

Amcanion

1. I ddysgu am ddannedd a bwyta
2. I ddeall yr angen am fwyd er mwyn tyfu a deiet digonol ac amrywiol er mwyn bod yn iach
3. I ddeall beth yw ffordd iach o fyw a deall y budd o fwyta'n iach

Geiriau Newydd

Carbohydradau
Protein
Grwpiau bwyd

Adnoddau

- Gwybodaeth am grwpiau bwyd
- Siart-cylch grwpiau bwyd
- Papur, pensiliau lliw
- Pum cylch
- Gwlân

Yn gynta

Amser: 5 munud

- Gofynnwch i grwpiau wrth fordydd (byrddau) sgrifennu lawr ar fwrdd mur gwyn neu ar bapur sgrap bum eitem unigol o fwyd mae'r grwp yn eu bwyta'n aml.
- Rhowch siart cyfrif ar y bwrdd mur gwyn wedi iddyn nhw wneud hyn â phenawdau'r grwpiau o'r Daflen Grwpiau Bwyd, a llenwch i mewn i ba grwp mae pob eitem yn perthyn. (Efallai y gwelan nhw'r patrwm yn cymryd siâp, a deall y grwpiau wrth eich bod chi'n eu llanw I mewn).

Gwers

Trafodaeth

Amser: 20 munud

- Esboniwch i'r dosbarth fod angen bwyd arnon ni o bob un o'r grwpiau hyn i'n helpu ni gael cyrff iach a chadw'n iach.
- Ewch drwy bob un o'r pum grwp bwyd gyda'r dosbarth, holwch nhw a rhennwch wybodaeth o'r Daflen Grwpiau Bwyd.
- Defnyddiwch math o pizza yn enghraifft (*e.e. Ham a phîn-afal, caws a thomato*) gyda gwydraid o Cola a gofynnwch i ddisgyblion osod pum cynhwysyn gwahanol i mewn i'r grwpiau).

Gwers

Gweithgaredd Ymarferol

Amser: 20 munud

- Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn grwpiau o bump i ddewis, tynnu llun a thorri allan eitem yr un o 1 o'r pum grwp (*y mwya dewisol – llunio pryd cyflawn o fwyd neu focs cinio*)
- Gan ddefnyddio pum cylch i gynrychioli'r grwpiau bwyd gofynnwch i bob grwp o ddisgyblion roi ei fwyd yn y cylch addas. Mynnwch fod gweddill y dosbarth yn gwneud yr un peth

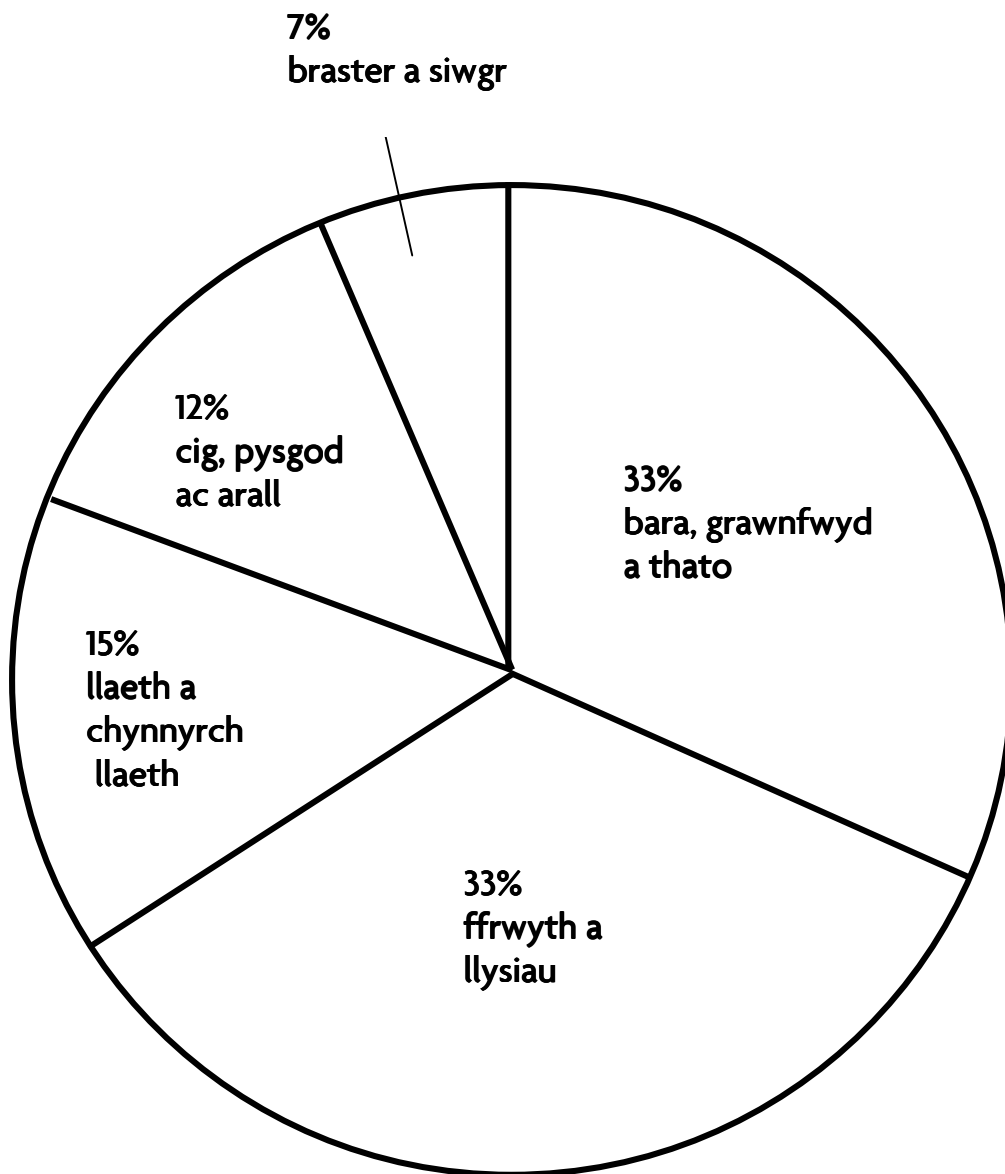
- Trafodwch gyda'r dosbarth faint o bob math o fwyd maen nhw'n meddwl sydd ei angen arnyn nhw. *Ddylen nhw fwyta'r un faint o bob teip o fwyd?*
- Dangoswch Ganrannau'r Grwpiau Bwyd i'r dosbarth i ddangos faint o bob bwyd y dylen nhw ei fwyta. *Ydyn nhw'n credu bod eu deiet nhw'n gytwbys? Ydyn nhw'n bwyta digon o ffrwythau a llysiau?*
- Cyfeiriwyd sawl gwaith at y rhif 'pump' er mwyn pwysleisio bwyta pum darn o ffrwyth a llysiau bob dydd: '5 y dydd' – mae darn tua'r un faint â dyrnaid. *Ydyn nhw'n bwyta pum darn y dydd? Beth allen nhw ei wneud i sicrhau eu bod nhw?*
- Pwynt pwysig arall yw bod hylifau fel dwr [insert circumflex]yn helpu'r corff i amsugno maetholion mewn bwyd, felly fe ddylen nhw yfed chwe gwydraid o ddwr [insert circumflex] y dydd.

- Esboniwch i'r disgyblion y dylen nhw fwyta'r mathau iawn o fwydydd er mwyn tyfu i fyny'n iach.
- Gofynnwch i'r disgyblion ddod ag eitem o ffrwyth neu o llysiau i'r wers nesa er mwyn cael sesiwn flas.
- Er mwyn cadarnhau'r dysgu mewn gweithgaredd estynedig torrwyd allan y blychau ar y Daflen Grwpiau Bwyd a gofynnwch i'r disgyblion eu dosbarthu a'u trefnu yn y colofnau cywir.

neu

Lluniwch boster o siart-cylch y grwpiau bwyd gyda'r toriadau bwyd mae'r plant wedi eu gwneud.

| Enw grwp | Beth maen nhw'n ei wneud? | Beth sydd ynddyn nhw? |
|---|--|---|
| Bara, Grawnfwyd a Thato Hefyd pasta, reis a nwdlau. | Rhoi egni sy'n cael ei ryddhau'n gyflym neu'n araf. | Carbohydradau startshlyd. |
| Cig, pysgod, wyau ac arall Hefyd dofednod, ffa, cnau, soya, a phrotein llysiâu fel quorn. | Helpu'r corff i dyfu ac i adnewyddu ei hunan. | Yn llawn protein. |
| Braster a siwgr | Rhoi egni ac fe allan nhw helpu i adeiladu celloedd. | Egni, ond dim llawer o faetholion. Mae peth braster yn bwysig ar gyfer iechyd da. |
| Llaeth a chynnyrch llaeth Hefyd caws, iogwrt a fromage frais a llysiâu dail gwyrdd tywyll fel sbinaets – dim menyn, margarine na hufen. | Helpu esgyrn i dyfu ac mae'r maetholion yn cynnal cyhyrau a nerfau. | Sawl math o faetholyn, ond calsiwm yn arbennig. |
| Ffrwythau a Llysiâu | Helpu i dorri bwyd i lawr a chadw organau i weithio'n iawn, lleihau'r perygl o rai mathau o glefyd y galon a rhai canserau. Yn isel mewn calorïau. | Ffeibr, gydag ystod eang o fitaminau a mwynau. |



Amcanion

1. Archwilio'r amrywiaeth o]
2. Deall yr angen am fwyd er mwyn tyfu a deiet digonol ac amrywiol er mwyn bod yn iach
3. Deall beth yw ffordd iach o fyw a deall y budd o fwyta'n iach

Geiriau Newydd

Lesotho
diffyg maeth
'papa'

Adnoddau

- Astudiaeth Achos Mpho
- Powerpoint Mpho
- Taflen 'cyn a wedyn'
- Pensiliau lliw
- Platiau, cyllell
- Ffrwyth a llysiau glân

Yn gynta

Amser: 5 munud

- Rhowch y ffrwyth a'r llysiau sydd wedi eu golchi ar ford (fwrdd) o flaen y dosbarth; gofynnwch i'r disgyblion am enghreifftiau o sut y gellid bwyta neu goginio'r rhain.
- *Bydd angen atgoffa'r disgyblion am 'bump y dydd' a'r pum grwp bwyd*

Gwers

Gweithgaredd

Amser: 15 munud

- Esboniwch ein bod *ni'n* gallu dewis bwyta pump y dydd, ond nad oes dewis gan lawer o bobl y byd ac maen nhw'n clafychu (dioddef o ddiffyg bwyd) a marw am na allson nhw fwyta digon o'r bwydydd iawn.
- Cyfeiriwch at effeithiau diffyg-maeth difrifol: problemau cymalau, esgyrn anffurfaidd, dallineb, dolur rhydd, sustem imiwneidd wan a marwolaeth.
- Cyflwynwch Lesotho a darllenwch astudiaeth achos Mpho.
- *Gofynnwch i'r disgyblion danlinellu mewn lliw unrhyw eiriau am fwyd, ac o ble y daw. Beth sy'n eu taro nhw?*

Gwers

Trafodaeth

Amser: 10 munud

- *Edrychwch ar daflen ddeiet Mpho – cyn a wedyn. Gofynnwch i'r disgyblion osod y bwydydd bob yn un dan benawdau'r grwpiau bwyd, a dweud rhywbeth am ei ddeiet - cyn cael ei helpu gan Send a Cow, a wedyn. Ydy e'n bwyta pump y dydd nawr? Sut mae ei ddeiet yn cymharu â chanrannau grwpiau bwyd y wers ddiwethaf? Oes rhai o'r bwydydd run fath â'r rhai sydd ar y ford (bwrdd)?*

Gwers**Gweithgaredd Ymarferol****Amser: 10 munud**

- Gofynnwch i grwpiau edrych ar ddeiet Mpho a chreu bwydlen ddiwrnod iddyn nhw eu hunain gan ddefnyddio gwahanol gynhwysion – fel y rhaglen deledu ‘Ready, Steady, Cook’.
- Dylai'r fwydlen fod mor greadigol â phosib, a chynnwys rhai ffyrdd anturus o goginio'r bwyd – gallai rhai hen lyfrau rysâit helpu fan hyn.

Tra bo'r disgyblion yn gwneud hyn gofynnwch i fordaid (fyrdadaid) ar y tro flasw peth o'r bwyd sydd ar y ford (bwrdd) – gallai'r plant bleidleisio dros eu ffefryn.

Cyflawn**Amser: 5 munud**

- Esboniwch i'r disgyblion y dylen nhw ofalu bwyta'r mathau iawn o fwydydd maethlon er mwyn tyfu i fyny'n iach.

Pwysleiswch eto mor bwysig yw hi bod pob plentyn yn y byd yn bwyta pump y dydd. A bod elusennau fel Send a Cow yn helpu i wireddu hyn mewn gwledydd yn Affrica - efallai bod rhai Affricanwyr, sy'n gallu tyfu eu bwyd eu hunain, yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau ffres na theuluoedd yn y DU.

Deiet Mpho cyn iddyn nhw gael gymorth:

Brecwast: uwd dwrlllyd o india-corn wedi ei falu (papa).

Cinio: papa, ac ychydig o ddail ac aeron gwyllt

Swper: *cwlffyn (telpyn) o fara*

Deiet Mpho wedi iddyn nhw gael cymorth:

Brecwast: uwd o india-corn wedi ei falu (papa), bricyll wedi eu sychu a gwydraid o laeth.

Cinio: papa a sbinaets wedi ei chwalu, bresych, betys a winwnsyn (nionyn), cawl tomato a phuprynnau, ac olew india-corn.

Swper: *reis a'r cawl ar ôl cinio - gyda chilli ac ychydig o gyw iâr ynddo, cwlffyn (telpyn) o fara, ac oren i ddilyn.*



Bachgen pedair blwydd oed yw Mpho (Mm-poh) sy'n byw yn Lesotho, glwad fach iawn yn yr Affrig. Ystyr 'Lesotho' yw 'y deyrnas yn yr awyr' ac fe gafodd yr enw am ei bod mor fynyddig. Mae Mpho'n byw mewn pentre bach o'r enw Ha Maphathe (Ha-ma-patay), ar lethr un o'r mynyddoedd, gyda'i fam a'i fam-gu (nain) a drws nesa i'w ffrind, Rafiri. Mae Mpho wrth ei fodd yn treulio amser gyda'i fam-gu, yn aros wrth ei hochr ac yn ei gwyllo'n garddio a choginio. Mamatseliso (Mamat-say-leeso) Moji yw ei henw hi.

Mae pob pentre yn Lesotho yn debyg i Ha Maphathe; mae'n greigiog iawn ac yn fynyddig, a gall oeri'n ofnadwy yno yn y nos. Mae Mpho a Rafiri'n cadw'n gynnes drwy wisgo blancedi – gwisg genedlaethol Lesotho. Gellwch weld pob math o flancedi lliwgar, a lluniau o fwyd arnynt, yn cael eu gwisgo gan bobl leol. Ond yn ystod y dydd, fel arfer, mae'n heulog ac weithiau does dim glaw am fisoedd. Pan ddaw'r glaw gall fwrw'n drwm iawn gyda mellu a tharanau, a chesair (cenllysg) anferth yn disgyn o'r awyr. Yn yr ardaloedd uchaf mae pobl hyd yn oed yn gorfod rhoi teiars ceir ar do eu tai i'w harbed rhag y mellu.

Mae'r bobl ym mhentre Mpho yn ceisio tyfu eu bwyd eu hunain mewn gerddi bach, ond oherwydd y creigiau, y cesair a'r misoedd heb law gall hynny fod yn anodd iawn. Pan nad ydyn nhw'n gallu tyfu digon o fwyd mae pentrefwyr Ha Maphathe weithiau'n llwgu ac mae rhai hyd yn oed yn marw. Felly, mae tyfu cymaint o fwyd â phosibl yn yr ardd yn bwysig iawn.

Drwy lwc cafodd mam-gu Mpho gymorth gan yr elusen 'Send a Cow'. Mae enw'r elusen yn gwneud i chi feddwl bod mam-gu Mpho wedi cael buwch; dyw hynny ddim yn wir. Mewn gwirionedd chafodd hi ddim anifail o gwbl! - oherwydd mae'n anodd edrych ar ôl gwartheg a chreaduriaid eraill ar fynyddoedd Lesotho. Yn lle hynny cafodd mam-gu Mpho gymorth i dyfu mwy o fwyd yn ei gardd fach ac i gasglu dŵr glaw.

Cafodd ei dysgu gan 'Send a Cow' i wneud gerddi arbennig lle gallai dyfu llawer o fwyd - sef 'Gerddi Twll y Clo' – i wneud gwartaith da ar gyfer ei phlanhigion, plaleiddiad naturiol i ladd pryfed a phwll i gasglu dŵr glaw. Mae popeth sydd ei angen arnyn nhw er mwyn tyfu llysiau gardd i'w gael lle maen nhw'n byw; maen nhw'n defnyddio dŵr golchi i ddwrhau'r



planhigion, crafion (pilion) llysiau gardd i wneud gwrtaith, lludw o'r tân, sy'n dda i'r pridd, a dail arbennig sy'n tyfu'n lleol wedi eu cymysgu gyda'i gilydd i ladd pryfed.

Ers i fam-gu Mpho ddechrau rhoi'r pethau a ddysgodd hi ar waith mae'r ardd yn llawn o blanhigion yn tyfu'n dda, fel sbinaets, tomatau, betys, puprau, winwns (nionod), letus a bresych. Gall y teulu fynd i'r ardd i gasglu bwyd bob tro maen nhw eisiau bwyta; mae cymaint o fwyd ganddyn nhw nawr fel maen nhw'n gallu rhoi peth i'w cymdogion, gan gynnwys Rafiri. Bydd storm o gesair ddim yn difetha eu gardd hyfryd 'chwaith oherwydd maen nhw wedi cael rhwyd sy'n ei chadw'n ddiogel – mae'r cesair yn neidio i ffwrdd ohoni. Pan *fydd* hi'n bwrw mae'r teulu'n casglu'r dwr mewn argae a gafodd ei gloddio ganddyn nhw a'u ffrindiau; fe allan nhw wedyn ddwrhau'r planhigion hyd yn oed wedi misoedd o haul a phan mae pobman arall yn sych.

Dyw'r teulu a'r cymdogion ddim yn sâl yn aml nawr. Mae Mpho'n bwyta'n iach iawn ac yn cael llawer o fwyd da o'r ardd, fel sbinaets, tomatau a'i hoff fetys. Mae e'n (o'n) bwyta'i fwyd yn aml gyda'i ffrind Rafiri – sydd hefyd yn hoff o fetys! Maen nhw'n chwarae gyda'i gilydd ar y tir creigiog ac mae ganddyn nhw lawer o egni – diolch i'r holl llysiau gardd.

Daw pobl y pentre'n aml i ymweld â'r teulu wedi iddyn nhw weld yr ardd, a gweld mor iach mae Mpho. Maen nhw'n gofyn sut mae tyfu llysiau mor hyfryd ac mae mam-gu Mpho yn dweud wrthyn nhw am 'Send a Cow' ac yn cynnig dysgu iddyn nhw y pethau a ddysgodd hi pan gafodd ei hyfforddi. Am fod llawer o bobl y pentre, nawr, yn dechrau gwneud y pethau a ddysgodd 'Send a Cow' fe allan nhw fod yn sicr y bydd digon o fwyd drwy'r flwyddyn – a gall Mpho helpu ffrindiau eraill, fel Rafiri, i gael bwyd iach hefyd.