

# YMUUNWCH Â'R YMGYRCH GWASTRAFF BWYD GWYCH

Allwch chi feddwl am bryd neu fyrbryd sy'n defnyddio rhywbeth sydd mewn perygl o gael ei wastraffu?

**Crëwch bryd o fwyd mor flasus y bydd pawb yn bwyta bob tamaid.**

## CAM 1

Dewiswch eitem sy'n cael ei gwastraffu yn eich tŷ weithiau, neu un o'r eitemau bwyd a gaiff eu gwastraffu amlaf yng nghartrefi Cymru.

## CAM 2

Meddyliwch am syniad ar gyfer pryd neu fyrbryd iach sy'n cynnwys yr eitem hon. Gallwch ei gyfuno â chynhwysion eraill y gellir o hyd iddyn nhw gartref.

## CAM 3

Defnyddiwch y templed poster *Rysetiau i achub y dydd!* i greu poster rysait!

**Eitemau bwyd a gaiff eu gwastraffu'n aml:**

- Bananas
- Tatws
- Moron
- Cennin
- Courgettes
- Pupurau
- Bara
- Cyw iâr



**Defnyddiwch y syniadau rysetiau hyn i'ch ysbrydoli:**

- Omled moethus
- Ffajita cyw iâr
- Pasta un pot
- Tosti caws epig
- Pwdin iogwrt



**Cofiwch, gellir ailgylchu'r eitemau bwyd na ellir eu bwyta – pethau fel crwyn a choesynnau anfwytadwy – i greu ynni adnewyddadwy**

**Meddyliwch am beth arall allai eich helpu i wneud pryd o fwyd. Dyma rai syniadau ar gyfer eitemau o'r pantri:**

- Tomatos tun
- Perlysiâu a sbeisys
- Ffa
- Pasta
- Ffrwythau neu lysiau ffres
- Menyn neu olew
- Blawd
- Wyau



# RYSETIAU I ACHUB Y DYDD!

Enw'r rysait:

Enw cyntaf:

Oedran:

Ysgol:

Pa fwyd wyt ti wedi'i achub rhag mynd yn wastraff?

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

---

---

---

---

---

---

---