

Amcanion

Geiriau Newydd

Adnoddau

1. I edrych ar bynciau'n ymwneud â'r amgylchedd a sut mae pobl yn effeithio ar yr amgylchedd
2. I ddysgu sut mae cymunedau'r byd un yn dibynnu ar y llall
3. I ddefnyddio atlasau a glôbau

*Milltiroedd Bwyd
Cynhesu byd-eang*

- Labeli bwyd disgyblion
- Chwec'h o duniau
- Astudiaeth Achos Mpho + sleidiau
- Lesotho Mpho Google Ffeil Earth kmz
- Atlasau a phrennau mesur
- Gwlân

Yn gynta

Amser: 5 munud

- Rhowch dun o fwyd ar bob ford (bwrdd) cyn dechrau'r wers.
- Gofynnwch i ddisgyblion ddweud ble gafodd y bwyd ei dunio wrth edrych ar y label.
- Gofynnwch – A yw'r bwyd yn dod o'r lle hwnnw? Os nad ydy e, yna o ble?

Gwers

Trafodaeth

Amser: 20 munud

- Cyflwynwch Lesotho (gweler Google Earth Tour), yna darllenwch Achos Astudiaeth Mpho i'r dosbarth a dangoswch Powerpoint os yn bosibl.
- Trafodwch: *O ble mae Mpho'n cael ei fwyd? Pa mor bell y teithiodd e? Ydy ei ddeiet yn iachach na'n un ni; pam?*
- Bydd y disgyblion yn tynnu allan y label bwyd o gartre ac yn dweud ble cafodd ei dyfu neu ei gynhyrchu.
- Gofynnwch i'r plant o ble mae eu bwyd nhw'n dod drwy edrych ar eu labeli bwyd. *Sut mae e'n dod 'ma? Pam mae e'n cael ei dyfu yno ac nid yn y DU?*
- Dewiswch tua phum label a defnyddiwch atlas y byd neu Google Earth (*dan 'Tools', 'Measure'*) i ddangos pa mor bell y teithiodd y bwyd cyn cyrraedd ein cegin – gallai'r dosbarth cyfan wneud hyn â'u labeli gan ddefnyddio atlas a phren mesur. Esboniwch mai '*milltiroedd bwyd*' yw'r enw ar y pellter y mae'r bwyd wedi teithio.
- Sgrifennwch y pellterau hyn mewn tabl ar y bwrdd mur.

- Defnyddiwch fap o'r byd i helpu'r disgyblion i gofio'r wybodaeth am y cyfandiroedd.
- Trefnwch stafell y dosbarth fel bod y bordydd (byrddau) yn cynrychioli cyfandiroedd y byd neu ewch i'r iard chwarae a rhennwch y disgyblion yn grwpiau i gynrychioli cyfandiroedd (os ydych chi'n frwd iawn lluniwch fap byd OHT fel mae yn y nos a sialciwch y map allan).
- Gofynnwch i'r disgyblion aros mewn llinell gyda'u labeli (gall y plant sydd heb labeli fod yn 'Llysgenhadon' cyfandiroel) a mynd, un am un, i'r cyfandir o ble daeth y label.
- Esboniwch, gan ddefnyddio'r gofod, fod ein bwyd yn gorfod teithio pellterau maith i'n cyrraedd ni fel y gallwn gael pob math o bethau gwahanol i'w bwyta.
- Esboniwch fod yr holl danwydd sy'n cael ei losgi ar filltiroedd bwyd yn golygu ein bod ni'n dihybyddu ein hadnoddau ac yn gollwng nwyon i'r atmosffer sy'n cynhesu'r ddaear (cynhesu byd-eang).
- Gellwch ymestyn hyn drwy ddefnyddio gwlan lliw yn iard yr ysgol i gynrychioli pellterau o'r DU – defnyddio 1 medr i gyfateb i fil o filltiroedd ar y map.

Cyflawn

Amser: 10 munud

- Cyfeiriwch nôl at Mpho o Lesotho a'i restr fwyd. Bach iawn mewn nifer yw milltiroedd bwyd Mpho, ond mae ei fwyd yn ffres ac yn iach iawn: *pa fanteision ac anfanteision sydd i hyn?*
- Pwynt i'w bwysleisio: mae'n bwysig ein bod yn bwyta bwyd iach fel Mpho ond mae hefyd yn bwysig cael planed iach nad yw'n cael ei llygru drwy symud bwyd dros filoedd o filltiroedd.
- *Beth allwn ni ei ddysgu o'r ffordd mae teulu Mpho'n cael eu bwyd ac o beth maen nhw'n ei fwyta? (gwnewch ymdrech i gael bwyd yn lleol, bwytwch lysiau ffres, gwnewch ymgais i dyfu eich bwyd eich hunan).*
- Gofynnwch i'r plant weld pwy all fod fwya tebyg i Mpho a dod mewn â'r bocs bwyd iachaf iddyn nhw ac i'r blaned. Dylai fod ynddo lawer o ffrwythau a llysiau ffres o ffermydd cyfagos yn y DU, neu'u well fyth – wedi eu tyfu gartre.
- Rhowch wobr o ffrwyth ffres (mefus, afalau &c.) i'r enillydd.



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, pleiddiad naturiol i ladd pryfed a phwll i gasglu dŵr glaw. Mae popeth sydd ei angen arnynt 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 gwartaith, 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 lysiau 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.

Wedi eu tyfu gartre

Sbinaets
Tomatau
Letus
Bresych
Puprau
Chillies
Betys
Moron
Tato (Tatws)
India corn

Wedi eu tyfu yn Lesotho

India Corn
Siwgr
Cyw iâr
Wyau
Afalau
Bricyll
Bara (Gwenith)

Bwyd wedi ei fewnforio

Reis o Tseina
Orenau o Dde'r Affrig