



Bwyta dros Gymru

Yr amser y mae ei angen ar gyfer y gweithgaredd 60 munud neu fwy

Lleoliad

Dan do neu yn yr awyr agored

Cyd-destun

Mae'r cynllun gweithgaredd hwn yn tynnu sylw at bwysigrwydd bod yn ddinesydd moesegol a byd-eang a chreu system fwyd gynaliadwy i leihau effeithiau dynol sy'n cyfrannu at y newid yn yr hinsawdd.

Diben Cyfoeth Naturiol Cymru yw ceisio rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy yn ei holl waith. Mae hyn yn golygu gwarchod aer, tir, dŵr, bywyd gwyllt, planhigion a phridd i wella llesiant Cymru a darparu dyfodol gwell i bawb.

Cwricwlwm i Gymru

Gwyddoniaeth a Thechnoleg	Iechyd a Lles	Y Dyniaethau	Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
<ul style="list-style-type: none">Yr hyn sy'n bwysig Mae bod yn chwilfrydig a chwilio am atebion yn hanfodol i ddeall a rhagfynegi ffenomenau.	<ul style="list-style-type: none">Yr hyn sy'n bwysig Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	<ul style="list-style-type: none">Yr hyn sy'n bwysig 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.	<ul style="list-style-type: none">Yr hyn sy'n bwysig Mae mynegi ein hunain drwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu.
	<ul style="list-style-type: none">Yr hyn sy'n bwysig Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.		

Amcanion

- Bydd dysgwyr yn deall bod gan ein systemau bwyd effaith ar yr amgylchedd naturiol.
- Bydd dysgwyr yn nodi cynaliadwyedd deietau penodol.
- Bydd dysgwyr yn gallu esbonio ffactorau sy'n cyfrannu at gynnal deietau penodol.
- Bydd dysgwyr yn ffurfio eu barn eu hunain ar y deiet sydd fwyaf moesegol i'w gynnal er mwyn hyrwyddo iechyd corfforol.

Adnoddau ac offer

- Mynediad i ddeunyddiau ymchwil - llyfrau, dyfeisiau clyfar.



Yr hyn sydd angen ei wneud

Gweithgaredd 1 – Hunaniaeth deiet

1. Dechreuwch drwy ofyn i'ch dysgwyr feddwl am y rhesymau mae angen bwyd ar bobl. A allant restru amrywiaeth o resymau? Mae bwyd yn rhywbeth sy'n darparu maethynnau. Sylweddau yw maethynnau y mae eu hangen er mwyn i'r corff gyflawni ei swyddogaethau sylfaenol ac i gynnal bywyd dynol. Oherwydd nad yw'r corff dynol yn cynhyrchu maethynnau, mae'n rhaid eu cael o'n deiet. Maent yn gwneud y canlynol:
 - Darparu egni ar gyfer tyfu a gweithgarwch
 - Rheoleiddio systemau ein corff, fel anadlu a threulio
 - Rheoli ein tymheredd
 - Hybu atgyweirio celloedd
 - Helpu i gynnal system imiwnedd iach
2. A all eich dysgwyr esbonio pa fwydydd sydd fwyaf iach i bobl eu cynnwys yn eu deiet a pham? Mae gan y deietau iachaf fwy o ffrwythau, llysiau, cnau, ffa, grawn llawn a chynhyrchion llaeth braster isel, a llai o halen, diodydd llawn siwgr, brawd gwyn a chig coch.
3. A yw eich dysgwyr yn uniaethu ar sail unigol â bod yn dilyn math penodol o ddeiet? Gofynnwch i'ch dysgwyr geisio grwpio eu hunain yn ôl y math o ddeiet maent yn ei fwyta'n bennaf. Pa fath o gwestiynau y gallent eu gofyn i'w gilydd i geisio darganfod a ydynt yn bwyta deietau tebyg neu wahanol iawn? Unwaith y byddant yn eu grwpiau deiet, cymharwch boblogrwydd y deietau gwahanol. A oes mwy nag un math o ddeiet yn cael ei gynrychioli? A yw hyn yn dweud unrhyw beth am y gymuned mae eich dysgwyr yn byw ynddi?
4. A yw eich dysgwyr yn deall bod y rhan fwyaf o greaduriaid, gan gynnwys pobl, yn cynnal deiet penodol fel arfer? Deiet yw'r math o fwyd y mae unigolyn, anifail neu gymuned yn ei fwyta'n fynych. Gofynnwch i'ch dysgwyr ystyried beth gallai ddylanwadu ar arferion deiet unigolyn. Er enghraifft, dylanwadir ar arferion deiet gan ffactorau economaidd-gymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol a dewisiadau bywyd unigol:
 - Gall teuluoedd ar incwm isel gael mynediad i fwyd o safon is yn unig o bosib
 - Mewn rhai gwledydd, mae'n dderbyniol bwyta pryfed ac amffibiaid megis brogaod
 - Nid yw Iddewon yn bwyta porc
 - Efallai y bydd athletwr yn dilyn deiet llym neu sy'n llawn protein
 - Yn aml, bydd plentyn yn dilyn yr un deiet â'i rieni
 - Gall lleoliad daearyddol ddylanwadu ar yr hyn rydym yn ei fwyta
 - Mae gennym fynediad i fwy o fwydydd wedi'u prosesu a bwydydd o bob rhan o'r byd, felly efallai y byddwn yn bwyta'n wahanol i'n teidiau a neiniau pan oedden nhw'n blant
5. Er bod llawer o bobl yn hollysyddion, gan ddewis bwyta planhigion a chig, mae gan bob diwylliant a phob unigolyn ei hoff fwydydd neu fwydydd gwaharddedig. Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'ch dysgwyr geisio rhestru, a nodi diffiniad ar gyfer, mathau gwahanol o ddeietau y mae bodau dynol yn eu dilyn, e.e. cigysyddion, llysieuwyr, llysieuwyr lacto, llysieuwyr ofo, pescatariaid, feganiaid, ffrwythfwytywyr ac ati. Rhowch ddigon o amser iddynt ymchwilio. Gallai pob grŵp baratoi sleid PowerPoint i gyflwyno'u canfyddiadau i'r grŵp ehangach.
6. Gyda'r deietau hyn mewn golwg, a all eich dysgwyr nodi unrhyw nodweddion neu addasiadau'r corff dynol sy'n ein helpu i nodi pa fathau o fwydydd y dylem eu bwyta'n naturiol? Dylech gymharu a chyferbynnu addasiadau bwyta rhwng bodau dynol a chreaduriaid eraill – er enghraifft, ein dannedd. Sut mae ein dannedd yn cymharu ag anifeiliaid cigysol ac anifeiliaid llysisol? Mae nadroedd yn llyncu eu hysglyfaeth yn gyfan oherwydd nad oes ganddynt ddannedd sy'n addas ar gyfer cnoi. Ni all bodau dynol lyncu eitemau bwyd yn gyfan, ond mae'n rhaid iddynt eu cnoi'n fân a'u cymysgu â phoer cyn y bydd y belen fwyd yn llithro i lawr yr oesoffagws. Mae anifeiliaid cigysol, fel cathod, yn rhwygo darnau ac yn eu llyncu bron yn syth. A all eich defnyddwyr ddefnyddio eu canfyddiadau i ddod i gonsensws barn ynghylch a gafodd bodau dynol eu creu i fod yn gigysol, yn llysisol neu'n hollysol? Os na, beth sy'n rhannu'r farn?



Gweithgaredd 2 - Amser cnoi cil?

1. Trafodwch sut rydym yn defnyddio'r amgylchedd naturiol i ddarparu bwyd ar hyn o bryd, e.e. ffermydd gwymon, tyfu almonau, cynydu grawn, ffermio llaeth, perllannau, a chwilota am fwyd. Gofynnwch i'ch dysgwyr restru'r rhain yng nghyd-destun defnyddiau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol. A oes unrhyw rai o'r defnyddiau hyn yn gynaliadwy?
2. Gofynnwch i ddysgwyr ystyried a yw'r ffordd rydym yn defnyddio'r amgylchedd naturiol ar hyn o bryd i ddarparu ein bwyd yn gyfrifol am lawer o effeithiau ar yr amgylchedd. Gofynnwch i'ch dysgwyr feddwl am yr effeithiau hyn. Er enghraifft, mae'r ffordd rydym yn rheoli ein systemau bwyd lleol a byd-eang yn achosi'r canlynol:
 - Llygredd aer oherwydd cludo bwyd
 - Llygredd dŵr oherwydd gormodedd o faethynnau (ffosfforws a nitrogen) oherwydd amaethyddiaeth
 - Datgoedwigo
 - Dirywiad pridd
 - Dirywiad adnoddau naturiol
 - Colli cynefinoedd a bioamrywiaeth
 - Ewtroffigedd
 - Glaw asid
 - Newidiadau ychwanegol i'r hinsawdd
 - Sbwriel a gwastraff
 - Defnydd gormodol o ddŵr i dyfu bwyd
3. Rhannwch eich dysgwyr yn grwpiau bach a dyrannu un math o ddeiet i bob grŵp ei ystyried, e.e. bwytafwr cig, llysiuwywr, llysiuwywr lacto, llysiuwywr ofo, pescatariaid, feganïaid, ffrwythfwtawyr ac ati.
4. Rhowch y dasg i'ch dysgwyr o ymchwilio i'r elfennau cadarnhaol a negyddol sydd ynghlwm wrth gynhyrchu'r bwyd sy'n cefnogi'r deiet a ddyrannwyd iddynt, a nodi'r rhain. I'w helpu i ganolbwyntio, gallent greu pryd arferol o'u deiet i ddechrau, e.e. byrgyr a sglodion gyda salad ar yr ochr i rywun sy'n bwyta cig, cregyn gleision Menai i rywun sy'n bwyta pysgod, neu tagine tofu i fegan. Gofynnwch i'ch dysgwyr ystyried y canlynol:
 - A yw eu deiet yn hyrwyddo iechyd corfforol cyffredinol?
 - A allant amcangyfrif y gost ar gyfartaledd i deulu o bedwar ddilyn y deiet am wythnos, gan fwyta tri phryd y dydd? Gallai eich dysgwyr siopa ar-lein, yn rhithwir, i gyfrifo'r gost go iawn.
 - A yw'r deiet yn fwy neu'n llai drud na'r disgwyl?
 - A yw'r deiet yn cefnogi diwydiant lleol?
 - Pa effeithiau gallai eu deiet dynodedig eu cael ar yr amgylchedd naturiol? Er enghraifft, a yw eu deiet yn dibynnu'n helaeth ar nwyddau sy'n cael eu mewnfario nad ydynt yn tyfu yn ein gwlad, gan achosi llygredd oherwydd trafndiaeth a datgoedwigo posib mewn gwlad arall?
 - A oes angen rheoli tir mewn ffordd benodol i gynhyrchu eu prif eitemau bwyd, e.e. torri coed ac addasu tir ar gyfer tyfu cynydu neu er mwyn pori anifeiliaid?
 - A yw eu bwydydd yn defnyddio llawer o adnoddau naturiol, e.e. dŵr i dyfu almonau ar gyfer llaeth almon?
5. Gofynnwch i bob grŵp ddefnyddio'r rhestrau cadarnhaol a negyddol i ystyried eu safbwynt personol ar y deiet a thrafodwch hyn yn y grŵp. Os oes rhai o'r deietau hyn yn cael effaith negyddol ar yr amgylchedd, sut mae modd eu gwella i fod yn fwy cynaliadwy?



Gweithgaredd 3 - Dewis eich deiet

1. Yn dilyn y gweithgaredd blaenorol, esboniwch i'ch dysgwyr eu bod yn mynd i gymryd rhan mewn dadl.
2. Dylai pob grŵp gyflwyno ei ddeiet a ddyrannwyd iddo, gan ganolbwyntio ar esbonio effeithiau cadarnhaol a negyddol ar yr amgylchedd.
3. Gall aelodau'r grwpiau eraill ymgymryd â rôl gymunedol, gan ofyn cwestiynau a herio canfyddiadau yn barchus am y deiet mewn sesiwn holi ac ateb, a hynny yn dilyn y cyflwyniad. Gallai rolau cymunedol gynnwys y canlynol: ffermwr ieir, ffermwr cnydau, actifydd newid hinsawdd, rheolwr tir, siopwr fegan, siopwr sy'n bwyta cig, rhiant, cigydd, perchennog caffi organig, athletwr, coedwigwr, ac ati.
4. Yn dilyn y cyflwyniadau, gofynnwch i'ch dysgwyr ddewis pa ddeiet maent yn credu sydd orau i'w ddilyn, er mwyn lleihau'r effaith ar yr amgylchedd naturiol ac i liniaru'r newid yn yr hinsawdd. Pa elfennau sy'n helpu i'r deiet fod yn fwy cynaliadwy? A allant feddwl am ffyrdd y gallent sicrhau bod eu deiet presennol yn fwy cynaliadwy?

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut mae ein system fwyd yn gweithio yng Nghymru?
- Sut mae fy neiet yn effeithio ar yr amgylchedd naturiol?
- Beth mae'n ei olygu i fod yn ddinesydd byd-eang?

Addasiadau ar gyfer gwahanol anghenion/galluoedd

Mwy o gymorth

- Darparwch restr o ddeietau a ddewiswyd ymlaen llaw.
- Cwblhewch y gweithgareddau mewn grwpiau mwy dan arweiniad oedolyn.
- Cwblhewch Weithgaredd 1 a/neu 2 yn unig.

Mwy o sialens

- Ymchwiliwch i argyfyngau'r hinsawdd a natur.
- Cwblhewch bob un o'r tri gweithgaredd.

Gweithgaredd dilynol/tasg estynedig

Rhowch gynnig ar y canlynol:

- Cynllun gweithgaredd - Ymaddasu i newid hinsawdd
- Cynllun gweithgaredd - ABC Newid Hinsawdd
- Dysgwch fwy am ddeiet mwy cynaliadwy sydd o ddiddordeb i chi.
- Ysgrifennwch am eich safbwynt personol ar unrhyw un o'r materion rydych wedi'u hystyried yn ystod y gweithgaredd hwn.

Gwybodaeth ychwanegol

Mae rhagor o fanylion am waith Cyfoeth Naturiol Cymru i fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd ar www.cyfoethnaturiol.cymru

Adroddiad ar Sefyllfa Adnoddau Naturiol Cymru 2020 [Pontydd i'r dyfodol](#)

Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth, neu ddata?

Cysylltwch ag: addydg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
neu ewch i <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Am fformatau gwahanol; print bras, neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:

ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
0300 065 3000