GWYLIO GERMAU

WYTHNOS DIOGELWCH BWYD I YSGOLION

ADNODD CYFNOD ALLWEDDOL 2 I ATHRAWON

ASIANTAETH SAFONAU BWYD

GWYLIO GERMAU

CYFLWYNIAD

CROESO I'R WYTHNOS DIOGELWCH BWYD

Mae'r Wythnos Diogelwch Bwyd yn achlysur blynyddol, wedi'i drefnu gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd i hyrwyddo pwysigrwydd hylendid bwyd da yn y cartref. Yn 2009, bydd yr Wythnos Diogelwch Bwyd yn digwydd rhwng **15 a 21 Mehefin**. Fodd bynnag, gallwch fynd ati i gynnal y gweithgareddau yn y llyfryn hwn gyda disgyblion Cyfnod Allweddol 2 ar unrhyw adeg yn ystod y flwyddyn ysgol.

Yn ystod yr Wythnos Diogelwch Bwyd, bydd amrywiaeth o ddigwyddiadau yn cael eu cynnal ledled y DU, mewn ysgolion, grwpiau cymunedol a chynghorau lleol, i dynnu sylw at bwysigrwydd diogelwch bwyd a hylendid yn y cartref. Byddwn hefyd yn codi ymwybyddiaeth o'r Hanfodion Diogelwch Bwyd (coginio, glanhau, oeri ac osgoi croeshalogi).

Mae ymgyrch GwylioGermau yn cefnogi'r negeseuon hyn ac mae cyfoeth o adnoddau perthnasol ar gael i'w defnyddio yn y dosbarth. Os ydych chi'n trefnu digwyddiad yn yr ysgol i hyrwyddo hylendid bwyd da, gallwch archebu posteri, taflenni a deunyddiau GwylioGermau eraill drwy gysylltu â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd ar 0845 606 0667.

I gael rhagor o wybodaeth am yr Wythnos Diogelwch Bwyd ac Ymgyrch GwylioGermau, ewch i'r wefan isod.

www.eatwell.gov.uk/germwatch – Cliciwch ar 'Cymraeg'.

GAIR AM SGLYFYN

Sglyfyn yw cymeriad GwylioGermau yr Asiantaeth Safonau Bwyd, sy'n ymddangos pan fod risg o wenwyn bwyd. Mae wrth ei fodd pan gaiff germau eu lledaenu – er enghraifft pan fydd pobl yn anghofio golchi eu dwylo cyn paratoi bwyd neu'n anghofio cadw bwyd darfodus (bwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym) yn yr oergell.

GWYLIO GERMAU

CYMRYD RHAN

Eleni, bydd yr Wythnos Diogelwch Bwyd yn canolbwyntio ar roi cyngor ar hylendid bwyd i bobl dros 60 oed – yn arbennig ar yr angen i drin a storio bwyd yn gywir yn y cartref.

Y rheswm dros ganolbwyntio ar y grŵp hwn yw'r cynnydd diweddar yn nifer yr achosion o listeria ymysg pobl o'r oed hwn. Mae listeria yn lladd cymaint o bobl bob blwyddyn â salmonela ac *E. coli* O157 gyda'i gilydd, ac mae nifer yr achosion wedi dyblu ers 2000.

Gall ysgolion a disgyblion chwarae rôl bwysig wrth helpu i gyfleu'r negeseuon allweddol hyn i'r grŵp ffocws, drwy rannu gwybodaeth a sgiliau.

Mae'r negeseuon allweddol ar gyfer Wythnos Diogelwch Bwyd 2009 yn canolbwyntio ar gamau ymarferol y gall pobl eu cymryd i leihau'r perygl o gael listeria. Mae hyn yn cynnwys storio bwyd yn gywir drwy:

- gadw'r oergell ar y tymheredd cywir
- dilyn y cyfarwyddiadau storio ar y label
- defnyddio bwyd erbyn ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' (yn ogystal â gwybod y gwahaniaeth rhwng 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn').

Mae'r mân-brosiectau yn yr adnodd hwn wedi'u dylunio i fod yn hyblyg. Gallwch ddewis a dethol y gweithgareddau yr hoffech eu cynnal, a thrwy hynny, creu eich prosiect eich hun. Rydym hefyd wedi rhoi syniadau ar gyfer gweithgareddau pellach, rhag ofn bod arnoch eisiau mynd â'r prosiect gam ymhellach. Nod yr holl weithgareddau yw annog disgyblion i feddwl am ddiogelwch bwyd o wahanol safbwyntiau. Mae'r prosiectau'n llawn hwyl, yn egnïol ac yn ffordd wych o feithrin ysbryd cymunedol yn eich ysgol – mae Adran 1 yn arbennig o berthnasol:

– 'Helpu plant a phobl ifanc i ddysgu i ddeall eraill, i roi gwerth ar amrywiaeth a hyrwyddo gwerthoedd a rennir, i hyrwyddo ymwybyddiaeth o hawliau dynol, a'u defnyddio a'u hamddiffyn, ac i feithrin sgiliau cymryd rhan a gweithredu'n gyfrifol' (o Ganllawiau'r Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd ar y ddyletswydd i hyrwyddo cydlyniant cymunedol)

FFAITH FFIAIDD:

MAE LISTERIA YN LLADD CYMAINT O BOBL BOB BLWYDDYN Â SALMONELA AC *E. COLI* O157 GYDA'I GILYDD, AC MAE NIFER YR ACHOSION WEDI DYBLU ERS 2000

GWYLIO GERMAU

SUT MAE GWNEUD AMSER YN AMSERLEN YR YSGOL AR GYFER DIOGELWCH BWYD?

Mae llawer o ffyrdd o fynd i'r afael â diogelwch bwyd yn yr ysgol, naill ai drwy gymryd rhan mewn dosbarth unigol, fel ysgol gyfan neu fel cymuned gyfan.

- Os yw eich grŵp blwyddyn yn cymryd rhan mewn prosiect bwyta'n iach – fel rhan o'r cwricwlwm ABCh neu'r cwricwlwm Gwyddoniaeth – bydd modd i chi ddefnyddio rhai o'r gweithgareddau a awgrymir yn y llyfryn hwn.
- Gellir cynnwys yr Wythnos Diogelwch Bwyd mewn Wythnos Wyddoniaeth yn yr ysgol, gan neilltuo diwrnod arbennig i drafod materion Diogelwch Bwyd a defnyddio rhai o'r gweithgareddau a'r gweithgareddau pellach a amlinellir yma.
- Gallai ysgolion drefnu ambell i ddigwyddiad cymunedol yn cynnwys pobl hŷn – naill ai drwy eu gwahodd i ymweld â'r ysgol neu drwy fynd â disgyblion allan i'r gymuned, e.e. ar gyfer bore coffi mewn canolfan gymunedol leol.

CYSYLLTIADAU Â'R CWRICWLWM

Gall gweithgareddau'r llyfryn hwn gefnogi'r cwricwlwm ysgol ym mhedair gwlad y DU – yn arbennig yn y meysydd pwnc canlynol:

- PSHE/PSD/SPHE
- Gwyddoniaeth
- Llythrennedd – yn arbennig siarad, gwrando ac ysgrifennu
- TGCh

Dilynwch y dolenni canlynol i weld y cwricwlwm yn eich gwlad chi:

Cymru: http://old.accac.org.uk/eng/content.php?mID=129

Cymraeg: http://old.accac.org.uk/cym/content.php?mID=129

Lloegr: http://curriculum.qca.org.uk/key-stages-1-and-2/index.aspx

Yr Alban: www.ltscotland.org.uk/curriculumforexcellence/index.asp

Gogledd Iwerddon: www.nicurriculum.org.uk/key_stages_1_and_2/

GWYLIO GERMAU

SUT MAE GWNEUD AMSER YN AMSERLEN YR YSGOL AR GYFER DIOGELWCH BWYD? PARHAD...

FFRAMWAITH Y CYMWYSEDDAU BWYD

Mae'r cymwyseddau bwyd wedi'u trefnu gan yr ASB fel fframwaith o wybodaeth a sgiliau craidd i blant a phobl ifanc. Mae hyn yn helpu ysgolion a sefydliadau yn y gymuned i roi set gyson o sgiliau a gwybodaeth am fwyd i bobl ifanc. Mae gweithgareddau ac adnoddau'r Wythnos Diogelwch Bwyd yn cyfeirio at y fframwaith fel a ganlyn:

DIOGELWCH BWYD

- Dylai disgyblion gydnabod pwysigrwydd paratoi a choginio bwyd yn ddiogel ac yn hylan, e.e. glanhau ar eu hôl yn rheolaidd.

I gael rhagor o wybodaeth am y fframwaith, ewch i:
www.food.gov.uk/wales/aboutus_wales/fsawalesw/maeth/Schoolswelsh/fsacompetencies/

POBL YN CYNORTHWYO YN YR YSGOL

Mae sawl mantais i gael cynorthwywyr ychwanegol neu ymwelwyr yn yr ysgol. O safbwynt diogelwch, os yw'r oedolyn yn dod i helpu ar gyfer un achlysur ac nid yw'n cael ei adael gyda grŵp o ddisgyblion (y mae'r athro dosbarth yn dal i fod yn gyfrifol amdanynt), fel arfer, ni fydd angen cynnal gwiriad y Swyddfa Cofnodion Troseddol (CRB). Fodd bynnag, mae polisïau a gweithdrefnau yn amrywio o un cyngor i'r llall, felly gofalwch eich bod yn gofyn i'ch cyngor yn gyntaf.

Mae cynorthwywyr hŷn mewn ysgol yn gallu bod o fantais i'r ysgol ac i'r gymuned yn ei chyfanrwydd. Yn aml, mae pobl hŷn yn mwynhau helpu yn yr ysgol gan eu bod yn teimlo eu bod yn 'cyfrannu' i'r gymuned. Mae'n bosibl y bydd pobl hŷn hefyd yn teimlo bod hyn yn llesol iddynt ac yn rhoi ymdeimlad o urddas iddynt, ac yn ennill parch pobl ifanc drwy weithio yn yr ysgol. Mae cael pobl o wahanol genedlaethau o gwmpas yr ysgol hefyd yn helpu disgyblion i ystyried barn a safbwyntiau pobl eraill.

Yn benodol, mae gan lawer o bobl hŷn wybodaeth am fwyd a hylendid sy'n berthnasol heddiw, a gall y plant ddysgu ganddynt. Er enghraifft, efallai y gall pobl hŷn annog plant o ran egwyddorion hylendid yn y gegin – megis golchi dwylo a chadw pethau'n lân. Bydd pobl hŷn hefyd yn gallu helpu disgyblion i wneud cymariaethau go iawn rhwng y presennol a'r gorffennol.

Mae'n bwysig bod plant yn deall y gallant ddysgu llawer oddi wrth brofiadau pobl hŷn; dylai athrawon sicrhau bod disgyblion yn dangos parch i'r bobl hŷn sy'n cael eu gwahodd i'r dosbarth i rannu eu profiadau a helpu gyda'r pwnc hwn.

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: Y DITECTIFS BWYD

AMCANION DYSGU:

- Dysgu mwy am hylendid bwyd da – yn enwedig wrth storio bwyd
- Casglu gwybodaeth a chymharu a chyflwyno canfyddiadau

GWEITHGAREDDAU

Gallwch gynnal gweithgareddau'r Ditectifs Bwyd am un wers yn unig, neu gallwch gynnig gweithgareddau pellach, gan ddibynnu ar yr amser sydd ar gael. Os ydych yn bwriadu trefnu perfformiad neu wasanaeth ar ddiwedd yr wythnos, beth am gynnal Arolwg y Ditectifs Bwyd ar ddechrau'r wythnos, fel bod amser i gasglu'r canlyniadau a defnyddio'r wybodaeth i gynllunio'r gwasanaeth. Diben yr arolwg yw gweld a oes bwlch yng ngwybodaeth y disgyblion am sut i storio bwyd. Y gobaith yw y bydd y canlyniadau o ddiddordeb ac yn berthnasol i bawb sy'n cymryd rhan.

TRAFODAETH YN Y DOSBARTH

Dechreuwch gyda thrafodaeth yn y dosbarth am arferion hylendid bwyd sylfaenol megis golchi dwylo, clymu gwallt yn ôl, gwisgo ffedog, cadw arwynebau gwaith yn lân ac yn glir a sicrhau bod offer yn lân. Gofynnwch i'r disgyblion am syniadau ac yna ceisiwch eu llywio i feddwl yn benodol am storio bwyd. Gallwch gofnodi'r syniadau hyn mewn diagram pry cop. Gofynnwch i'r disgyblion beth y maen nhw yn ei wybod am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'. A ydyn nhw wedi sylwi arnynt? Ble? Beth maen nhw'n ei olygu?

- Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn cael eu defnyddio ar gyfer bwydydd darfodus iawn – sef y rheiny sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym. Nid oes unrhyw un yn hoffi gwastraffu bwyd ond gall fod yn beryglus bwyta bwyd sydd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn'.
- Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn cael eu defnyddio ar fwydydd sy'n para'n hirach. Mae'r dyddiadau hyn yn dangos am ba mor hir y bydd bwyd ar ei orau. Hyd yn oed os yw bwyd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'ar ei orau cyn', dylai fod yn ddiogel i'w fwyta.

  Gofynnwch i'r disgyblion pam bod yn rhaid i fathau penodol o fwyd gael eu storio yn yr oergell. Pa fathau o fwyd dylid eu storio yn yr oergell?
- Dylai oergell gael ei gadw ar dymheredd o ddim i bum gradd Celsiws.
- Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell er mwyn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu arnynt, gan nad yw'r rhan fwyaf o facteria yn tyfu ar dymheredd o bum gradd Celsiws neu is. Mae bacteria ar fwyd yn gallu gwneud pobl yn sâl iawn.
- Dyma rhai bwydydd sydd angen eu cadw yn yr oergell: bwyd â dyddiad 'defnyddio erbyn', bwydydd wedi'u coginio a bwydydd sy'n barod i'w bwyta, megis pwdinau a chigoedd wedi'u coginio.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

RHAID CADW RHAI BWYDYDD YN YR OERGELL I HELPU I ATAL BACTERIA NIWEIDIOL RHAG TYFU ARNYNT, AM NAD YW'R RHAN FWYAF O FACTERIA YN GALLU TYFU AR DYMHEREDD O BUM GRADD CELSIWS NEU IS

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DITECTIFS BWYD PARHAD...

GWEITHGAREDD – HYLENDID YN Y GEGIN

Ewch ati i chwarae'r gêm hylendid yn y gegin sydd ar y wefan ganlynol: www.sensoryworld.org/kitchen_hygiene.html (Saesneg yn unig). Neu, cliciwch ar 'Level 1', 'Level 2' neu 'Level 3' ac ewch ati i argraffu copïau papur. Gofynnwch i'r disgyblion ddangos beth sydd o'i le yn y llun. Trafodwch sut i ddatrys y problemau. Mae'r botwm 'info' ar frig y sgrin yn rhoi gwybodaeth ychwanegol ddefnyddiol.

Dylai hyn roi syniad i ddisgyblion am hylendid bwyd da, a fydd yn ddefnyddiol ar gyfer y gweithgareddau dilynol. Gallech hefyd ddangos yr hysbyseb 'GwylioGermau' (Saesneg yn unig) sydd i'w weld ar www.flyonthewall.com/FlyBroadcast/FSA/GermWatch

TAFLEN WEITHGAREDDAU 'STORIO YN YR OERGELL'

Defnyddiwch y daflen weithgareddau 'Storio yn yr oergell' i annog disgyblion i feddwl am ble i roi gwahanol fwydydd yn yr oergell. Cyn llenwi'r daflen weithgareddau, gallent edrych ar adran 'Croeshalogi' y dudalen GwylioGermau ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd: www.eatwell.gov.uk/keepingfoodsafe/germwatch – Cliciwch ar 'Cymraeg'.

Mae'r daflen weithgareddau'n addas i'w defnyddio ar gyfer gwahanol lefelau gallu. Yn achos disgyblion â gallu is, gellir tynnu lluniau neu eu gludo ar ran gywir yr oergell. Gall disgyblion â gallu uwch wneud mwy o waith ymchwil ar storio bwyd yn ddiogel yn yr oergell; gallant ddisgrifio ble y dylid storio'r bwyd a pham y dylid ei gadw yn y man penodol hwnnw.

I gael rhagor o wybodaeth am storio bwyd, ewch i www.eatwell.gov.uk/keepingfoodsafe/storing – Cliciwch ar 'Cymraeg'

I chwarae gêm ryngweithiol am storio bwyd yn yr oergell, ewch i www.glasgows.co.uk/fsa_interactives/FrdgLoad.swf – Cliciwch ar 'Cymraeg'

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DITECTIFS BWYD PARHAD...

ATEBION AR GYFER Y DAFLEN WEITHGAREDDAU 'STORIO YN YR OERGELL'

- Dylid cadw cyw iâr (a dofednod eraill), cigoedd a physgod amrwd ar waelod yr oergell, wedi'u gorchuddio, er mwyn atal suddion rhag diferu ar fwydydd eraill.
- Dylid cadw'r bwyd sydd dros ben (y cyri) yn yr oergell, wedi'i orchuddio, a'i fwyta o fewn deuddydd.
- Dylai'r holl gynnyrch llaeth (y caws a'r llaeth) a'r wyau gael eu cadw yn yr oergell – ar unrhyw silff uwchben y cig a'r pysgod amrwd.
- Mae llysiau'n cadw'n ffres yn hirach yn y blwch salad ar waelod yr oergell.
- Dylid gorchuddio'r bwydydd wedi'u coginio (y cyw iâr a'r pysgod) a'u cadw ar unrhyw silff uwchlaw'r cynnyrch amrwd.
- Dylid cadw'r oergell ar dymheredd o ddim i bum gradd Celsiws. Gellir mesur hyn gan ddefnyddio thermomedr.
- Defnyddir dyddiadau 'defnyddio erbyn' ar fwydydd darfodus iawn – sef bwydydd sy'n mynd yn 'ddrwg' yn gyflym. Nid oes unrhyw un yn hoffi gwastraffu bwyd ond gall fod yn beryglus bwyta bwydydd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.
- Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn cael eu defnyddio ar fwydydd sydd ag oes silff hirach. Maent yn dangos am ba hyd y bydd y bwyd ar ei orau. Hyd yn oed os yw bwyd heibio'i ddyddiad 'ar ei orau cyn', dylai fod yn ddiogel i'w fwyta.
- Dylid edrych yn fanwl ar ddyddiadau storio ar labeli bwyd.
- Mae storio bwyd yn gywir yn rhan bwysig o leihau'r perygl o wenwyn bwyd. Mae angen storio rhai bwydydd yn yr oergell a'u bwyta o fewn cyfnod byr o amser; mae bwydydd eraill, fel blawd, codlysiau ('pulses'), bwydydd mewn tun a llawer o fwydydd eraill yn para'n hirach o lawer a gellir eu storio ar dymheredd yr ystafell.
- Rhaid cadw bwydydd oer sydd wedi'u paratoi yn yr oergell tan ei fod yn amser i'w bwyta.
- Mae angen rhoi llawer o fwydydd yn yr oergell ar ôl eu hagor; mae labeli bwyd yn rhoi gwybodaeth am hyn ac am ba hyd y gellir storio bwyd ar ôl ei agor.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

MAE DYDDIADAU 'DEFNYDDIO ERBYN' AR FWYDYDD DARFODUS – BWYDYDD SY'N MYND YN 'DDRWG' YN GYFLYM. NID OES UNRHYW UN YN HOFFI GWASTRAFFU BWYD, OND GALL FOD YN BERYGLUS BWYTA BWYDYDD SYDD HEIBIO'U DYDDIAD 'DEFNYDDIO ERBYN'

AROLWG OERGELL

Gofynnwch i'r disgyblion lenwi'r daflen weithgareddau, 'Arolwg y Ditectifs Bwyd' adref, ac yna cwblhau'r un arolwg (ar daflen arolwg newydd sbon) gyda rhywun hŷn, er enghraifft nain neu daid neu gymydog. Pwysleisiwch mai'r nod yw dysgu beth y mae pobl yn ei wybod a beth nad ydynt yn ei wybod am daflu llawer o fwydydd i'r bin! Bydd yr holl arolygon yn gyfrinachol – nid oes rhaid i'r disgyblion roi eu henwau ar y taflenni.

Ar ôl i'r holl holiaduron gael eu llenwi, casglwch y canlyniadau er mwyn gweld a oes unrhyw dueddiadau penodol. Er enghraifft, os oedd llawer o bobl wedi ateb 'Na' ar gyfer cwestiwn 3, mae'n golygu nad yw llawer o

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DITECTIFS BWYD PARHAD...

bobl yn gwybod bod yn rhaid gorchuddio cig, pysgod a dofednod amrwd a'u cadw ar silff waelod yr oergell. Nod cwestiynau 8 a 9 yw annog disgyblion i feddwl am y gwahaniaeth rhwng dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn'. Nid ydynt yn rhoi data y bydd modd ei fesur ond bydd yn ddiddorol trafod y canlyniadau.

Gallai'r wybodaeth hon fod yn sail i nifer o wahanol weithgareddau, a ddisgrifir yn yr adran 'Gweithgareddau Pellach'.

GWEITHGAREDDAU PELLACH

DYLUNIO TAFLEN WYBODAETH

Gall disgyblion ddylunio a chreu taflen wybodaeth y gellir ei rhoi i bobl hŷn. Byddai'n rhaid iddynt ystyried yn ofalus pa negeseuon sydd angen eu cyfleu, gan ddefnyddio'r data a gasglwyd drwy'r holiaduron.

Byddai gofyn iddynt hefyd ystyried eu cynulleidfa darged yn ofalus – pa fath o graffeg a pha fath o arddull ysgrifennu sy'n briodol?

Neu gallai disgyblion ddefnyddio TGCh i gyflwyno eu gwybodaeth mewn ffordd glir a diddorol. Yna gellid dangos y cyflwyniad mewn gwasanaeth ysgol.

GWASANAETH – RHANNU GWYBODAETH

Bydd disgyblion yn gwahodd rhieni a phobl hŷn i wasanaeth lle byddant yn arddangos y gwaith a wnaethant ar gyfer yr Wythnos Diogelwch Bwyd (Wythnos Wyddoniaeth / Diwrnod Bwyta'n Iach). Bydd yr wybodaeth am y tueddiadau a nodwyd yn yr holiaduron yn cael ei chynnwys yn y cyflwyniad.

Fel rhan o'r gwasanaeth, bydd disgyblion yn atgyfnerthu tri phrif bwynt Wythnos Diogelwch Bwyd eleni, sef:

- cadw'r oergell ar y tymheredd cywir
- dilyn y cyfarwyddiadau storio ar y label
- defnyddio bwyd erbyn ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' (yn ogystal â gwybod y gwahaniaeth rhwng 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn').

Gellid gwneud hyn drwy ymgom (drama fer) yn dangos rhywun yn coginio ac yn bwyta pryd wedi'i wneud o fwyd sydd heb ei storio'n gywir, o gymharu â phryd wedi'i wneud o fwyd sydd wedi'i storio'n gywir.

I gloi'r pwnc, gallai'r disgyblion lunio diagram pry cop unwaith eto, gan ddangos y tro hwn yr hyn y maen nhw wedi'i ddysgu am storio bwyd yn gywir. Bydd y disgyblion yn gallu asesu faint y maen nhw wedi'i ddysgu drwy gymharu'r ddau siart.

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DIWRNOD DYCHWELYD I'R YSGOL

AMCANION DYSGU:

- Dysgu am hylendid bwyd da – yn arbennig wrth storio bwyd
- Meddwl am fywydau pobl mewn mannau eraill a phobl a oedd yn byw mewn gwahanol gyfnodau, ac am bobl sydd â gwahanol werthoedd a thraddodiadau.

Dylai'r plant hefyd ddysgu:

- bod llawer o fwydydd heddiw yn wahanol i'r bwydydd a gafwyd yn y gorffennol
- bod llawer o fwydydd yn cael eu paratoi'n wahanol heddiw
- bod llawer o fwydydd yn cael eu storio'n wahanol heddiw.

GWEITHGAREDDAU

Mae'r gweithgareddau hyn yn arwain at 'Ddiwrnod Dychwelyd i'r Ysgol', lle bydd y disgyblion yn gwahodd eu neiniau a'u teidiau neu westeion hŷn eraill i'r ysgol i rannu eu profiadau o fwyd a helpu'r disgyblion i gymharu arferion y gorffennol ac arferion heddiw. Mae gan lawer o bobl hŷn wybodaeth am fwyd a hylendid sy'n berthnasol heddiw – byddant yn gallu creu darlun gwerthfawr o'r dyddiau a fu i'r disgyblion.

Ar gyfer y prosiect hwn, dylech geisio gael un person hŷn i bob pedwar neu bump o blant, os yw hynny'n bosibl. Bydd hyn yn sicrhau nad yw'r niferoedd yn rhy fawr, ond bod modd cael trafodaeth dda.

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DIWRNOD DYCHWELYD I'R YSGOL PARHAD...

CYFLWYNO ARFERION HYLENDID BWYD DA

Yn yr un modd â'r prosiect Ditectifs Bwyd, byddai trafod arferion hylendid bwyd da yn ffordd dda o gyflwyno'r pwnc hwn. Mae'r arferion hyn yn cynnwys golchi dwylo, clymu gwallt yn ôl, gwisgo ffedog, cadw'r arwynebau gwaith yn lân a sicrhau bod offer coginio yn lân. Dylid cofnodi unrhyw syniadau mewn diagram pry cop. Gofynnwch i'r disgyblion beth y maen nhw'n ei wybod am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'. A ydyn nhw wedi eu gweld o'r blaen? Ble? Beth maen nhw yn ei olygu? (Gweler y nodiadau ar y Prosiect: Ditectifs Bwyd – tudalen 7 – i gael rhagor o wybodaeth.)

Trafodwch pam ei bod yn bwysig storio bwyd yn ofalus ac yn ddiogel, a gofynnwch ychydig o gwestiynau am ba fwydydd y dylid eu storio ymhle. Er enghraifft, dylai pasta gael ei storio ar dymheredd yr ystafell mewn cwpwrdd; mae'r un peth yn wir am gawl mewn tun; wyau – yn yr oergell; a phys wedi'u rhewi – yn y rhewgell.

DYLUNIO GWAHODDIAD (GWEITHGAREDD PELLACH)

Gofynnwch i'r disgyblion ddylunio a chreu cerdyn post yn gwahodd pobl i ddod i'r Diwrnod Dychwelyd i'r Ysgol, i'w roi ar ddrws eu hoergell. Dylai'r cerdyn post gynnwys dwy neu dair ffaith y maen nhw wedi'u dysgu am storio bwyd yn ddiogel drwy drafod neu ymchwil (gweler y cyflwyniad a'r prosiect Ditectifs Bwyd).

Mae'r gwefannau canlynol yn cynnig syniadau gwych i annog disgyblion i feddwl am y pwnc hwn:

- www.eatwell.gov.uk/info/games - Cliciwch ar 'Cymraeg'
- http://archive.food.gov.uk/hea/711/english/intro.html (Saesneg yn unig)

Dylai'r cardiau post gynnwys manylion y dydd (lleoliad, amseroedd ac ati) a galw ar bobl i weithredu, er enghraifft gallai ddweud 'Rhowch y dyddiad hwn yn eich dyddiadur nawr!' Dylai'r disgyblion roi'r cardiau post i'w neiniau a'u teidiau neu oedolyn hŷn arall er mwyn iddynt ei roi ar ddrws eu hoergell.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

MAE LLYSIAU YN AROS YN FFRES YN HIRACH YN Y BLWCH SALAD AR WAELOD YR OERGELL

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DIWRNOD DYCHWELYD I'R YSGOL PARHAD...

FFEIL FFEITHIAU

Gofynnwch i'r disgyblion lenwi'r daflen weithgareddau, 'Taflen weithgareddau i ddisgyblion – Ffeil ffeithiau hoff fwyd' cyn y diwrnod. Mae'r cwestiynau'n annog disgyblion i feddwl am eu profiadau o fwyd, ymhle y caiff ei brynu, sut y caiff ei baratoi ac ati.

Dylai'r disgyblion hefyd ofyn i'w gwesteion hŷn lenwi ffeil ffeithiau hefyd, sy'n gofyn yr un cwestiynau â ffeil ffeithiau'r disgyblion (gweler y daflen weithgareddau, 'Taflen weithgareddau i westeion - Ffeil ffeithiau hoff fwyd'). Bydd hyn yn paratoi'r ymwelwyr ar gyfer y diwrnod ac yn sicrhau bod pawb yn trafod yr un peth. Anogwch y disgyblion i holi cwestiynau a rhannu eu ffeiliau ffeithiau.

GWYLIO GERMAU

FFEIL FFEITHIAU HOFF FWYD

CWESTIYNAU I WESTEION

Enw:

Dyddiad:

AR Y DIWRNOD

Beth am ddechrau'r diwrnod â chyflwyniad neu sgets fer gan y disgyblion i gyflwyno pwnc diogelwch bwyd? Gall y disgyblion gyflwyno'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu hyd yma ac egluro beth yr hoffent ei ddysgu gan y gwesteion hŷn am y ffordd yr oeddent yn arfer storio bwyd.

Mewn grwpiau, a chan ddefnyddio'r taflenni 'Ffeil ffeithiau hoff fwyd', gall y disgyblion a'r gwesteion edrych ar eu hoff fwydydd, p'un a yw'r bwydydd hyn wedi'u gwneud yn y cartref ai peidio, ble y cawsant eu prynu, sut y cawsant eu storio a sut y mae gwybod a ydynt yn ddiogel i'w bwyta ai peidio. Bydd y disgyblion yn dysgu sut mae'r ffyrdd o storio bwyd heddiw yn wahanol i'r ffyrdd o storio bwyd a ddefnyddiwyd pan oedd y gwesteion yn ifanc.

Mae aelodau pob grŵp yn casglu eu hatebion ac yn nodi'r 'prif dueddiadau', er enghraifft, 'Roedd y rhan fwyaf o fwyd yn ein grŵp ni wedi'i wneud yn y cartref'; 'Pan oedd ein gwesteion yn ifanc, roedden nhw'n storio bwyd yn y ffordd hon'; 'Ein hoff fwydydd yw...'

Yna gall y grwpiau adrodd eu canfyddiadau i'r dosbarth.

GWYLIO GERMAU

PROSIECT: DIWRNOD DYCHWELYD I'R YSGOL PARHAD...

COFNODI'R DIGWYDDIAD (GWEITHGAREDD PELLACH)

Yn ystod y digwyddiad, gallech roi camerâu neu gamerâu fideo i'r disgyblion er mwyn iddynt dynnu ffotograffau neu fideos. Yna, gellid defnyddio'r rhain i greu arddangosfa neu dudalen ar wefan yr ysgol, er mwyn rhannu'r diwrnod a'r hyn a ddysgwyd â'r ysgol gyfan. Beth am ddefnyddio rhai o'r ffotograffau i greu cardiau 'Diolch' i'r gwesteion hŷn?

GWYBODAETH BELLACH AC ADNODDAU

Mae llawer o wybodaeth, adnoddau y gellir eu hargraffu a gemau rhyngweithiol ar gael yn www.eatwell.gov.uk/info/games – Cliciwch ar 'Cymraeg'

Am gerddoriaeth diogelwch bwyd – cerddi a fideos llawn hwyl – ewch i http://foodsafe.ucdavis.edu (Saesneg yn unig)

I gael gwybodaeth am fwyta'n iach mewn ffordd ryngweithiol, hygyrch a llawn hwyl, ewch i www.bbc.co.uk/northernireland/schools/4_11/uptoyou (Saesneg yn unig)

I gael gwybodaeth am fwyta'n iach, ewch i www.foodafactoflife.org.uk (Saesneg yn unig)

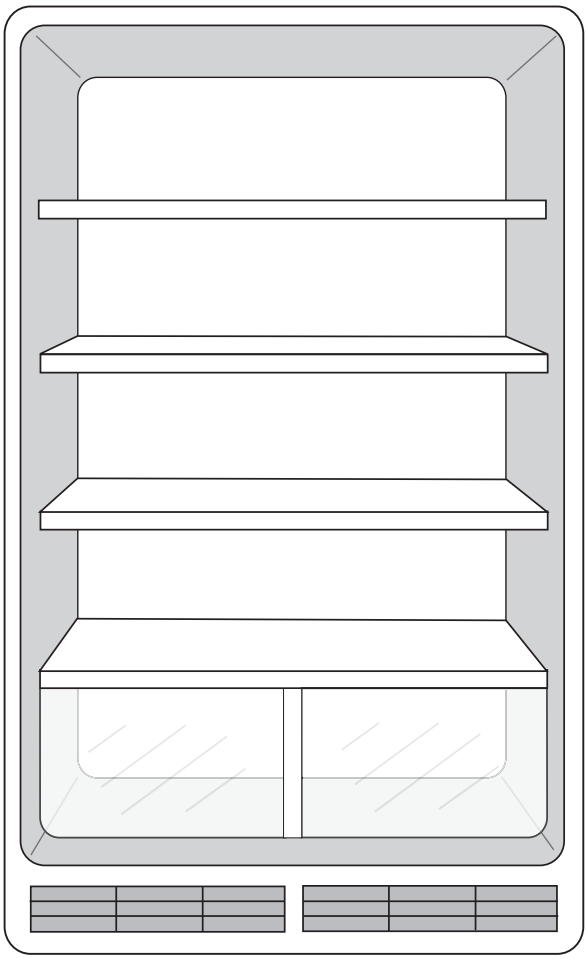
GWYLIO GERMAU

STORIO YN YR OERGELL

Enw:

Dyddiad:

DANGOSA BLE YN YR OERGELL Y DYLAI POB EITEM O FWYD GAEL EI STORIO.



NAWR CER ATI I DDYSGU...

Beth yw'r tymheredd cywir ar gyfer oergell?

_____

Beth mae'r dyddiad 'defnyddio erbyn' a'r dyddiad 'ar ei orau cyn' sydd ar rai bwydydd yn ei olygu?

_____

Pam ei bod yn bwysig dilyn cyfarwyddiadau storio bwyd?

_____

GWYLIO GERMAU

AROLWG Y DITECTIFS BWYD

Enw:

Dyddiad:

Mae'r math o fwyd yr ydym yn ei fwyta wedi newid dros y blynyddoedd. Dy dasg di yw dysgu sut y mae bwyd yn cael ei storio yn dy gartref di, ac yng nghartref rhywun hŷn – dy nain neu dy daid neu gymydog efallai. Cofia, bydd angen i ddau arolwg gael eu llenwi – un ar gyfer dy gartref di ac un ar gyfer y person hŷn.

MAE'R HOLL ATEBION YN GWBL GYFRINACHOL!

CWESTIWN 1

A oes unrhyw rew yn yr oergell? (Os mai'r ateb yw oes, gallai hyn olygu nad yw'r oergell ar y tymheredd cywir. Os oes gen ti thermomedr, gallet wneud yn siŵr nad yw'r tymheredd yn uwch na phum gradd Celsiws)

OES **NAC OES**

CWESTIWN 2

A yw'r holl fwyd dros ben mewn cynhwysyddion gyda chaead arnynt?

YDYNT **NAC YDYNT**

CWESTIWN 3

A oes unrhyw gig, pysgod neu ddofednod amrwd yn yr oergell? A ydynt wedi'u gorchuddio a'u storio ar y silff waelod?

YDYNT **NAC YDYNT**

CWESTIWN 4

A yw'r bwydydd wedi'u coginio a'r bwydydd amrwd (cig, pysgod neu ddofednod) wedi'u storio ar silffoedd ar wahân?

YDYNT **NAC YDYNT**

CWESTIWN 5

Cymer gip i weld a oes unrhyw rai o'r bwydydd mewn pecynnau wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'?

OES **NAC OES**

CWESTIWN 6

A oes unrhyw beth wedi llwydo? (Bydda'n onest!)

OES **NAC OES**

CWESTIWN 7

Ar y cyfan, a yw'r oergell yn lân? (Os oes unrhyw beth wedi sarnu/arllwys, a yw wedi'i lanhau?)

YDYW **NAC YDYW**

CWESTIWN 8

Edrycha am gyfarwyddiadau storio ar becyn yn yr oergell. Beth maen nhw'n ei ddweud?

_____

CWESTIWN 9

Chwilia yn y cypyrddau am unrhyw jariau neu boteli sydd ar agor. Beth mae'r cyfarwyddiadau storio yn ei ddweud?

_____

GWYLIO GERMAU

FFEIL FFEITHIAU HOFF FWYD

GWEITHGAREDD I DDISGYBLION

Enw:

Dyddiad:

MEDDYLIA AM DY HOFF FWYD A CHER ATI I ATEB Y CWESTIYNAU HYN.

1. A yw'r bwyd yn bryd wedi'i wneud yn y cartref, yn bryd parod, yn fwyd ffres (e.e. ffrwythau a llysiau) neu'n fyrbryd wedi'i brynu o'r siop?

2. Ble gafodd y bwyd ei brynu?

3. Ble mae'r bwyd yn cael ei gadw – yn yr oergell, y rhewgell neu'r cwpwrdd?

4. Sut wyt ti'n gwybod a yw'n ddiogel i'w fwyta? E.e. a yw wedi'i storio mewn cynhwysydd wedi'i selio?

Fy hoff fwyd yw

GWYLIO GERMAU

FFEIL FFEITHIAU HOFF FWYD

GWEITHGAREDD I WESTEION

Enw:

Dyddiad:

Mae'r disgyblion ym Mlwyddyn _____ wedi bod yn meddwl am eu hoff fwydydd ac wedi creu ffeiliau ffeithiau. A wnewch chi feddwl am eich hoff fwyd pan oeddech chi'n blentyn – pan oeddech yn yr ysgol gynradd o bosibl – a mynd ati i ateb y cwestiynau hyn? Os byddwch chi'n ymweld â'r ysgol, rydym yn gobeithio y bydd modd i chi, yn neiniau a theidiau a gwesteion hŷn, rannu gwybodaeth o'ch ffeil â'r disgyblion a chymharu beth sy'n debyg a beth sy'n wahanol.

1. A oedd y bwyd yn bryd a wnaed yn y cartref, yn bryd parod, yn fwyd ffres (e.e. ffrwythau a llysiau) neu'n fyrbryd a gafodd ei brynu mewn siop?

2. Ble gafodd y bwyd ei brynu?

3. Ble oedd y bwyd yn cael ei gadw – yn yr oergell, yn y rhewgell, yn y cwpwrdd neu'n rhywle arall?

4. Sut oeddech chi'n gwybod a oedd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta? E.e. a oedd yn cael ei gadw mewn cynhwysydd wedi'i selio?

Fy hoff fwyd yw