Crynodebau Enwebeion AFAL 2007/8

Pennawd: Grow your Grub!

Lleoliad	Bro Morgannwg
Enw cyswllt	Marie Johnson
Cyfeiriad cyswllt	Tîm Lleol Iechyd y Cyhoedd, 2 Heol Stanwell, Penarth, CF64 3EA
Rhif cysywllt	02920 350 671
Cyswllt e-bost	marie.johnson@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol, Sgiliau coginio, Tyfu bwyd, Gweithgarwch corfforol
Grwpiau targed	Plant oed ysgol gynradd, Anawsterau dysgu
Crynodeb	Mae Grow your Grub! yn syniad arloesol sy'n hybu triniaeth gynhwysfawr o ddull dysgu 'Fferm i'r Fforc' ochr yn ochr â dulliau o dyfu ffrwyth a llysiau nad ydynt yn rhai traddodiadol oherwydd diffyg 'mannau gwyrdd'. Amcan y prosiect yw cynyddu'r ffrwyth a llysiau gaiff ei fwyta trwy wella gwybodaeth a phrofiad plant o dyfu bwydydd iach. Dros gyfnod o chwe wythnos yn olynol, bydd y gweithdai dwy awr yn trin plannu hadau, trin yr ardd, bwyta'n iach, cyd-destun byd-eang bwyd, profiad synhwyrus blasu, byw bywyd gweithgar a sgiliau elfennol paratoi bwyd. Cynhyrchwyd llyfryn adnoddau dwyieithog i'w defnyddio gan ysgolion eraill a mudiadau gwirfoddol.

Pennawd: Food for Thought. Caffi Coed

Lleoliad	Casnewydd
Enw cyswllt	Bob Barry
Cyfeiriad cyswllt	Uned 7, Y Ganolfan Siopa, Dyffryn, Casnewydd, NP10 8TE
Rhif cyswllt	01633 816916
Cyswllt e-bost	bob@duffryncomlink.org.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Arlwyo, Addysg iechyd, Clwb brecwast, Caffi Cymunedol, Darparu bwyd, Sgiliau coginio, Grŵp Fwyd Cydweithredol
Grwpiau targed	Plant 0-1 mlwydd oed, Plant oed ysgol gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Gweithwyr ac ymarferwyr proffesiynol, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Plant 1-4 mlwydd oed, Defnyddwyr incwm isel, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn cynnig adnoddau caffi safon uchel, ddiogel, ac yn defnyddio cynhwysion ffres fforddiadwy, i werthu byrbrydau a diodydd. Amcan y caffi yw addysgu a hysbysu am arferion bwyta wrth ddarparu bwyd da iachus ar gost isel, ac mae wedi trefnu a darparu hyfforddiant ar lanweithdra bwyd elfennol, sgiliau paratoi bwyd a gofal cwsmeriaid.

Pennawd: Sefydliad Gellideg – Coginio mewn Ysgolion / Cooking in schools

Lleoliad	Merthyr Tudful
Enw cyswllt	Martin Suttleworth
Cyfeiriad cyswllt	Fflat 2 Tŷ Winchfawr, Heol Landbury, Merthyr Tudful, CF48 1HA
Rhif cyswllt	01685 383929
Cyswllt e-bost	martin@gellideg.net
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Plant oed ysgol gynradd
Crynodeb	Cwrs coginio ymarferol yw hwn sy'n annog plant a phobl ifanc i ddeall pwysigrwydd ffordd o fyw iach trwy sesiynau trafod, coginio ymarferol a ffordd o fyw.

Pennawd: BWYD O BWYS/Food Matters Wrecsam

Lleoliad	Wrecsam
Cyswllt	Amy Roche
Cyfeiriad cyswllt	Adran Dieteteg, Ysbyty Wrecsam Maelor, Ffordd Croesnewydd, Wrecsam, LL13 7TD
Rhif cyswllt	01978 727159
Cyswllt e-bost	amy.roche@new-tr.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol
Grwpiau targed	Plant oed ysgol uwchradd
Crynodeb	Arweinir y prosiect bwyd a maeth hwn gan gyfoedion disgyblion blwyddyn 9. Gall pobl ifanc feithrin sgiliau bwyd a maeth, a chynyddu eu gwybodaeth, wrth gael effaith ar eu cymuned leol hefyd. Amcan y prosiect yw cynyddu'r ymwybyddiaeth o egwyddorion, a chynyddu'r mynediad i ddiet iach cytbwys.

Pennawd: Bwyd y Byd / World Food

Lleoliad	Merthyr Tudful
Enw cyswllt	Ann Evans
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Santes Tudful, Heol y Frenhines, Merthyr Tudful, CF47 0HE
Rhif cyswllt	01685 722212
Cyswllt e-bost	office@santestudful.merthyr.sch.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Darpariaeth fwyd, Maeth yn yr ysgol, sgiliau coginio

Grwpiau targed	Plant oed ysgol gynradd
Crynodeb	Yn ystod y digwyddiad undydd hwn, daeth gwirfoddolwyr i'r ysgol er mwyn dysgu'r disgyblion o le daw bwyd, bwydydd o ddiwylliannau gwahanol a sesiynau blas amrywiol. Amcan y prosiect oedd codi'r ymwybyddiaeth o sut mae gwahanol bobl ar draws y byd yn paratoi, bwyta a thyfu bwyd.

Pennawd: Annog Bwyta'n Iach o fewn fy Ysgol Gyfun / Encouraging Healthy Eating within my Comprehensive School

Lleoliad	Blaenau Gwent
Enw cyswllt	Mair Johns
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gyfun Abertyleri, Abertyleri, Blaenau Gwent, NP13 1YL
Rhif cyswllt	01495 217121
Cyswllt e-bost	Mair.johns@blaenau-gwent.gov.uk
Gweithgarwch	Clwb brecwast, Maeth yn yr ysgol, Siop ysgol
Grwpiau targed	Plant oedran ysgol uwchradd
Crynodeb	Amcan y prosiect yw annog disgyblion i fwyta'n iach. Trefnodd Grŵp Gweithredu Maeth yr Ysgol (SNAG) ystod o ddigwyddiadau gan gynnwys siop ffrwythau yn yr ysgol, clwb brecwast a gweithdai iachus i ddisgyblion blwyddyn 7.

Pennawd: 'Whopper' o Sioc / Whopper Shocker

Lleoliad	Rhondda Cynon Taf
Enw cyswllt	Isla Horton
Cyfeiriad cyswllt	Fairbridge in the Valleys, 6 Station Street, Porth, RCT, CF39 9NR
Rhif cyswllt	01443 688012
Cyswllt e-bost	fitv@fairbridge.org.uk
Gweithgaredd	Arlwyo, Addysg iechyd, Rheoli pwysau, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Calon Iach, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Rhai sy'n camddefnyddio alcohol a chyffuriau, Anawsterau dysgu, Dynion, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Plant oed ysgol uwchradd, Pobl ddigartref, Defnyddwyr incwm isel, Anawsterau iechyd meddwl, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Amcan y prosiect yw gwella arferion bwyta a gallu cyllido pobl ifanc NEET (pobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant). Mae'r cwrs yn addysgu pobl ifanc sut i gynllunio prydau bwyd, cyllido ar gyfer eitemau, yn ogystal â sut i goginio prydau bwyd, a chynnwys 5 cyfran o ffrwyth a llysiau'r diwrnod am lai na phris pryd *whopper* (£4.77).

Pennawd: Grŵp Bwyd Cydweithredol Gogledd Sir Fflint Wledig

Lleoliad	Sir Fflint
Enw cyswllt	Nikki Booth
Cyfeiriad cyswllt	Canolfan Deulu Gogledd Sir Fflint Wledig, Nant y Gro, Gronant, LL19 9YP
Rhif cyswllt	01745 859710
Cyswllt e-bost	Nikki.booth@flintshire.gov.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Dosbarthu bwyd, Caffi cymunedol, Siop fwyd gydweithredol
Grwpiau targed	Plant 0-1 mlwydd oed, Plant oed ysgol gynradd, Teuluoedd, Dynion, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Plant 1-4 mlwydd oed, Mynediad cyfyngedig, Menywod
Crynodeb	Mae'r cwmni bwyd cydweithredol hwn yn cynnig cynnyrch ffres, fforddiadwy, wedi'i dyfu'n lleol, i bobl sydd wedi eu hynysu'n gymdeithasol. Mae'n cynnig gwasanaeth ddosbarthu i'r rhai sy'n gaeth i'w cartrefi neu bobl hŷn. Rhoddir awgrymiadau rysáit a chyngor ar faeth yn y bagiau bwyd i bwysleisio'r neges bwyta'n iach.

Pennawd: Bywyd Iach y Moelwyn

Lleoliad	Gwynedd
Enw cyswllt	Mrs Bini Jones - Llywodraethwr
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol y Moelwyn, Blaenau Ffestiniog, Gwynedd, LL41 3DW
Rhif cyswllt	01766 762608
Cyswllt e-bost	Amherthnasol
Gweithgaredd	Arlwyo, Addysg iechyd, Rheoli pwysau, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol, Clybiau ieuenctid, Sgiliau coginio, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Plant oed ysgol gynradd
Crynodeb	Amcan y prosiect, a gynhaliwyd dros 3 noson yr wythnos, oedd cysylltu bwyta'n iach i ffitrwydd a hybu iechyd o fewn yr ysgol. Ymhlith y gweithgareddau roedd sefydlu grŵp gwaith i astudio bwyta'n iach, symud peiriannau gwerthu'r ysgol, diwrnodau thema bwyd, ymweliadau gan gogyddion proffesiynol a sesiynau aerobig i staff a disgyblion.

Pennawd: Potty Potato

Lleoliad	Powys
Enw cyswllt	Jane Booth
Cyfeiriad cyswllt	11 Wildwood Court, Oldford, Y Trallwng, Powys, SY21 7UU

Rhif cyswllt	01938 552684
Cyswllt e-bost	Boothj1968@aol.com
Gweithgaredd	Grŵp bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Plant oed ysgol gynradd, Teuluoedd, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Defnyddwyr incwm isel
Crynodeb	Prif weithgareddau'r prosiect yw darparu llysiau a ffrwythau ffres, fforddiadwy i'r gymuned leol wrth hybu 5-y-diwrnod a negeseuon bwyta'n iach.

Pennawd: Gwirfoddolwyr Plas Cybi / Plas Cybi Volunteers

Lleoliad	Ynys Môn
Enw cyswllt	Bill Hart
Cyfeiriad cyswllt	15 High Terrace, Caergybi, Ynys Môn, LL65 1SP
Rhif cyswllt	01407 763026
Cyswllt e-bost	kbhart@serangoon15.fsnet.co.uk
Gweithgaredd	Clwb Ar ôl ysgol, Dosbarthu bwyd, Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Grŵp bwyd cydweithredol, Siop ysgol
Grwpiau targed	Afiechydon cardiofasgwlaidd, Plant 0-1 mlwydd oed, Plant oed ysgol gynradd, Plant 1-4 mlwydd oed, Plant oed ysgol uwchradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Defnyddwyr incwm isel, Anawsterau iechyd meddwl, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Mae hwn yn grŵp bwyd cydweithredol sy'n galluogi aelodau'r gymuned i gael ffrwyth a llysiau, ffres o ansawdd da am brisiau fforddiadwy.

Pennawd: Clwb Coginio ar ôl ysgol yn Ysgol Gynradd White Rose / White Rose Primary after School Cookery Club

Lleoliad	Tredegar Newydd, Gwent
Enw cyswllt	Jan Lloyd
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gynradd White Rose, Stryd yr Ysgol, Tredegar Newydd, Gwent, NP24 6DW
Rhif cyswllt	01443 828060
Cyswllt e-bost	Janlloyd40@hotmail.com
Gweithgaredd	Clwb ar ôl ysgol, Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Plant o oed ysgol gynradd, Teuluoedd
Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn glwb coginio ar ôl ysgol wythnosol i ddisgyblion

	blwyddyn 4 sy'n addysgu plant ynghylch bwyta deiet iach cytbwys ac o ble mae bwyd yn dod ochr yn ochr â sgiliau coginio sylfaenol. Mae'r disgyblion yn coginio dau bryd mewn sesiwn ble anogir hwy i gymryd rhan ym mhob agwedd ar y paratoi gan gynnwys coginio a'r glanhau wedyn. Mae'r disgyblion yn mynd â'r bwyd a baratoir ganddynt adref i rannu â'u teuluoedd.

Pennawd: Bwyta'n dda yn y Blynyddoedd Cynnar / Eating well in the Early Years

Lleoliad	Llandudno
Enw cyswllt	Anne Owen
Cyfeiriad cyswllt	Ymddiriedolaeth GIG Conwy a Sir Ddinbych, Clinig Ffordd Argyll, Ffordd Argyll, Llandudno, LL30 1DF
Rhif cyswllt	01492 862005
Cyswllt e-bost	Anne.owen@cd-tr.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Maeth yn yr ysgol, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Defnyddwyr incwm isel, Athrawon a chynorthwywyr dysgu
Crynodeb	Mae'r tîm nyrsys ysgol yn yr ardal yn rhoi gwersi i ysgolion lleol ar fwyta iach, iechyd geneuol a golchi dwylo. Maent hefyd yn cyflwyno sesiynau gyda staff dysgu ar ddewisiadau iach, sesiynau gyda rhieni ar labeli bwyd, siopa a choginio yn y cartref.

Pennawd: Bwyd o Bwys

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Eleri Griffiths
Cyfeiriad cyswllt	Canolfan Ieuenctid Waterhall, Heol Pentrebaen, Y Tyllgoed, Caerdydd, CF5 3PZ
Rhif cyswllt	02920 564766
Cyswllt e-bost	egriffiths@cardiff.gov.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Arlwyo, Addysg iechyd, Rheoli pwysau, Bwyd a Ffitrwydd, Calon iach, maeth yn yr ysgol, Bwydo â'r fron, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant oed ysgol gynradd, Plant 1-4 oed, Plant oed ysgol uwchradd
Crynodeb	Roedd y prosiect hwn yn caniatáu i ddisgyblion gymryd cwrs OCN Lefel 2 ac yna yn eu dysgu i ledaenu'r wybodaeth i'r gymuned drwy gyfrwng y Gymraeg. Nod hyn oedd codi ymwybyddiaeth o fwyta'n iach a cheisio newid agweddau at fwyd.

Pennawd: IntergeneRATIONS

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Nick Corrigan
Cyfeiriad cyswllt	Fairbridge De Cymru, 42 The Parade, Caerdydd, CF24 3AD
Rhif cyswllt	02920 303910
Cyswllt e-bost	nick.corrigan@fairbridge.org.uk de_cymru@fairbridge.org.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Rheoli pwysau, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Teuluoedd, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Plant oed Ysgol Uwchradd, Pobl ddigartref, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod beichiog
Crynodeb	Nod y prosiect yw rhoi i bobl ifanc ddealltwriaeth o goginio ar gyllideb. Roedd y prosiect yn dwyn ynghyd dwy genhedlaeth o un gymuned drwy gyfrwng bwyd, a gweithgaredd wedi ei fwriadu i ysgogi trafod a dysgu. Y sialens oedd cystadleuaeth goginio i ganfod pa grŵp oedd yn gallu gwneud y prydau mwyaf blasus/darbodus gyda chynhwysion/cyllideb gyfyngedig ac yna gymharu seigiau a ryseitiau ar y diwedd.

Pennawd: Clwb Coginio Seasons / Season’s Cooking Club

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Lynne Andrews
Cyfeiriad cyswllt	Ficerdy Sant Paul, Stryd Llanmaes, Grangetown, Caerdydd, CF11 7LR
Rhif cyswllt	02920228707
Cyswllt e-bost	lynnemandrews@aol.com
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Teuluoedd, Dynion, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Defnyddwyr incwm isel, Menywod
Crynodeb	Mae’r prosiect yn cynorthwyo rhieni i ddysgu sut mae coginio bwydydd iach a dysgu gwybodaeth am faeth. Mae’r dosbarthiadau coginio hefyd yn gadael i gyfranogwyr weithio at gymhwyster Rhwydwaith Coleg Agored (OCN) Lefel 1 - Coginio i bawb.

Pennawd: Mamau’n Cyfrif – Mums Matters

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Lynne Andrews
Cyfeiriad cyswllt	Drwy law Gweithdy Menywod, Tŷ Clarence, Ffordd Clarence, Butetown, Caerdydd, CF10 5FB

Rhif cyswllt	029 2022 8707
Cyswllt e-bost	lynnemandrews@aol.com
Gweithgaredd	Addysg iechyd, gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Menywod sengl, Menywod, Mamau, Neiniau a Gofalwyr Plant
Crynodeb	Grŵp cymorth i famau yw'r prosiect hwn, i'w hannog i ddysgu sgiliau newydd a hyrwyddo ffordd iach o fyw i deuluoedd. Mae gweithgareddau yn cynnwys sgyrsiau am faeth, bariau sudd a dosbarthiadau aerobeg.

Pennawd: Prosiect Cyn Ysgol Hyrwyddo Iechyd Sir Benfro / Pembrokeshire Health Promoting Pre School Project

Lleoliad	Hwlffordd
Enw cyswllt	Mary MacDonald
Cyfeiriad cyswllt	GICC Sir Benfro, Uned 5, Merlins Court, Winch Lane, Hwlffordd, SA61 1SB
Rhif cyswllt	01437 771233
Cyswllt e-bost	Mary.macdonald@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Arlwyo, Addysg iechyd, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Bwydo o'r fron, Sgiliau coginio, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Teuluoedd, Pobl broffesiynol ac ymarferwyr, Plant 1-4 oed
Crynodeb	Mae'r prosiect yn anelu at annog ffyrdd iach o fyw, yn enwedig o ran bwyd a ffitrwydd i blant cyn oed ysgol a'u teuluoedd. Roedd y peilot mewn dwy feithrinfa sydd hefyd yn gwneud clybiau brecwast, clybiau ar ôl ysgol a chlybiau gwyliau. Mae'r gweithgareddau a'r profiadau yn annog plant i wneud penderfyniadau am ddewisiadau bwyd iach, gan amlygu'r berthynas rhwng deiet, iechyd geneuol ac iechyd cyffredinol, a phwysleisio pwysigrwydd iechyd ac ymarfer.

Pennawd: Llwybr Bush Tucker / Bush Tucker Trail

Lleoliad	Blaenau Gwent
Enw cyswllt	Karen Harris
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gynradd Coed y Garn, Parrot Row, Blaenau, Blaenau Gwent, NP13 3AH
Rhif cyswllt	01495 290044
Cyswllt e-bost	coeygarn.primary@blaenau-gwent.gov.uk
Gweithgaredd	Arlwyo, Addysg iechyd, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth Bwyd, Calon iach, Maeth yn yr ysgol, Tyfu Bwyd
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau Dysgu, Dynion, Pobl broffesiynol ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Defnyddwyr incwm isel, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Mae'r prosiect yn anelu at annog rhieni i ddarparu ystod eang o fwydydd

	iach i'w plant. Mae'r dosbarthiadau yn rhoi cynnig ar amryw o fwydydd, gyda phob plentyn yn marcio taflen werthuso gyda'u hoffterau a'u anhoffterau. Yna mae'r plant yn mynd â hon adref gydag awgrymiadau am ryseitiau i'w rhieni. Roedd cwrs Iechyd yn Cyfrif ochr yn ochr â'r prosiect hwn i'r rhieni, a edrychai ar ddewisiadau bwyd a pharatoi prydau gyda'u plant.

Pennawd: Rhaglen Hyfforddi C3 (Plant yn Coginio yn yr Ystafell Ddosbarth)

Lleoliad	Rhondda Cynon Taf
Enw cyswllt	Ann Quirke a Kerry Robinson
Cyfeiriad cyswllt	Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Lleol Rhondda Cynon Taf, Tŷ Ymysmeurig, Uned 3, Navigation Park, Abercynon, Cf45 4SN
Rhif cyswllt	01443 744886
Cyswllt e-bost	Kerry.robinson@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg Iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd
Crynodeb	Mae'r Rhaglen Hyfforddi 3C (Plant yn Coginio yn yr Ystafell Ddosbarth) yn cynnwys cwrs hyfforddi tridiau i athrawon a chynorthwywyr cefnogi dysgu ac wedi ei chynllunio gyda thair prif elfen • Theori hylendid bwyd • Bwyta'n iach/theori maeth (HFSD) • Ffyrdd ymarferol i wneud coginio yn yr ystafell ddosbarth a sesiwn goginio 'ymarferol'

Pennawd: Canolfan Gymunedol y Cyreniaid – (Owl and Parrot Café a Bwyd Cydweithredol Nine Carrots)

Lleoliad	Abertawe
Enw cyswllt	Clare Evans
Cyfeiriad cyswllt	**Pob ymholiad post:** Drwy law Cyreniaid Cymru, 124 Heol Walters, Abertawe, SA1 5RG Cyfeiriad y Ganolfan: Canolfan Gymunedol y Cyreniaid, Stryd Fawr, Abertawe
Rhif cyswllt	07887 803108
Cyswllt e-bost	claire.evans.cyr@btconnect.com
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Caffi cymunedol, Sgiliau coginio, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, BME (Grwpiau Ethnig Du a Lleiafrifol), Pobl ddigartref, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Cymuned
Crynodeb	Anelir y prosiect at oedolion digartref ac agored i niwed gan ddefnyddio ymagwedd 'o'r gwaelod i fyny' at ddatblygu cymunedol i ymgysylltu a chynnwys grwpiau anodd eu cyrraedd mewn ffordd arloesol, gyfeillgar a

	phriodol. Mae'r Caffi yn cynnig cyfle i hyrwyddo lles y rhai sydd wedi eu heithrio'n gymdeithasol gan ddarparu bwyd iach a maethlon am gost wedi ei noddi. Mae'r siop gydweithredol yn rhoi mynediad at ffrwythau a llysiau ffres a fforddiadwy ac mae ganddi'r potensial i adeiladu cysylltiadau gyda'r gymuned yn ehangach drwy bolisi drws agored. Mae'r gweithgareddau hefyd yn cynnwys sgiliau coginio sylfaenol, cyfnewid ryseitiau gyda grwpiau BME lleol a diwrnodau blasu i hyrwyddo dewisiadau iach.

Pennawd: Camau Mân... at fwyta'n iachach / Small Steps.......to healthier eating

Lleoliad	Rhondda Cynon Taf
Enw cyswllt	Sue Wing
Cyfeiriad cyswllt	Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Rhondda Cynon Taf, GIC, Tŷ Ymysmeurig, Uned 3, Navigation Park, Abercynon. CF45 4SN
Rhif cyswllt	01443 744900
Cyswllt e-bost	Susan.wing@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Diddyfnu a maeth plentyndod cynnar, newid ymddygiad
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant 1-4 oed, teuluoedd, Dynion, Pobl broffesiynol ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Defnyddwyr incwm isel, Menywod
Crynodeb	Dyluniwyd pecyn adnoddau prosiect Small Steps i gynorthwyo pobl broffesiynol allweddol i gefnogi teuluoedd wrth ymdrin â phynciau sydd a wnelont â bwydo babanod a phlant mân. Mae'r pecyn yn cynnwys gwybodaeth gefndir, taflenni i rieni yn amlinellu'r negeseuon allweddol a llyfryn i helpu llywio teuluoedd drwy'r broses o wneud a chynllunio newidiadau. Mae cyfres o weithdai ymarferol hefyd wedi ei datblygu, gan gynnwys gweithgareddau anffurfiol i hyrwyddo trafodaeth yn ogystal â choginio ymarferol ar gyfer bwydo babanod a phlant mân.

Pennawd: Clued Up On Food

Lleoliad	Rhondda Cynon Taf
Enw cyswllt	Korea Robinson
Cyfeiriad cyswllt	Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol RCT, Tŷ Ynysmeurig, CIG, Uned 3, Navigation Park, Abercynon, CF45 4SN
Rhif cyswllt	01443 744886
Cyswllt e-bost	Kerry.robinson@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Maeth yn yr ysgol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Athrawon mewn lleoliadau cynradd
Crynodeb	Cynhyrchodd y prosiect yr adnodd (ar ffurf CD-ROM), 'Clued up on food: A whole school approach to food and nutrition, i athrawon mewn ysgolion cynradd. Datblygwyd y prosiect i greu amgylcheddau optimwm ble mae arferion bwyta'n iach yn cael eu hannog a'u cefnogi oddi mewn i

	leoliad yr ysgol. Mae adrannau ar y CD-ROM yn cynnwys: awgrymiadau bwyta'n iach i rieni, ymchwil ar amgylcheddau ystafell ginio ac adran yn cynnwys 17 o gynlluniau gwersi.

Pennawd: Ymyrraeth Deuluol Gordewdra Plant – Clwb y Dreigiau Iach / Childhood Obesity Family Intervention – The Healthy Dragons Club

Lleoliad	Rhondda Cynon Taf
Enw cyswllt	Tracy Taylor
Cyfeiriad cyswllt	Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol RCT, GIC, Tŷ Ynysmeurig, Uned 3, Navigation Park, Abercynon, CF45 4SN
Rhif cyswllt	01443 744900
Cyswllt e-bost	Tracey.taylor@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, rheoli pwysau, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio, Gweithgareddau Corfforol, Newid ymddygiad
Grwpiau targed	Teuluoedd, Pobl broffesiynol ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Plant 9-11 oed
Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn fenter ymyrraeth deuluol aml-gydrannol i gynorthwyo a chefnogi plant gordew a'u teuluoedd gyda rheoli pwysau. Mae'n rhaglen ddeg sesiwn, sy'n cynnwys gwaith ar Fwyd a maeth, Gweithgaredd corfforol a Newid seicolegol ac ymddygiadol.

Pennawd: Co-op Bwyd Ysgol Tanygrisiau

Lleoliad	Blaenau Ffestiniog
Enw cyswllt	Mrs Hazel Hughes
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Tanygrisiau, Blaenau Ffestiniog, LL41 35U
Rhif cyswllt	01766 830795
Cyswllt e-bost	pennaeth@tanygrisiau.gwynedd.sch.uk
Gweithgaredd	Cyflenwi bwyd, Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Calon iach, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Plant 1-4 oed, Teuluoedd, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Defnyddwyr incwm isel
Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn anelu at godi ymwybyddiaeth ymysg teuluoedd o bwysigrwydd deiet iach, bwyta ffrwythau a llysiau ffres, ac yna gyflenwi'r rhain am gost resymol. Mae'r prosiect yn hysbysu'r gymuned am y gwasanaeth bwyd cydweithredol, gan ddefnyddio'r ysgol fel canolbwynt ar gyfer cael yr holl archebion i law. Yna mae'r plant yn cymryd rhan yn rhannu'r ffrwythau a'r llysiau mewn bagiau.

Pennawd: Trigonos / Llysiau Lleu – Garddio ac Iechyd

Lleoliad	Gwynedd

Enw cyswllt	Judy Harris
Cyfeiriad cyswllt	Trigonos, Plas Baladeulyn, Nantlle, Caernarfon, Gwynedd, LL54 6BW
Rhif cyswllt	01286 882388
Cyswllt e-bost	info@trigonos.org
Gweithgaredd	Marchnad leol, Darpariaeth bwyd, Tyfu bwyd
Grwpiau targed	Teuluoedd, Pobl hŷn, Defnyddwyr incwm isel
Crynodeb	Datblygwyd y prosiect hwn gyda Llysiau Lleu i hyrwyddo bwyta'n iach a defnyddio tir yn gynaliadwy – i sicrhau bod bwyd da ar gael yn hawdd i bobl leol am bris y gallant ei fforddio. Maent yn dymuno lleihau 'milltiroedd bwyd' drwy annog y farchnad leol i ehangu'r amrywiaeth o gynnyrch cartref, gan obeithio ymestyn eu cynnyrch eu hunain i gwrdd â'r galw cynyddol. Maent yn cynnig cefnogaeth, cyngor a chymorth ymarferol drwy'r cylch drwodd o baratoi'r tir at farchnata.

Pennawd: Clwb Cinio a Dawns Dros 60 Bryncynon

Lleoliad	Aberpennar
Enw cyswllt	Julie Penny
Cyfeiriad cyswllt	The Feel Good Factory, Canolfan Byw'n Iach Bryncynon, Heol Abercynon, Matthewstown, Aberpennar, CF45 4XL
Rhif cyswllt	01443 479018
Cyswllt e-bost	healthylivingcentre@hotmail.co.uk
Gweithgaredd	Arlwyo, Darpariaeth Bwyd, Gweithgaredd Corfforol
Grwpiau targed	Dynion, Pobl hŷn, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Mynediad cyfyngedig
Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn anelu at leihau ynysu cymdeithasol a chynyddu hyder er mwyn effeithio'n gadarnhaol ar iechyd a lles. Mae'r Clwb Cinio a Dawns yn darparu pryd iachus i'r cyfranogwyr gan arddangos ffordd ardderchog o gyfuno bwyta'n iach gyda gweithgaredd corfforol ymysg grŵp sy'n agored i niwed yn y gymuned.

Pennawd: Amser Smwddi – Smoothie Time

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Carmen Lewis
Cyfeiriad cyswllt	Adran Therapi Galwedigaethol, Ysbyty'r Eglwys Newydd, Heol y Parc, Caerdydd, CF14 7XB
Rhif cyswllt	029 2033 6568 / 07971329696
Cyswllt e-bost	Carmen.lewis@cardiffandvale.wales.nhs.uk

Gweithgaredd	Addysg iechyd, Adsefydlu, Rheoli pwysau, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Dynion, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Mynediad cyfyngedig
Crynodeb	Nod y prosiect oedd hyrwyddo bwyta iach gyda chleifion preswyl yn Ysbyty'r Eglwys Newydd. Mae dewis ffrwythau, eu paratoi ac yna gwneud y smwddis yn weithgareddau sy'n annog i'r cleifion feithrin sgiliau a hyder, gan eu hannog i ddal ati gyda hyn pan fyddant yn gadael yr ysbyty a dychwelyd i'r gymuned. Mae'r sesiynau hefyd yn rhoi cyfle i gymdeithasu gyda chleifion eraill a staff.

Pennawd: Siop Wledig Catwg / Catwg Country Store

Lleoliad	Castell-nedd
Enw cyswllt	Lisa Kethro
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gynradd Catwg, Y Brif Heol, Tregatwg, Castell-nedd, SA10 8BL
Rhif cyswllt	01639 642731
Cyswllt e-bost	Catwg.pri@npt.gov.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Maeth yn yr ysgol, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd
Crynodeb	Dyma siop fwyd gydweithredol yn cael ei chadw gan ddisgyblion blwyddyn 6 er mwyn darparu ffrwythau a llysiau fforddiadwy wedi eu tyfu'n lleol i gymuned yr ysgol. Mae'r prosiect yn ceisio cynyddu faint sy'n cymryd 5 y dydd, datblygu dealltwriaeth o faeth da, a chynnig mynediad at fwyd iach, gan ymestyn y berthynas rhwng yr ysgol, y rheini a'r gymuned leol.

Pennawd: Fuel Up

Lleoliad	Porth
Enw cyswllt	Nic Isacc
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gymunedol Sirol Porth, Heol y Fynwent, Porth, CF39 0BS
Rhif cyswllt	01443 682137
Cyswllt e-bost	Pccse3@hotmail.com
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Arlwyo, Marchnad ffermwyr, Cyflenwi bwyd, Addysg iechyd, Clwb brecwast, Caffi cymunedol, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Calon iach, Maeth yn yr ysgol, Clybiau ieuenctid, Sgiliau coginio, Bwyd cydweithredol, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Plant oed Ysgol uwchradd, Teuluoedd, Anawsterau Dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Pobl broffesiynol ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Staff arlwyo, Defnyddwyr incwm isel,

	Problemau iechyd meddwl, Mynediad cyfyngedig, Menywod
Crynodeb	Nod y prosiect yw annog pobl ifanc ac aelodau o’r gymuned leol i ddatblygu dealltwriaeth o fwyta’n iach a lles, a cheisio cynyddu’r nifer o bobl ifanc sy’n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Mae gweithgareddau wedi cynnwys digwyddiad tridiau ysgol gyfan a ffair llenwi â thanwydd (fuel up), a anelodd at rannu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth o’r gwasanaethau cefnogi sydd ar gael i bobl ifanc a’u teuluoedd, yn ystod y diwrnod ysgol ac oddi allan iddo.

Pennawd: Clwb Cogyddion Bach – Budding Cooks Club

Lleoliad	Pen-y-bont ar Ogwr
Enw cyswllt	Mrs Margaret Lloyd
Cyfeiriad cyswllt	Ysgol Gynradd Cwm Ogwr, Heol Aber, Cwm Ogwr, Pen-y-bont ar Ogwr CF32 7AJ
Rhif cyswllt	01656 815640
Cyswllt e-bost	head.ogmorevaleprimary@bridgend.gov.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio, Tyfu Bwyd
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd
Crynodeb	Cynhelir y Clwb Cogyddion bach bob wythnos ac mae’n ymgysylltu â’r plant drwy gyfuniad o sesiynau ymarferol a theori. Nod y prosiect yw i’r plant ddatblygu mwy o ddealltwriaeth o ble mae bwyd yn dod, gan hwyluso ymwneud gan y gymuned. Mae yna hefyd yr hyrwyddo allweddol ar y neges 5-y-dydd a manteision iechyd deiet cytbwys. Mae gweithgaredd corfforol yn cael ei annog hefyd drwy arddio.

Pennawd: Bwyd Cydweithredol Rockfield / Rockfield Food Co-op

Lleoliad	Trefynwy
Enw cyswllt	Geraldine Parker
Cyfeiriad cyswllt	Red Lion Cottage, Rockfield, Trefynwy, NP25 5QB
Rhif cyswllt	01600 713037
Cyswllt e-bost	Gmparker1@talktalk.net
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Darpariaeth bwyd, Calon iach, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Teuluoedd, Dynion, Pobl hŷn, Proffesiynolion ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Defnyddwyr incwm isel, Menywod
Crynodeb	Cynllun bwyd cydweithredol yw hon sy’n anelu at annog pobl i fwyta’n iachach a chynyddu’r ffrwythau a’r llysiau yn eu deiet. Mae’r prosiect hefyd yn cynnig man cyfarfod i aelodau hŷn y gymuned ac yn cynnig cyfle i rannu ryseitiau a syniadau am fwyd.

Pennawd: Grŵp Calon Hapus / Happy Heart Group

Lleoliad	Bangor
Enw cyswllt	Mandy Tilston-Viney
Cyfeiriad cyswllt	ARC Cymru, 3A Mentec, Ffordd Deiniol, Bangor, LL572UP
Rhif cyswllt	01248 361990
Cyswllt e-bost	Mandy.tilston-viney@arcuk.org.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Calon iach, Sgiliau coginio, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Teuluoedd, Anawsterau dysgu, dynion, Oedolion ifanc, Menywod
Crynodeb	Mae'r grŵp Calon Hapus yn gwrs 7 wythnos, wedi ei anelu at godi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd bwyta'n iach ac ymarfer corff wrth leihau clefyd y galon i bobl gydag anawsterau dysgu a'u gofalwyr. Mae'n cynyddu ymwybyddiaeth am glefyd y galon, pwysigrwydd cadw calon iach, ac archwilio goblygiadau dewisiadau ffordd o fyw. Mae cyfranogwyr hefyd yn cael eu cyfeirio at weithgareddau yn y gymuned i'w hannog i barhau â gwelliannau iechyd ar ôl y sesiynau.

Pennawd: Grŵp Coginio Dydd Iau / Thursday Cooking Group

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Jon Mason
Cyfeiriad cyswllt	Drwy Law Canolfan 4Winds, 65 Heol Clare, Grangetown, Caerdydd, CF11 6QP
Rhif cyswllt	02920 388144
Cyswllt e-bost	jon@4winds.org.uk
Gweithgaredd	Addysg Iechyd, caffi cymunedol, darpariaeth bwyd, Sgiliau coginio, Cyllidebu bwyd
Grwpiau targed	Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl Hŷn, Proffesiynolion ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, BME, Pobl ddigartref, defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod
Crynodeb	Mae grŵp coginio Dydd Iau 4winds yn rhoi cyfle i aelodau o'r gymuned ddod at ei gilydd, paratoi a bwyta bwyd wedi ei wneud yn ffres am £1 y sesiwn. Mae'r grŵp yn anelu at wella iechyd corfforol drwy ddarparu cynhwysion iach yn unig a chynorthwyo amgylchiadau ariannol pobl drwy godi dim ond 31 y sesiwn. Mae'r prosiect hefyd yn cwrdd ag anghenion cymdeithasol a diwylliannol drwy gydnabod rhai o'r rhwystrau sy'n gallu bod ar ffordd rhyngweithio cymdeithasol.

Pennawd: Siop Fwyd Cydweithredol Mostyn / Mostyn Food Co-Op

Lleoliad	Mostyn

Enw cyswllt	Joyce Gannon
Cyfeiriad cyswllt	28 Ffordd Ddyfrdwy, Mostyn, CH8 9PF
Rhif cyswllt	01745 854881
Cyswllt e-bost	Dim ar gael
Gweithgaredd	Cyflenwi bwyd, Rheoli pwysau, bwyd a Ffitrwydd, darpariaeth Bwyd, calon iach, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Teuluoedd, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Defnyddwyr incwm isel, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Mae'r prosiect yn hyrwyddo bwyta iach drwy gynhyrchu cynnyrch ffres, fforddiadwy mewn ardal wledig, gan annog trigolion lleol i fod yn greadigol gyda'u cynnyrch drwy gyhoeddi ryseitiau. Mae'r siop fwyd Cydweithredol yn targedu'r oedrannus a'r eiddil yn y gymuned drwy fynd â'r bwyd i'r rhai sy'n methu â chodi'r bagiau a chynnig symiau llai o nwyddau i bensiynwyr a phobl ar eu pennau'u hunain. Mae'r cynllun hefyd yn cynnig rhyngweithio hanfodol i'r aelodau niferus yn y gymuned sy'n oedrannus ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Pennawd: Pen Yr Enfys – Prosiect Rhandiroedd / Allotment Project

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Stephen James
Cyfeiriad cyswllt	182a Cowbridge Road East, Treganna, Caerdydd, CF11 9NE
Rhif cyswllt	029 20388715
Cyswllt e-bost	steve,james@penyrenfys.org /judith.james@penyrenfys.org
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Adsefydlu, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Tyfu bwyd
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, pobl ddigartref, Problemau iechyd meddwl
Crynodeb	Mae'r rhandir hwn wedi ei sefydlu i'w ddefnyddio gan bobl sy'n dod dros gamddefnydd ar alcohol a sylweddau eraill ac mae'n anelu at wella safonau maethol cyffredinol y defnyddwyr gwasanaeth a'u haddysgu am fwyta'n iach gan gynnig awyr iach ac ymarfer. Defnyddir y ffrwythau a'r llysiau a dyfir yn y safle yn Nhŷ Dyfrig – yr hostel breswyl ble ceir yr addysg am fwyta'n iach.

Pennawd: Siop Bwyd Cydweithredol Blaenymaes / Blaenymaes Food Co-op

Lleoliad	Abertawe
Enw cyswllt	Julie Morgan
Cyferiad cyswllt	86-90 Blaenymaes Drive, Abertawe, SA5 5NF
Rhif cyswllt	01792 580902 / 07809 883518

Cyswllt e-bost	blaenymaesdic@yahoo.co.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Marchnad ffermwyr, Addysg iechyd, Adsefydlu, Rheoli pwysau, Clwb brecwast, Cymuned, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio, Bwyd cydweithredol, Gweithgaredd corfforol, Siop fwyd
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Plant 1-4 oed, Pobl ddigartref, defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod beichiog, Menywod
Crynodeb	Mae'r Siop Bwyd Cydweithredol hon ar agor i holl aelodau'r gymuned, gan alluogi i bobl gael gafael ar ffrwythau a llysiau ffres, yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth am y neges bwyta'n iach. Mae hefyd brosiect garddio ar y safle ac mae'r prosiectau wedi cynnal cyrsiau coginio i ddefnyddwyr y gwasanaeth yn y gorffennol.

Pennawd: Newid Ffyrdd o Fyw / Changing Lifestyles

Lleoliad	Porth
Enw cyswllt	Emma Alcock
Cyfeiriad cyswllt	Pobl yn Gyntaf RCT, Adeiladau'r Hen Fanc, Y Sgwâr, Porth, CF39 9NP
Rhif cyswllt	01443 683037
Cyswllt e-bost	rctpeoplefirst@yahoo.co.uk
Gweithgaredd	Addysg Iechyd, Bwyd a Ffitrwydd
Grwpiau targed	Anawsterau Dysgu
Crynodeb	Mae'r prosiect wedi ei gynllunio ar gyfer pobl gydag anawsterau dysgu i'w cynorthwyo i weithredu a chynnal ffordd iach o fyw. Mae'r prosiect yn cynnig hyfforddiant ar fwyta'n iach, cyllidebu a diabetes. Mae hefyd sesiynau ar weithgaredd corfforol, a chyfeirio at glybiau colli pwysau.

Pennawd: Cegin Glyd / Cosy Kitchen (Thornhill)

Lleoliad	Torfaen
Enw cyswllt	Barry Smith
Cyfeiriad cyswllt	Canolfan Gymuned Thornhill, Leadon Court, Thornhill, NP44 5TZ
Rhif cyswllt	07742 221621
Cyswllt e-bost	barry1bowls@hotmail.co.uk
Gweithgaredd	Arlwyo, Addysg iechyd, Caffi cymunedol, Bwyda Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Calon iach, Sgiliau coginio, Bwyd cydweithredol
Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Afiechyd cardiofasgwlaidd, Plant 0-1 oed, Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Proffesiynolion ac ymarferwyr. Rhieni sengl, Oedolion

	ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Staff arlwyo, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Pobl ddigartref, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod beichiog, Mynediad cyfyngedig, Menywod
Crynodeb	Wedi ei sefydlu i hybu bwyta'n iach, mae'r fenter hon yn cynnig sesiwn goginio bob wythnos gyda gwirfoddolwyr lleol o bob oed yn rhoi cyfleoedd hyfforddi ffurfiol ac anffurfiol i'r preswylwyr. Gan ddefnyddio cynnyrch o'u siop bwyd cydweithredol eu hunain, mae'r cyfranogwyr yn paratoi cawliau iach cyn eistedd gyda'i gilydd i'w mwynhau. Codir tâl bychan i dalu am gost y cynnyrch gan wneud hon yn fenter gynaliadwy sydd hefyd wedi cynhyrchu llyfr coginio 'cawliau syml' i gyd-fynd â'u gwaith.

Pennawd: Cook It! Sir Benfro

Lleoliad	Sir Benfro
Enw cyswllt	Sarah d'Ivry
Cyferiad cyswllt	2D Neuadd y Sir, Sir Benfro, SA61 1TP
Rhif cyswllt	01437 775794
Cyswllt e-bost	Sarah.divry@pembrokeshire.gov.uk
Gweithgaredd	Clwb ar ôl ysgol, arlwyo, Cyflenwi bwyd, Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Maeth yn yr ysgol, Sgiliau coginio, Tyfu bwyd
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Plant oed Ysgol Uwchradd, Teuluoedd, Proffesiynolion ac ymarferwyr, Oedolion ifanc, Staff arlwyo, Defnyddwyr incwm isel
Crynodeb	Mae'n darparu hyfforddiant manwl ac effeithiol i staff allweddol allu cyflwyno sesiynau coginio ac mae'r prosiect yn ceisio dylanwadu ar y dewisiadau bwyd a wneir gan bobl ifanc. Y prif weithgareddau yw sesiynau coginio sy'n ymgorffori cyngor ar fwyta'n iach, cyllidebu a diogelwch bwyd, ynghyd â gwersi siopa a gwybodaeth am gynnyrch tymhorol lleol. Ar ddiwedd y cwrs gwahoddir teuluoedd i fwynhau pryd wedi ei baratoi gan y plant.

Pennawd: Grŵp Bwyd a Ffitrwydd i'r Gymuned Ethnig Ddu a Lleiafrifol / Food and Fitness group for the Black and Minority Ethnic Community

Lleoliad	Abertawe
Enw cyswllt	Bethan Francis-Hopkins
Cyfeiriad cyswllt	Swyddfa Cychwyn Cadarn, Gorseinon, Ymddiriedolaeth GIG Abertawe, SA4 4UU
Rhif cyswllt	01792 895940
Cyswllt e-bost	Bethan.hopkins@swansea-tr.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME)

Crynodeb	Mae'r prosiect hwn yn anelu at gydnabod a hyrwyddo'r angen am ffordd iachach o fyw, codi ymwybyddiaeth ar rwystro afiechydon sy'n perthyn i ddiwylliant arbennig h.y. diabetes, clefyd coronaidd y galon. Darperir dosbarthiadau coginio i addysgu ar leihau cymryd halen, siwgr a braster. Mae'r prosiect hefyd yn annog gweithgaredd corfforol drwy gynnal 4 sesiwn ymarfer yr wythnos, gan gynnwys dosbarthiadau aerobeg a digwyddiadau awyr agored fel cerdded.

Pennawd: 1,2,3.....Pecyn Adnodd Addysg Bwyta'n Iach / 1,2,3.....Eat Healthily Education Resource Pack

Lleoliad	Llanelli
Enw cyswllt	Caroline Nichols
Cyfeiriad cyswllt	Bwrdd Iechyd Lleol Sir Gaerfyrddin, Uned 5 Parc Dafen, Heol Cropin, Dafen, Llanelli, SA14 8QW **(DS mae hwn yn gyfeiriad CIG hefyd)**
Rhif cyswllt	01554 744468
Cyswllt e-bost	Caroline.nichols1@nphs.wales.nhs.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Bwyd a Ffitrwydd, Sgiliau coginio, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, Dynion, Pobl hŷn, Proffesiynolion ac ymarferwyr, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Staff arlwyo, Plant oed Ysgol Uwchradd, Pobl ddigartref, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod, Sgiliau Sylfaenol
Crynodeb	Mae'r pecyn achrededig gan OCN hwn yn anelu at ymdrin â gwybodaeth a sgiliau o amgylch bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Mae'r adnodd wedi ei strwythuro'n ddeg uned, a gellir ei ddefnyddio gydag unigolion a grwpiau sydd ag anghenion sgiliau sylfaenol, a'r sawl sydd hebddynt. Mae'r unedau yn cynnwys gwaith ar y pum grŵp bwyd, labelu bwyd a choginio iachach. Mae'r pecyn yn galluogi i unigolion herio'u hagweddau'u hunain at ddeiet a lefelau gweithgaredd er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus.

Pennawd: Bwyta'n Iach ar Gyllideb – Cyrsiau Sgiliau Coginio Sylfaenol / Healthy Eating on a Budget – Basic Cookery Skills Courses

Lleoliad	Powys
Enw cyswllt	Cath Smith
Cyfeiriad cyswllt	Ymddiriedolaeth Bwyd a Thir Canolbarth Cymru, Tŷ Frolic, Heol Frolic, Y Drenewydd, Powys, SY21 0DD
Rhif cyswllt	01686 622388
Cyswllt e-bost	cath@midwalesfoodandlandtrust.org.uk
Gweithgaredd	Clwb ar ôl ysgol, Addysg iechyd, Adsefydlu, Sgiliau coginio
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Teuluoedd, Dynion, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod

Crynodeb	Mae'r prosiect yn anelu at roi i bob unigolyn y wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i ddewis cynhwysion tymhorol ffres a pharatoi prydau o'r deunydd crai. Mae pob cwrs coginio yn cynnwys cyfres o sesiynau coginio dwy awr (fel arfer rhwng chwech a deg gwers). Mae'r cwrs yn agored i bawb sy'n cwrdd â'r meini prawf cyllido, waeth beth fo'r lefelau sgiliau a chefndir.

Pennawd: Prosiect Glasfwyd Bwyta'n Iach / Healthy Eating Teen Cuisine Project

Lleoliad	Sir y Fflint
Enw cyswllt	Carolyn Preece
Cyferiad cyswllt	Gwasanaeth Masnachol Coleg Glannau Dyfrdwy, Ffordd Kelsterton, Cei Connah, Glannau Dyfrdwy, Sir y Fflint, CH5 4BR
Rhif cyswllt	01244 831531 Est 4788
Cyswllt e-bost	c.preece@deeside.ac.uk
Gweithgaredd	Darparu cyngor, Sgiliau coginio, Addysg iechyd, Maeth yn yr ysgol, Arlwyo, Calon iach, Bwyd a Ffitrwydd, Hyfforddi, Clybiau ieuenctid
Grwpiau targed	Plant 0-1 oed, Plant oed Ysgol Gynradd, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Menywod, Rhieni sengl, defnyddwyr incwm isel, Grwpiau lleiafrifoedd ethnig, Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Gweithlu
Crynodeb	Mae Glasfwyd yn fenter dan arweiniad y Coleg wedi ei gynllunio i greu gwell dealltwriaeth o faeth a bwyta'n iach mewn disgyblion blwyddyn 9 a 110 ar draws Sir y Fflint. Mae'r prosiect yn anelu at roi i'r disgyblion sgiliau byw ymarferol gan gynnwys coginio sylfaenol, pwysigrwydd deiet iach cytbwys a hyrwyddo annibyniaeth. Mae'r fenter yn hyrwyddo lleihad ar gymryd brasterau dirlawn, halen a siwgr a chynnydd ar gymryd ffrwythau, llysiau a bwydydd eraill sy'n cynnwys maetholion hanfodol gan roi iddynt wybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ymarferol.

Pennawd: Fferm Gymunedol Abertawe / Swansea Community Farm

Lleoliad	Abertawe
Enw cyswllt	Kari Lusac
Cyfeiriad cyswllt	Fferm Gymunedol Abertawe, 2 Heol Pontarddulais, Fforest Fach, Abertawe, SA5 4BA
Rhif cyswllt	01792 578384
Cyswllt e-bost	kari@swanseacommunityfarm.org.uk
Gweithgaredd	Arlwyo, Marchnad ffermwyr, Addysg iechyd, Clwb brecwast, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Sgiliau coginio, Tyfu bwyd, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Plant oed Ysgol Gynradd, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Defnyddwyr incwm isel, Pobl hŷn, Teuluoedd, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl leol o gymuned ddifreintiedig
Crynodeb	Mae'r Dyddiau Gweithgaredd Byw'n Iach yn rhan o fenter ehangach i greu canolfan groesawgar, gefnogol sy'n lleihau allgau cymdeithasol a chynyddu cydlynedd cymdeithasol. Datblygwyd y Dyddiau Gweithgaredd

	Byw'n Iach yn benodol i annog a galluogi pobl leol i fyw bywydau iachach drwy fwy o wybodaeth, dealltwriaeth a phrofiad. Ar y fferm gymunedol mae'r gwirfoddolwyr yn cynnig ystod o weithgareddau a phrofiadau byw'n iach sy'n cynnwys cychwyn y diwrnod gyda brecwast iach, edrych ar ôl yr anifeiliaid, tasgau cynnal y safle, cynaeafu llysiau ffres a chymryd rhan ym mhob agwedd ar goginio cinio.

Pennawd: Gardd Rhandir Gardd Gymunedol RCMA / RCMA Community Garden Allotment Garden

Lleoliad	Caerdydd
Enw cyswllt	Ann Bateman
Cyfeiriad cyswllt	RCMA, Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon, Stryd Brunel, Caerdydd CF11 6ES
Rhif cyswllt	07779 373390
Cyswllt e-bost	garden@riversidemarket.org.uk
Gweithgaredd	Addysg iechyd, Adsefydlu, Bwyd a Ffitrwydd, Darpariaeth bwyd, Sgiliau coginio, Cydweithredu bwyd, Tyfu bwyd, Gweithgaredd corfforol
Grwpiau targed	Camddefnydd alcohol a chyffuriau, Teuluoedd, dynion, Pobl hŷn, Rhieni sengl, Oedolion ifanc, Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME), Plant oed Ysgol Uwchradd, Defnyddwyr incwm isel, Problemau iechyd meddwl, Menywod
Crynodeb	Nod prosiect gardd gymunedol RCMA yw rhoi cyfle i grwpiau BME yn ardal Caerdydd i ennill sgiliau newydd mewn garddwriaeth a rhoi mynediad at ffrwythau a llysiau maethlon, wedi eu tyfu'n lleol, yn ogystal â chynnig amgylchedd diogel a chynhyrchiol i gymuned leol gymdeithasu ynddo. Maent wrthi'n weithredol yn hyrwyddo enillion bwyta bwyd ffres fel rhan o ffordd iach o fyw i bobl ar incymau isel yng nghymunedau diwylliannol amrywiol de Caerdydd gan gadw at gydnabod anghenion deiet grwpiau diwylliannol gwahanol. Mae'r trigolion yn gweithio gyda'i gilydd i dyfu bwyd egsotig ac anarferol i'r gymuned gyfan gael ei fwynhau.

Pennawd: Siop Bwyd Cydweithredol Aberfan ac Ynysowen / The Aberfan and Merthyr Vale Food Cooperative

Lleoliad	Merthyr Tudful
Enw cyswllt	Cerys Rogers
Cyfeiriad cyswllt	Prosiect Ieuenctid a Chymunedol Aberfan ac Ynysowen, 13 Heol Aberfan, Aberfan, Merthyr Tudful, CF48 4QN
Rhif cyswllt	01443 692600
Cyswllt e-bost	rcerys@yahoo.co.uk
Gweithgaredd	Clybiau ar ôl ysgol, Arlwyo, Cyflenwi bwyd, Addysg iechyd, Adsefydlu, rheoli pwysau, Clwb brecwast, Caffi cymunedol, Bwyd a Ffitrwydd, darpariaeth Bwyd, Calon iach, Maeth yn yr ysgol, Clybiau ieuenctid, Sgiliau coginio, Bwyd cydweithredol, Tyfu bwyd, Gweithgaredd corfforol

Grwpiau targed	Camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau, Afiechyd Cardiofasgwlaidd, Plant 0-1 oed, Plant oed Ysgol Gynradd, Teuluoedd, Anawsterau dysgu, BME, Staff arlwyo, Plant 1-4 oed, Plant oed Ysgol Uwchradd, Defnyddwyr incwm isel, Oedolion ifanc, Mynediad cyfyngedig
Crynodeb	Nod y siop Bwyd Cydweithredol yw cynyddu ymwybyddiaeth am enillion ffordd iach o fyw. Gwneir hyn drwy ddosbarthu ffrwythau a llysiau o safon am gost isel, gan gynnig syniadau iechyd pwysig a llenyddiaeth gynghori er mwyn newid agweddau at iechyd a lles. Mae nwyddau yn cael eu hanfon i glybiau ieuenctid lleol, meithrinfeydd, clybiau ar ôl ysgol, meithrinfa, caffi cymunedol, dosbarth coginio'n iach a chlwb 'Coginio' plant.