

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
- Gwl,n

Yn gynta

Amser: 5

- 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 , 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 si,p, a deall y grwpiau wrth eich bod chi n eu llanw l mewn).

Gwers

Trafodaeth

Amser: 20

- 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 phŵn-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

- Gofynnwch i r disgyblion weithio mewn grwpiau o bump i ddewis, tynnu llun a thorri allan eitem yr un o l 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

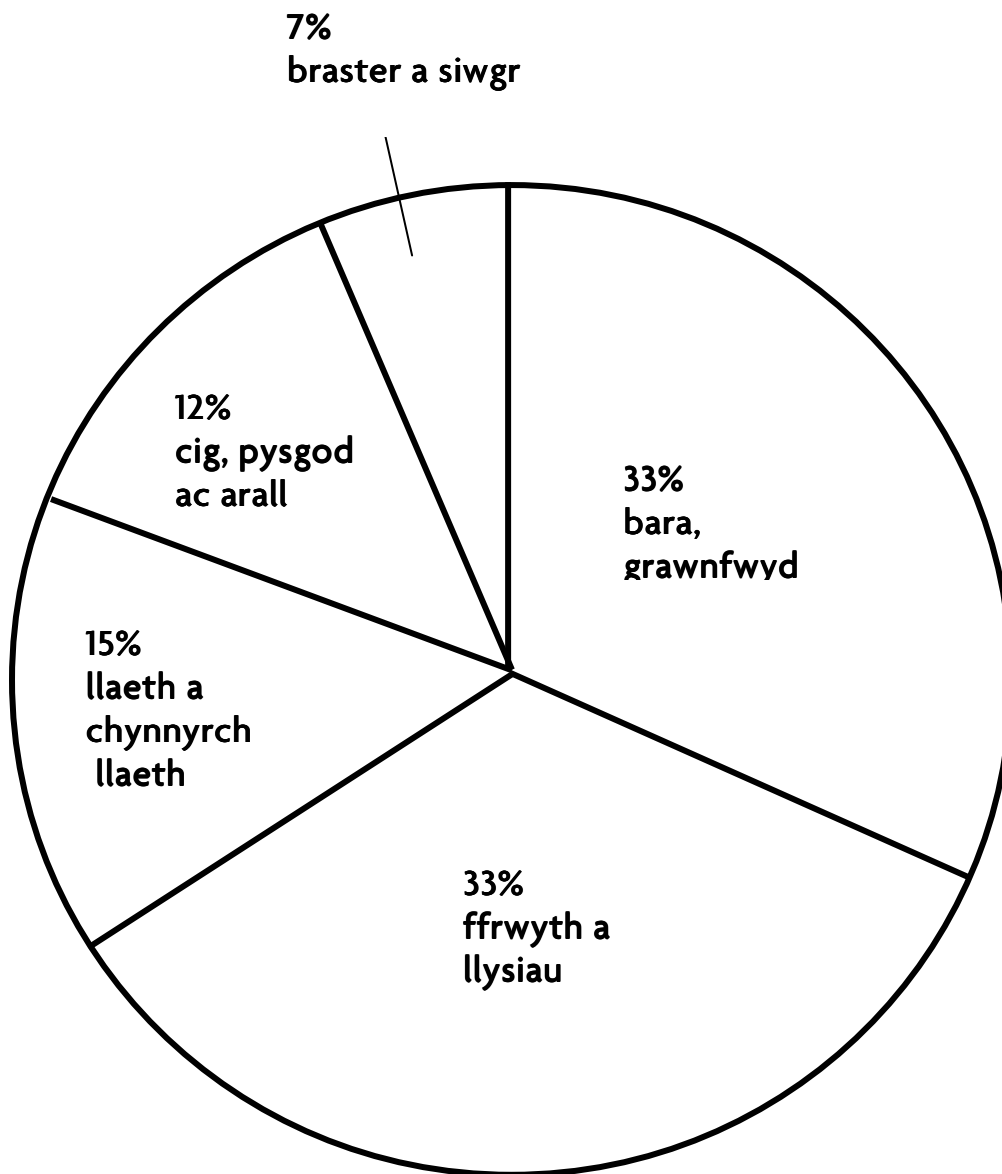
- Trafodwch gyda r dosbarth faint o bob math o fwyd maen nhw n meddwl sydd ei angen arnyn nhw. *Ddylen nhw fwyta r un faint o bob teip o fwyd?*
- Dangoswch Ganrannau r Grwpiau Bwyd i r dosbarth i ddangos faint o bob bwyd y dylen nhw ei fwyta. *Ydyn nhw n credu bod eu deiet nhw n gytwbys? Ydyn nhw n bwyta 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, dyrnoid. *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 flasau.
- Er mwyn cadarnhau r dysgu mewn gweithgaredd estynedig torrwch 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 llysiau 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 llysiau 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 Llysiau	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 calorÔau.	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

Lesotho
diffyg maeth
papa

Adnoddau

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

Yn gynta

Amser: 5

- 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 imiwnedd 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 , chanrannau grwpiau bwyd y wers ddiwethaf? Oes rhai o r bwydydd run fath , 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 , phosib, a chynnwys rhai ffyrdd anturus o goginio r bwyd – gallai rhai hen lyfrau rys-it helpu fan hyn.

Tra bo r disgyblion yn gwneud hyn gofynnwch i fordaid (fyrddaid) ar y tro flasau 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.
- Pwysleisiwch 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 a wedyn**

5 y dydd



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 Ûl cinio - gyda chilli ac ychydig o gyw i, r 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 mell t a tharanau, a chesair (cenllys) 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 mell t.

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, 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 ūl 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 gwrtaith da ar gyfer ei phlanhigion, plaeiddiad naturiol i ladd pryfed a phwll i gasglu dŵr glaw. Mae popeth sydd ei angen arnyd nhw er mwyn tyfu llysiau gardd i w gael lle maen nhw'n byw; maen nhw'n defnyddio dŵr golchi i ddwrhau'r

Astudiaeth Achos – Mpho



Oedran: 4

planhigion, crafion (pilion) llysiau gardd i wneud gwrtaith, lludw o'r t,n,

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 sŷl 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, 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.