban.
- Sesnwch gyda'ch hoff sbeisys fajita.
- Ychwanegwch y cyw iâr dros ben a'i dwymo drwyddo nes mae'n chwilboeth.
- Mwynhewch mewn bara tortila neu ar daten trwy'i chroen.



Tosti caws epig

- Addurnwch fara dros ben gyda thopins cyffrous.
- Ychwanegwch unrhyw lysiau fel tomatos neu gennin, cig neu ham wedi'i goginio, neu hyd yn oed lwyaid o gyri neu tsili dros ben at eich hoff lenwad caws.
- Gallwch ei weini gydag unrhyw eitemau salad o'ch oergell.

Neu beth am un o'r rhain?



Omled moethus o'r badell

- Defnyddiwch eich wyau a thatws yn y pryd blasus hwn.
- Ffriwch eich hoff lysiau i'w lenwi mewn padell nad yw'n glynu nes byddant yn feddal.
- Ychwanegwch dafelli o datws wedi'u berwi (gan adael y crwyn arnynt).
- Ychwanegwch eich wy wedi'i chwisgo a'i sesno.
- Taenwch gaws arno a'i grilio nes bydd yn frown euraidd.

Pwdin iogwrt

- Byddwch yn greadigol gyda'r darnau olaf o ffrwythau.
- Rhowch haenau tenau o fanana, afal, neu unrhyw ffrwythau sydd angen eu defnyddio, rhwng haenau o iogwrt.
- Taenwch ychydig o granola crensiog neu fisgedi wedi'u torri'n fân a diferyn o fêl ar ei ben.





ADOLYGU EICH RYSETIAU

Pa rysetiau wnaethoch chi eu creu?

Dewch â'ch rysetiau i'r dosbarth er mwyn rhannu eich syniadau ac ysbrydoli'ch gilydd!

Cofiwch, y peth gorau y gallwn ei wneud gyda'n gwastraff bwyd anfwytadwy yw ei ailgylchu. Ond mae'n well aros i'n balans banc ac i'n planed os ydyn ni'n **bwyta POB TAMAID o'n bwyd bwyttadwy!**

Sut arall allwch chi helpu pawb yn eich cymuned gael y gwerth gorau o'r bwyd a brynwn?

Syniad! Gallech gasglu'r holl rysetiau i wneud llyfr rysetiau i'r dosbarth a'i rannu gyda phobl gartref!

