GWYLIO GERMAU

DEUNYDDIAU ADDYSGU A DYSGU AR GYFER YSGOLION CYNRADD

Cynhyrchwyd ar y cyd â:

The Focus on Food Campaign

Food and Drink Federation
www.fdf.org.uk

ASIANTAETH SAFONAU BWYD

CROESO

Mae deunyddiau dysgu ac addysgu GwylioGermau wedi'u creu ar gyfer ysgolion cynradd ac maent wedi'u cynllunio i helpu plant 5-11 oed i ddysgu mwy am arferion hylendid bwyd da drwy baratoi a choginio bwyd.

Mae'r deunyddiau'n annog dysgu am sut i drin bwyd yn ddiogel drwy baratoi a choginio bwyd syml yn yr ystafell ddosbarth. Mae'r gweithgareddau yn ymgorffori Cymwyseddau Bwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (deiet ac iechyd, ymwybyddiaeth defnyddwyr, coginio a diogelwch bwyd), coginio yn ogystal â'r Hanfodion Diogelwch Bwyd sef glanhau, coginio, oeri a chroeshalogi.

Mae'r gweithgareddau yn gysylltiedig â dysgu mewn ystod o feysydd cwricwlwm hefyd a gellir eu haddasu gan athrawon dosbarth ar gyfer oedran a gallu eu disgyblion fel sy'n briodol. Gweithgaredd 1 yw'r lleiaf cymhleth a Gweithgaredd 4 yw'r mwyaf cymhleth.

CYSYLLTIADAU CWRICWLWM

Mae'r cysylltiadau cwricwlwm yn cynnwys cyfleoedd i ddisgyblion:

- gyfleu syniadau a dysgu drwy amrywiaeth o gyd-destunau domestig ac amgylcheddol sy'n gyfarwydd iddynt
- defnyddio iaith wyddonol syml i gyfleu syniadau a ffeithiau
- cydnabod bod peryglon mewn pethau byw a rhaid eu hasesu a chymryd camau i leihau'r risgiau iddynt hwy eu hunain ac eraill
- rhoi digwyddiadau mewn trefn a sôn amdanynt gan ddefnyddio geirfa fentrus gyda manylion priodol
- cyfleu syniadau mewn brawddegau
- amrywio gwaith ysgrifennu at y diben a'r darllenwr
- deall pwysigrwydd cyflwyniad clir a thaclus er mwyn cyfleu ystyr yn effeithiol

DEUNYDDIAU DYSGU AC ADDYSGU GWYLIOGERMAU

Maent yn cynnwys:

1. Gwybodaeth i athrawon sy'n esbonio GwylioGermau, Sglyfyn a Gwarchodwyr GwylioGermau, yr Hanfodion Diogelwch Bwyd (glanhau, coginio, oeri a chroeshalogi) a'r Cymwyseddau Bwyd perthnasol (coginio a diogelwch bwyd).
2. Gweithgareddau i'r dosbarth sy'n canolbwyntio ar goginio a chyfathrebu agweddau allweddol ar ddiogelwch bwyd a hylendid, ryseitiau sy'n gysylltiedig â'r gweithgareddau i'r dosbarth, Hanfodion Diogelwch Bwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a'r Cymwyseddau Bwyd.
3. Tasgau i'r cartref – tasgau gwaith cartref syml sy'n gysylltiedig â'r gweithgareddau.

Bwriad fframwaith Cymwyseddau Bwyd yr ASB yw helpu ysgolion a sefydliadau cymunedol i roi sylfaen i blant a phobl ifanc i wneud dewisiadau bwyd iach nawr a phan fyddant yn oedolion. Mae'r Cymwyseddau Bwyd yn cyfrannu at helpu ysgolion i ddatblygu 'dull ysgol gyfan' wrth drafod deiet ac iechyd. Gan eu bod yn datblygu ac yn cronni o un cam oedran i'r nesaf, bydd y fframwaith yn helpu plant i ddatblygu set gyson o sgiliau bwyd a gwybodaeth am fwyd.

GWYLIO GERMAU

eatwell.gov.uk/germwatch
Clicia ar 'Cymraeg'

Mae'r Cymwyseddau Bwyd yn neunyddiau GwylioGermau yn cyfeirio'n benodol at goginio (h.y. sgiliau paratoi a thrin bwyd) a diogelwch bwyd. Maent yn gysylltiedig â deiet ac iechyd, ac ymwybyddiaeth defnyddwyr hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth am y Cymwyseddau Bwyd ewch i: www.food.gov.uk/schools

DYMA GWYLIOGERMAU

GwylioGermau yw teitl ymgyrch diogelwch bwyd y DU gyfan a noddir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Y nod yw codi ymwybyddiaeth o arferion hylendid bwyd da drwy annog awdurdodau lleol, ysgolion a chymunedau ledled y DU i ganolbwyntio ar y ffyrdd gorau o osgoi gwenwyn bwyd drwy beidio â lledaenu germau niweidiol.

DEUNYDDIAU GWYLIOGERMAU

Ysgrifennwyd y deunyddiau hyn gan dîm Ymgyrch Focus on Food* ac maent wedi'u dylunio ar gyfer athrawon cynradd a chynorthwywyr ystafell ddosbarth i'w defnyddio wrth addysgu plant am hylendid bwyd diogel drwy ddelio â bwyd mewn modd ymarferol. Felly, mae sgiliau paratoi a choginio bwyd yn ganolog i'r gweithgareddau, gan alluogi plant i ddefnyddio gwybodaeth yn ymarferol.

Bydd y plant yn dysgu am bwysigrwydd osgoi gwenwyn bwyd ac arferion gorau wrth drin, paratoi a choginio bwyd yn yr ysgol a'r cartref.

Y prif nod yw atal germau (bacteria) sy'n achosi gwenwyn bwyd rhag lledaenu.

DYMA SGLYFYN A'R GWARCHODWYR GWYLIOGERMAU

Mae Sglyfyn yn gymeriad ffuglennol amhleserus sydd wrth ei fodd yn lledaenu germau niweidiol sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae dwylo budr tri-bys Sglyfyn yn cynrychioli 'cludo germau' ac mae'r llygad (sy'n ffurfio'r pen) yn cynrychioli 'gwylio' am gyfleoedd i ledaenu germau.

Nid yw Sglyfyn yn germ, ond yn wrtharwr sy'n cael pleser o fanteisio ar esgeulustod wrth i bobl drin a pharatoi bwyd. Mae Sglyfyn yn ymddangos pan fydd pobl yn lledaenu'r germau peryglus sy'n achosi gwenwyn bwyd.

Sglyfyn yw'r arbenigwr ar effeithiau gwenwyn bwyd hefyd ac mae'n neidio i fyny ac i lawr yn hapus braf ar leoliadau 'troseddau' bwyd – yn sgrialu o amgylch ceginau, oergelloedd, sinciau, clytiau llestri a thoiledau gan adael olion bysedd budr sy'n amlygu sut y lledaenwyd y germau. Mae Sglyfyn yn cyffroi mwy pan ddaw rhywun yn agosach at fwyta ac amlyncu (llyncu ac amsugno) germau niweidiol!

Disgyblion sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu diogelwch bwyd yw'r Gwarchodwyr GwylioGermau. Eu rôl yw sicrhau y caiff bwyd ei drin yn ddiogel a sicrhau bod y negeseuon diogelwch a hylendid bwyd cywir yn cyrraedd eraill yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned – gan drechu gweithgareddau peryglus Sglyfyn a phleser y cymeriad wrth i germau gwenwyn bwyd gael eu lledaenu. Mae Gwarchodwyr GwylioGermau yn barod am Sglyfyn!

*Focus on Food yw rhaglen gymorth addysg bwyd fwyaf blaenllaw y DU sy'n dysgu sgiliau coginio ymarferol mewn ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd. Mae bysys Focus on Food, (ceginau addysgu teithiol) yn adnabyddus am eu gweithdai addysgu a'u hyfforddiant i athrawon sy'n cwmpasu sgiliau coginio sylfaenol ac uwch, diogelwch bwyd, hylendid cegin, deiet a maeth. Ewch i www.focusonfood.org

GWYLIO GERMAU

eatwell.gov.uk/germwatch
Clicia ar 'Cymraeg'

PERYGLON CUDD! – COFIA'R HANFODION DIOGELWCH BWYD

GLANHAU

Cadwa dy gegin a'th hun yn lân. Golcha a sycha dy ddwylo'n drylwyr cyn cyffwrdd â bwyd neu ei baratoi, ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, yn arbennig cig, gan gynnwys cyw iâr. Golcha dy ddwylo ar ôl mynd i'r toiled, cyffwrdd â'r bin a chyffwrdd ag anifeiliaid anwes bob amser.

Cadwa arwynebau gwaith, byrddau torri a llestri'n lân, yn arbennig os ydynt wedi dod i gysylltiad â chig, dofednod neu wyau amrwd. Newidia glytiau llestri a llieiniau sychu llestri yn rheolaidd. Efallai y byddant yn edrych yn lân ond maent yn fan perffaith i germau fagu.

COGINIO

Gellir lladd germau gwenwyn bwyd fel *E. coli* a salmonela drwy goginio'n drylwyr. Gwna'n siŵr fod dy fwyd yn chwilboeth yn y canol – dylai stêm godi oddi arno. Mae lliw pinc mewn selsig neu gyw iâr er enghraifft (neu'r suddion) yn dangos nad yw'r bwyd wedi'i goginio a gallai gynnwys germau niweidiol. Paid ag ail-wresogi bwyd fwy nag unwaith a gwna'n siŵr fod bwyd wedi'i goginio drwyddo.

OERI

Cofia wneud yn siŵr nad yw germau yn tyfu drwy storio'r bwydydd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn' neu gyda labeli sy'n nodi y dylent gael eu cadw yn yr oergell, a bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta yn yr oergell wedi'i osod i'r tymheredd cywir (tua 5°C). Cadwa ddrws yr oergell ar gau ac arhosa i fwyd oeri cyn ei roi yn yr oergell. Cofia y gall rhai germau barhau i luosogi hyd yn oed ar dymheredd oer yn yr oergell.

CROESHALOGI

Dyma un o brif achosion gwenwyn bwyd ac mae'n digwydd pan fydd germau yn cael eu lledaenu rhwng bwyd, dwylo, arwynebau a/neu offer. Gwna'n siwr dy fod yn cadw bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio ar wahân bob amser. Cadwa gig amrwd ar wahân i fwyd sy'n barod i'w fwyta, er enghraifft mewn cynhwysyddion wedi'u selio ar waelod dy oergell a phaid â gadael i'r suddion ddiferu ar fwydydd eraill. Paid byth â defnyddio'r un bwrdd torri ar gyfer cig amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta heb olchi'r bwrdd a'r gyllell yn drylwyr yn gyntaf. Paid byth â golchi cig amrwd, gan nad yw hyn yn cael gwared ar germau niweidiol. Dim ond drwy goginio y caiff germau eu dinistrio a thrwy olchi cig, rwyt yn peryglu tasgu germau ar arwynebau, llestri a bwydydd eraill hefyd.

CYMWYSEDDAU BWYD YR ASB A GWYLIOGERMAU

Mae'r Cymwyseddau Bwyd ar gyfer disgyblion cynradd yn cynnwys Cymwyseddau Coginio (h.y. sgiliau paratoi a thrin bwyd) a Chymwyseddau Diogelwch Bwyd y dylid eu defnyddio mewn gweithgareddau GwylioGermau yn yr ystafell ddosbarth sy'n cynnwys y canlynol:

Cymwyseddau Coginio

- adnabod a blasu amrywiaeth o gynhwysion cyfarwydd, fel ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd, cynnyrch llaeth, cig, ac wyau
- defnyddio amrywiaeth o sgiliau paratoi bwyd dan oruchwyliaeth e.e. plicio, torri, cymysgu, crafu, gratio, taenu
- gyda chymorth, paratoi amrywiaeth o ryseitiau iach yn ddiogel ac yn hylan

Cymwyseddau Diogelwch Bwyd

- cydnabod pwysigrwydd paratoi a choginio bwyd yn ddiogel ac yn hylan e.e. glanhau a thacluso yn rheolaidd
- gallu paratoi i goginio e.e. clymu gwallt hir yn ôl, golchi dwylo, gwisgo ffedog
- bod yn ymwybodol bod angen cadw bwyd a brynwyd neu a goginiwyd mewn gwahanol ffyrdd i'w storio'n ddiogel e.e. mewn oergell neu rewgell neu gwpwrdd bwyd glân

COGINIO GWYLIOGERMAU – PETHAU I'W COFIO

Rhaid dilyn arferion iechyd a diogelwch bob amser wrth drin, paratoi a choginio bwyd yn yr ysgol:

- rhaid i athrawon gynnal asesiad risg llawn cyn coginio yn yr ysgol (gweler www.food.gov.uk)
- cyn cyffwrdd â bwyd, golchwch eich dwylo'n drylwyr, clymwch eich gwallt yn ôl, tynnwch emwaith a farnais ewinedd
- gwisgwch ffedog lân a pheidiwch â'i defnyddio y tu allan i'r gegin. Tynnwch y ffedog pan fyddwch yn mynd i'r toiled
- cadwch yr ardal goginio yn daclus ac wedi'i threfnu'n dda. Bydd yn helpu i osgoi damweiniau ac mae'n sicrhau na fydd coginio'n achosi straen
- storiwch fwyd darfodus mewn oergell wedi'i gosod i tua 5°C
- defnyddiwch y technegau torri 'pont' a 'chrafanc' (ewch i www.focusonfood.org/cookingtech.htm)

ALERGEDDAU BWYD

Gall alergeddau bwyd roi bywyd rhywun mewn perygl ac felly wrth baratoi unrhyw weithgaredd sy'n cynnwys bwyd, dylech ystyried a oes gan unrhyw un yn y dosbarth alergedd neu anoddefiad bwyd. Cyfrifoldeb y rhieni yw rhoi gwybod i'r ysgol os oes gan eu plentyn anoddefiad neu alergedd bwyd ac fe ddylai'r ysgol fod wedi cytuno ar gynllun gweithredu neu bolisi. Dylai hyn gynnwys aelod penodedig o staff, sydd wedi'i hyfforddi i ddelio ag argyfwng mewn modd y cytunwyd arno ymlaen llaw gyda rhiant pob disgybl a'r Meddyg Teulu.

Mae gwybodaeth am anoddefiad ac alergeddau bwyd ar gael yn: www.eatwell.gov.uk/allergy – Clicia ar 'Cymraeg'

GWEITHGAREDD 1 – CER I GOGINIO

Mae Cer i Goginio yn galluogi plant i gymryd rhan yn y gweithdrefnau canlynol: trefn a dilyniant gweithgareddau, cyfleu syniadau, defnyddio llestri a thechnegau i gyfuno cynhwysion, siarad am weithdrefnau hylendid diogel a'u dilyn a datblygu ymwybyddiaeth synhwyraidd.

1. Gwneud Salad Tri Ffrwyth

Salad ffrwythau ffres, syml y gellir ei wneud a'i fwyta gyda'ch gilydd yn y dosbarth. Dysgwch, yn gyntaf, am bwysigrwydd golchi dwylo, gwisgo ffedog, clymu gwallt rhydd, glanhau arwynebau a chyfarpar yn drylwyr cyn cyffwrdd â bwyd. Ceisiwch ymarfer bod yn hylan drwy beidio â phesychu neu disian dros fwyd a golchwch eich dwylo bob amser ar ôl bod i'r toiled.

2. Blas Newydd, Geiriau Newydd

Trefnu sesiwn blasu ffrwythau yn y dosbarth. Paratowch ddarnau bach o felon aeddfed, mefus wedi'u torri'n bedwar a thefyll banana a'u trefnu'n daclus ar blatiau ar wahân. Gwahoddwch y dosbarth i flasu un darn o ffrwyth ar y tro a disgrifio'r blas gan ddefnyddio geiriau i ddisgrifio fel melys neu sur, er enghraifft. Gofynnwch i'r plant ddisgrifio gwead (teimlad yn y geg e.e. meddal neu lyfn) y ffrwyth. Cofnodwch eiriau a barn y dosbarth ar siart ar y wal. Sut mae'r dosbarth yn disgrifio blas y tri ffrwyth wedi'u cyfuno â sudd afal?

3. Sglyfyn yn y Dosbarth! – Olion Toiled

Esboniwch fod Sglyfyn yn gymeriad 'ffug' sy'n hoffi gweld germau, sy'n gallu ein gwneud yn sâl, yn cael eu lledaenu gan bobl sydd heb olchi eu dwylo. Lluniwch gynllun mawr o'r ystafell ddosbarth yn dangos y byrddau gwaith a'r cadeiriau, ardaloedd gweithgaredd a darllen ac ati. Esboniwch y cynllun i'r plant a gofynnwch iddynt awgrymu lle y byddai Sglyfyn yn ymddangos os na fyddai rhywun wedi golchi ei ddwylo ar ôl bod i'r toiled. Nodwch olion mewn llinellau toredig wrth i Sglyfyn sylwi i ble mae'r germau wedi lledaenu. Arddangoswch y cynllun yn yr ystafell ddosbarth neu wrth fynedfa'r ysgol.

4. Mae Rheolau'n Cŵl – arferion paratoi

Rhowch arddangosfa wrth fynedfa'r ysgol sy'n dangos i bawb sut rydym yn paratoi ar gyfer coginio yn yr ysgol a gartref.

Pwer Poster Gartref – poster cartref i'r gegin, drws yr oergell neu'r toiled. Paratowch negeseuon diogelwch bwyd syml. Gwahoddwch y plant i lunio neu baentio poster syml i fynd adref sy'n ymwneud ag un o'r negeseuon. Os oes gennych sticeri Sglyfyn yn yr ysgol gallech eu cynnwys ar y poster.

TASGAU CARTREF

Gofynnwch i'r plant wneud Salad Tri Ffrwyth gyda'u teuluoedd gan ddefnyddio rysáit Gweithgaredd 1.

Gyda'u teuluoedd, gofynnwch i'r plant lunio llwybr Sglyfyn yn eu cartrefi, gan ddangos lle y caiff germau eu lledaenu pan na fydd rhywun wedi golchi eu dwylo ar ôl bod i'r toiled. Gofynnwch iddynt wneud rhestr i'w thrafod yn y dosbarth.

RYSÁIT GWEITHGAREDD 1

SALAD TRI FFRWYTH – Digon i ddau blentyn

CYNHWYSION	CYFARPAR
1 x darn o felon 3-4cm o drwch – gyda'r croen wedi'i dynnu	bwrdd torri
3-4 mefusen – gyda'r coesau wedi'u tynnu	cyllell fwrdd neu gyllell finiog â llafn byr
1 banana fach	llwy fwrdd
150ml sudd afal heb ei felysu	jwg fesur
	powlen weini

SUT I'W WNEUD

1. Gyda'r gyllell, torra'r melon yn ddarnau llai. Rho'r melon yn y bowlen weini.
2. Torra'r mefus yn eu hanner neu mewn chwarteri (os ydynt yn fawr) neu eu gadael yn gyfan. Gosoda'r mefus yn y bowlen gyda'r melon.
3. Plicia a thorra'r fanana a rho'r tafelli yn y bowlen.
4. Ychwanega 150ml o sudd afal i'r bowlen, gan ei arllwys yn ofalus dros y ffrwythau. Cofia fwyta'r salad ar unwaith cyn i'r fanana gael cyfle i droi'n frown.

DYLET WYBOD EI BOD YN BWYSIG:

- paratoi i goginio drwy wisgo ffedog lân, golchi dy ddwylo, clymu gwallt yn ôl, tynnu gemwaith a gwisgo sgidiau caeëdig
- cofia olchi dy ddwylo cyn cyffwrdd ag unrhyw fwyd ac yn arbennig ar ôl mynd i'r toiled
- golcha'r llestri'n ofalus a glanhau'r arwynebau â dŵr poeth â sebon
- paid byth â thisian na pheswch dros fwyd
- paid â chyffwrdd â bwyd os oes gen ti friw ar dy law nad yw wedi'i orchuddio â phlastr glas, glân

DYLAI'R ATHRO:

- atgoffa'r plant o bwysigrwydd golchi dwylo, yn enwedig cyn cyffwrdd â bwyd ac ar ôl bod i'r toiled
- pwysleisio pwysigrwydd glanhau arwynebau ac offer
- crynhoi'r 'arferion paratoi' cyn paratoi neu goginio bwyd
- esbonio y gellir lledaenu germau niweidiol yn hawdd pan nad yw pobl yn dilyn y rheolau hylendid

O DAN ORUCHWYLIAETH, GALL PLANT:

- dorri'r melon sydd wedi'i baratoi gan ddefnyddio techneg torri 'crafanc' a thorri'r mefus yn eu hanner gan ddefnyddio techneg torri 'pont'
- plicio a thorri'r fanana gan ddefnyddio techneg torri 'crafanc'
- rhoi'r ffrwythau mewn powlen weini ac arllwys y sudd afal drostynt

GWYLIO GERMAU

eatwell.gov.uk/germwatch
Clicia ar 'Cymraeg'

GWEITHGAREDD 2 – AROS YN CŴL

Mae Aros yn Cŵl yn gofyn i'r plant ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau i gyfleu negeseuon a defnyddio profiad o ddeunyddiau a phrosesau, gan gynnwys dylunio, datblygu rheolaeth o offer, cyfarpar a thechnegau.

1. Gwneud Lassi Mango – smwddi blasus, oer

Mewn modd ymarferol, ewch ati i ddysgu am bwysigrwydd cadw rhai bwydydd yn oer (yr iogwrt) a glanhau cyfarpar, arwynebau a dwylo. Bydd y sgiliau paratoi bwyd sy'n cael eu dysgu yn cynnwys paratoi ffrwythau gan ddefnyddio cyllell (oedolyn yn unig), sgwpio, mesur, gratio croen a gwasgu sudd.

2. Arddangosfa Wal Fawr GwylioGermau

Cynlluniwch a lluniwch arddangosfa wal sy'n egluro sut i storio gwahanol fwydydd yn ddiogel. Cofiwch gynnwys rhai o'r Ffeithiau Ffiaidd yn yr arddangosfa, yn ogystal â ffyrdd o gadw Sglyfyn draw.

3. Rheolau Cŵl

Lluniwch restr o reolau oergell i'w harddangos sy'n egluro sut i ddefnyddio a chadw oergell lân drwy storio bwydydd ar dymheredd o tua 5°C. Er enghraifft, oeri bwydydd cyn gynted â phosibl, peidio rhoi bwydydd poeth na chynnes mewn oergelloedd, peidio gorlwytho silffoedd a storio bwydydd ar y silffoedd cywir.

4. Ar y Silff

Lluniwch ddiagram o'r tu mewn i oergell gyda silffoedd i'r dosbarth osod lluniau o fwydydd ar y silffoedd cywir, h.y. ar y silffoedd uchaf neu ganol – menyn, sbreds, cyffaith (jam), caws, eitemau wedi'u coginio fel cigoedd wedi'u coginio. Defnyddiwch y silffoedd gwaelod ar gyfer cig amrwd a physgod amrwd ffres gan wneud yn siŵr nad ydynt yn diferu ar fwydydd eraill a gaiff eu bwyta'n amrwd. Gallai'r plant dynnu lluniau o'r bwyd/cynhwysion neu ddefnyddio lluniau wedi'u torri o gylchgronau.

5. Mewn neu Allan?

Ewch ati i greu arddangosfa sy'n egluro pa fwydydd y dylid eu storio yn yr oergell neu'r rhewgell a pha fwydydd nad oes angen eu cadw yno.

TASGAU CARTREF

Gofynnwch i'r plant gasglu lluniau o fwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio wedi'u torri o gylchgronau a dod â hwy i'r ysgol i'w trafod yn y dosbarth.

Y tro nesaf y byddant yn mynd i siopa am fwyd, gofynnwch i'r plant nodi pa fathau o fwydydd sy'n cael eu storio yn y cypyrddau oeri (fel oergell fawr agored) a pha fwydydd a gedwir mewn rhewgelloedd. Pa fwydydd nad ydynt yn cael eu storio yn y naill neu'r llall? Gofynnwch iddynt ddod â'r wybodaeth i'r ysgol i'w defnyddio mewn trafodaeth ddosbarth.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

Gall gwenwyn bwyd ladd.
Helpa i ddiogelu dy deulu drwy gadw cig a dofednod amrwd wedi'u selio yng ngwaelod yr oergell.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

Tu allan i'r oergell, gall dim ond 10 o germau anweledig luosi i 1000 mewn 6 awr. Cofia gadw bwyd mewn bag neu focs oeri pan fyddi di a'r teulu'n bwyta yn yr awyr agored.

GWYLIO GERMAU

FFAITH FFIAIDD:

Mae rhai germau yn tyfu ar fwyd pan fydd yn yr oergell.
Paid â chadw sbarion bwyd am fwy na dau ddiwrnod.

RYSÁIT GWEITHGAREDD 2

LASSI LEIM A MANGO – Ar gyfer 4 gwydr mawr neu 6-8 gwydr bach

CYNHWYSION	CYFARPAR
3 mango mawr aeddfed wedi'u torri fel 'draenog' (gweler pwynt 1 isod)	cymysgydd (gweler nodyn)
4 leim	bwrdd torri
2 lemon	cyllell finiog
2 lwy fwrdd o fêl clir (dewisol)	gratiwr
500ml iogwrt plaen (gweler y nodyn)	teclyn gwasgu lemon
dŵr oer iawn	llwy fwrdd
	crafwr
	gwydrau gweini

SUT I'W WNEUD

1. Sycha'r mangos a thorri'r 'bochau' (cig ar y naill ochr a'r llall i'r garreg fawr ganolog). Heb dorri drwy'r croen, torra'r tu mewn yn giwbiau. Sgwpia hwn i ffiol y cymysgydd.
2. Gratia groen 3 leim a gwasga'r sudd (gan gadw un fel addurn). Ychwanega'r croen a'r sudd i'r cymysgydd. Gwasga'r sudd o'r lemonau a'i ychwanegu at y cymysgydd gyda'r mêl a'r iogwrt.
3. Cymysga'r cynhwysion nes eu bod yn gwbl lyfn. Ychwanega ddŵr oer i addasu trwch y ddiod. Cymysga'r cyfan eto i gyfuno'r holl gynhwysion. Arllwysa'r lassi i'r gwydrau a'u haddurno â thafelli leim. Cofia weini'r lassi ar unwaith cyn iddo gael cyfle i ymrannu.

NODER: Dim ond oedolion ddylai ddefnyddio a glanhau'r cymysgydd. Os oes gan un o'r disgyblion alergedd neu anoddefiad i laeth, byddai modd i chi ddefnyddio iogwrt o laeth soia neu reis.

DYLET WYBOD EI BOD YN BWYSIG:

- gwisgo ffedog lân cyn dechrau paratoi bwyd
- golchi dy ddwylo cyn cyffwrdd â bwyd
- storio cynnyrch llaeth, fel llaeth ac iogwrt mewn oergell wedi'i gosod i tua 5°C
- golchi'r holl gyfarpar yn ofalus ar ôl eu defnyddio, yn arbennig cyfarpar cymhleth fel cymysgyddion lle y gallai darnau o fwyd fynd yn sownd yn hawdd

DYLAI'R ATHRO:

- ddweud wrth y plant am bwysigrwydd golchi dwylo cyn cyffwrdd â bwyd
- egluro pam y dylid storio cynnyrch llaeth (a bwydydd eraill) yn yr oergell wedi'i osod ar dymheredd o tua 5°C
- pwysleisio'r angen i lanhau arwynebau a chyfarpar yn drylwyr. Dim ond yr athro neu'r oedolion â gofal ddylai ddefnyddio, gweithio a golchi'r cymysgydd

O DAN ORUCHWYLIAETH, GALL PLANT:

- sgwpio'r tu mewn o 'fochau'r' mango
- gratio croen y leim a gwasgu'r sudd o'r lemon a'r leim
- ychwanegu'r holl gynhwysion i ffiol y cymysgydd (gyda chymorth oedolyn ac ni ddylai ffiol y cymysgydd fod ar y peiriant)
- helpu i roi'r dognau lassi yn y gwydrau

GWEITHGAREDD 3 – THEATR ARSWYD

Mae Theatr Arswyd yn cynnwys y plant yn nrama 'sinc y gegin' GwylioGermau gyda'r Gwarchodwyr GwylioGermau yn erbyn Sglyfyn! Mae'n defnyddio technegau dramatig i drafod sefyllfaoedd, cymeriadau a materion wrth roi cyflwyniad i gynulleidfa.

1. Gwneud Brechdan Cyffro Cyw Iâr

Dysgwch bwysigrwydd glanhau i blant – golchi dwylo a glanhau arwynebau a llestri – a phwysigrwydd cadw cyw iâr wedi'i oeri ar dymheredd o tua 5°C. Cofiwch sicrhau bod y cyw iâr oer wedi'i goginio'n drylwyr heb arlliw o binc ar y cig. Bydd y sgiliau coginio a ddysgir yn cynnwys taenu, golchi a rhwygo dail, sleisio a thorri.

2. Drama 'Sinc y Gegin'

Paratowch sioe fer neu wasanaeth i'w berfformio i gynulleidfa wadd o rieni, neiniau a theidiau, llywodraethwyr ysgol a chyfeillion. Dylai ymgorffori rolau ar gyfer Gwarchodwyr GwylioGermau sy'n amlygu'r Ffeithiau Ffiaidd ac yn dangos y cyfleoedd lle y gallai Sglyfyn gael troedle yng nghegin y cartref.

3. Mae Sglyfyn yn cuddio tu ôl i ti! Ymhle?

Ystyriwch chwarae rôl mewn dwy gegin wahanol wedi'u gosod ochr yn ochr, lle y mae dau gymydog gwahanol iawn yn chwarae rôl paratoi a choginio bwyd yn hylan ar un ochr ac yn anhylan ar yr ochr arall. Rôl Gwarchodwyr GwylioGermau yw cael gwared ar Sglyfyn o'r 'Gegin Drychinebus' a'i atal rhag cyrraedd y 'Gegin Lân'. Dylent roi'r negeseuon cywir am ddiogelwch bwyd a hylendid i'r gynulleidfa. Sicrhewch y caiff yr Hanfodion Diogelwch Bwyd eu cynnwys (glanhau, coginio, oeri a chroeshalogi).

4. Ar Nodyn Difrifol

Mae hyn yn gyfle i'r dosbarth lunio cân am gampau difyr Sglyfyn wrth ledaenu gwenwyn bwyd ac ymdrechion arwrol Gwarchodwyr GwylioGermau i amddiffyn y 'Gegin Lân' rhag Sglyfyn.

5. Her Limrig

Disgyblion mewn parau, neu'n unigol, i adrodd eu limrig eu hunain am Sglyfyn, GwylioGermau neu un agwedd neu ddwy ar hylendid bwyd gwael.

Wrth baratoi bwyd yn y gegin
Cafodd Mai rhyw hwyl anghyffredin...

TASGAU CARTREF

Gyda'u teuluoedd, gofynnwch i'r plant restru pwyntiau da am gegin lân yn y cartref. Er enghraifft: dim briwsion ar y llawr na'r arwynebau gwaith; clwt llestri glân; peidio â chaniatáu anifeiliaid anwes na'u powlenni bwyd yn y gegin.

Nawr rhestrwch y gwrthwyneb ar gyfer pob pwynt da. Er enghraifft: briwsion ar y llawr a'r arwynebau gwaith; clwt llestri budr neu ddrewllyd; anifeiliaid anwes a'u powlenni bwyd yn y gegin.

Bydd hyn yn helpu i'r plant gynllunio ar gyfer y ddrama 'Sinc Cegin'...a'r gweithgareddau chwarae rôl.

RYSÁIT GWEITHGAREDD 3

BRECHDAN CYFFRO CYW IÂR – Fesul brechdan

CYNHWYSION	CYFARPAR
2 dafell o fara grawn cyflawn (gweler y nodyn)	cyllell finiog
ychydig o fenyn neu sbred	bwrdd torri
1-2 o ddail letys - wedi'u golchi a'u sychu	llwy de
100-150g cyw iâr wedi'i goginio – wedi'i dorri'n dafelli	cyllell fwrdd
1 llwy de o pesto gwyrdd – dewisol (gweler nodyn)	
ciwcymbr – wedi'i dorri'n dafelli	

SUT I'W WNEUD

1. Taena fenyn neu sbred yn denau ar un ochr o'r tafelli bara. Rho'r letys ar un ochr o'r tafelli bara a rho'r tafelli cyw iâr arnynt.
2. Taena'r pesto ar y cyw iâr. Rho'r ciwcymbr arnynt a rho'r dafell fara sy'n weddill ar ei ben. Gan wasgu'r frechdan i lawr yn ysgafn gyda chledr dy law, torra'r frechdan yn ofalus yn ddwy. Cofia weini'r frechdan ar unwaith neu rho orchudd drosti a'i rhoi yn yr oergell nes dy fod yn barod i'w bwyta.

NODER: Mae'r rhan fwyaf o fathau parod o pesto yn cynnwys cnau. Darllena'r label a hola am alergeddau cnau cyn ei ddefnyddio yn y dosbarth. Os oes unrhyw amheuon, defnyddia hufen salad neu siytni, ar ôl gwirio'r labeli'n gyntaf. Gall anoddefiad i glwten, sydd hefyd yn cael ei alw'n glefyd seliag, ac alergedd i wenith fod yn broblem fawr i rai plant. Mae mathau amgen arbennig o 'fara' ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd mawr.

DYLET WYBOD EI BOD YN BWYSIG:

- gwisgo ffedog lân
- golchi dy ddwylo cyn cyffwrdd ag unrhyw fwyd
- cadw cig oer wedi'i goginio (cyw iâr) yn yr oergell ar dymheredd o tua 5°C a chadw cynhwysion wedi'u coginio a chynhwysion amrwd ar wahân
- gwirio bod cyw iâr wedi'i goginio'n drylwyr ac nad oes unrhyw arlliw o binc ar y cig

DYLAI'R ATHRO:

- esbonio pwysigrwydd glanhau'r ardal waith yn drylwyr cyn ei sychu â chlwt glân a dŵr poeth a sebon
- esbonio bod cadw cig oer ar dymheredd o tua 5°C yn arafu'r broses o luosi germau niweidiol
- atgoffa pawb y dylid bwyta'r frechdan ar unwaith ac nid ei gadael mewn man cynnes

O DAN ORUCHWYLIAETH, GALL PLANT:

- daenu'r menyn neu'r dewis amgen yn denau ar y bara
- gosod y cynhwysion yn y frechdan a'i thorri'n ddwy
- gweini'r frechdan yn daclus

GWYLIO GERMAU

eatwell.gov.uk/germwatch
Clicia ar 'Cymraeg'

GWEITHGAREDD 4 – GWYLIOGERMAU AR WAITH

Mae GwylioGermau ar Waith yn cael y plant i gyfleu negeseuon diogelwch pwysig wrth baratoi bwyd.

1. Gwneud Byrgyrs Bach

Dysgwch bwysigrwydd golchi dwylo a glanhau arwynebau a llestri i'r plant, yn ogystal ag osgoi croeshalogi (drwy gyffwrdd â chig amrwd neu'r llestri a ddefnyddir i baratoi cig amrwd) a storio cig amrwd yn gywir. Dylech wybod bod oeri cig ar dymheredd o tua 5°C yn arafu twf germau ac y gall coginio bwyd yn drylwyr ddinistrio germau gwenwyn bwyd. Bydd y sgiliau coginio a ddysgir yn cynnwys mesur, cymysgu, stwnsio a rhannu, siapio a phobi. Caiff sgiliau torri, 'pont' a 'chrafanc' eu dysgu hefyd.

2. Creu Papur newydd neu Gylchlythyr Dosbarth i'r Cartref

Dylai'r cylchlythyr gynnwys GwylioGermau ac amlygu gweithgareddau Sglyfyn, ac ar yr un pryd, dylai roi cyngor cywir a defnyddiol i'r darllenwr am sut i osgoi gwenwyn bwyd gartref.

Meddyliwch am deitl i'r cyhoeddiad, er enghraifft, Clecs Coginio, neu'r Herald Hylendid.

Cynlluniwch y cynnwys i ymgorffori adroddiadau newyddion, cyfweliadau, ryseitiau, cyngor, ffeithiau a gwybodaeth am osgoi gwenwyn bwyd i rieni a phobl ifanc eraill. Dylid cynnwys yr Hanfodion Diogelwch Bwyd, Sglyfyn a Gwarchodwyr GwylioGermau.

Dylech gynnwys lluniau a ffotograffau yn y cyhoeddiad a Sglyfyn sy'n ymddangos pan fydd germau'n cael eu lledaenu.

Ystyriwch benawdau a theitlau adrannau a fydd yn denu sylw'r darllenwr e.e:

- Blas Cas – adroddiad newyddion am achosion (ffug) arswydus o wenwyn bwyd a'i achosion
- Brechdan yn Lladd yn Dawel – digwyddiad cinio pecyn/picnic gwenwynig
- Gorchestion Gwenwynig – Sglyfyn yn dangos pa mor hawdd y gellir lledaenu germau gwenwynig yn y gegin gartref (llun)
- Arswyd Amrwd – gwybodaeth am sut i osgoi croeshalogi o gig amrwd
- Datgelu'r Gwirionedd – agorwch ddrws yr oergell a datgelwch beryglon oergell fudr, llawn a 'chynnes' – h.y. dros 5°C
- Gwarchodwyr GwylioGermau i'r Gad! – y ffordd gywir o baratoi ar gyfer coginio a pharatoi'r safle gwaith

GWYLIO GERMAU

eatwell.gov.uk/germwatch
Clicia ar 'Cymraeg'

TASGAU CARTREF

Gofynnwch i'r plant ddechrau cynllunio erthyglau ar gyfer y papur newydd/cylchlythyr dosbarth am achos o wenwyn bwyd drwy:

- gasglu adroddiadau papur newydd lleol a chenedlaethol am achosion go iawn o wenwyn bwyd
- gofyn i aelodau o'r teulu neu ffrindiau a ydynt wedi dioddef o wenwyn bwyd a beth achosodd y salwch yn eu barn nhw
- edrych am hysbysebion teledu neu daflenni am wenwyn bwyd a nodi'r negeseuon a beth fyddai barn Sglyfyn amdanynt (a fyddai'n fodlon neu'n siomedig?)

Gofynnwch i'r plant lunio ffolder ymchwil yn cynnwys gwybodaeth, syniadau a thoriadau, a dod â'r ffolder i'r ysgol i'w rhannu gydag aelodau'r dosbarth.

RYSÁIT GWEITHGAREDD 4

BYRGYRS BACH – Digon i 6-8 byrgyr

CYNHWYSION	CYFARPAR
350g briwgig heb lawer o fraster	bwrdd torri
1 nionyn/winwnsyn – wedi'i blicio a'i dorri'n fân	cyllell finiog
pupur du mân ffres	powlen gymysgu
½ llwy de Herbes de Provence – dewisol	fforc
1 llwy de olew olewydd ar gyfer iro'r hambwrdd pobi	llwy de
6-8 rôl fara grawn neu rawn cyflawn (gweler y nodyn)	llwy fwrdd
10-12 tomatos bach neu 4-5 tomato – wedi'u torri	torrwr plaen 6cm
1-2 letys gem – wedi'u torri'n fân	hambwrdd pobi
2-3 shibwns/nionyn salad – wedi'u glanhau a'u torri'n fân	sleis bysgod

SUT I'W WNEUD

1. Golcha dy ddwylo. Gwresoga'r popty i 220°C/Nwy 7. Rho'r cig, y nionyn/winwnsyn, y pupur a'r perlysiau (os wyt yn eu defnyddio) yn y bowlen gymysgu. Stwnsia'r holl gynhwysion yn drylwyr iawn â fforc.
2. Tro'r gymysgedd yn 6-8 pêl o faint cyfartal. Rho'r torrwr ar yr hambwrdd pobi wedi'i iro a rho'r belen gig y tu mewn iddo. Gwasga'r cymysgedd cig i lawr y tu mewn i'r torrwr i lunio haen wastad. Tynna'r torrwr ac ail-adrodda'r broses i droi pob pêl yn fyrgyr bach. Golcha dy ddwylo'n drylwyr.
3. Coginia'r byrgyrs am 10-12 munud nes eu bod yn frown, cyn eu torri er mwyn sicrhau nad oes unrhyw arlliw o binc ar ôl a bod y suddion yn glir.
4. Rho ychydig o letys a nionyn/winwns ar hanner isaf y rhôl fara. Ychwanega fyrgyr bach a thomato wedi'i sleisio a rho'r ddau hanner at ei gilydd. Cofia weini'r pryd ar unwaith.

NODER: Mae anoddefiad i glwten, a elwir hefyd yn glefyd y seliag, ac alergedd i wenith yn gallu bod yn broblem ddifrifol i rai plant. Gellir prynu mathau amgen o 'fara' yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd mawr.

DYLET WYBOD EI BOD YN BWYSIG:

- gwisgo ffedog lân
- golchi dy ddwylo cyn dechrau paratoi bwyd, ar ôl cyffwrdd â chig amrwd a chyn cyffwrdd ag unrhyw offer neu gynhwysion eraill
- storio cig amrwd mewn oergell lân wedi'i gosod i tua 5°C

- storio cig amrwd ar wahân ac islaw unrhyw gynhwysion (yn yr oergell) a gaiff eu bwyta'n amrwd (e.e. salad)
- coginio'r byrgyrs yn drylwyr a'u bwyta yn syth ar ôl eu coginio

DYLAI'R ATHRO:

- ddweud wrth y plant am beryglon croeshalogi a sut i'w osgoi wrth wneud y byrgyrs a phrydau eraill
- esbonio pwysigrwydd storio ac oeri cig ar dymheredd o tua 5°C er mwyn arafu'r broses o luosi germau niweidiol
- pwysleisio pwysigrwydd coginio trylwyr i ladd germau gwenwyn bwyd
- dangos drwy enghraifft, a goruchwylio'r gwaith o lanhau'r safle gwaith a'r man coginio'n drylwyr gan ddefnyddio dŵr poeth a sebon
- peidio â chaniatáu i blant â briwiau neu anafiadau i'w dwylo, a allai fod wedi'u heintio, baratoi na thrin cig na bwydydd eraill
- peidio byth â chaniatáu i gig amrwd neu gig wedi'i goginio'n rhannol gael ei flasu

O DAN ORUCHWYLIAETH, GALL PLANT:

- cymysgu, rhannu a siapio'r byrgyrs
- gosod y byrgyrs bach, gyda'r letys a'r tomato, eu gweini a'u bwyta ar unwaith

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

Gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd www.eatwell.gov.uk
Clicia ar 'Cymraeg'
Gwefan Focus on Food www.focusonfood.org
Gwefan y Ffederasiwn Bwyd a Diod www.fdf.org.uk

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

I archebu rhagor o gopïau o'r cyhoeddiad hwn neu unrhyw gyhoeddiad arall a gynhyrchir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn	0845 606 0667
minicom	0845 606 0678
ffacs	020 8867 3225
ebost	foodstandards@ecgroup.co.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Mehefin 2008

Dyluniwyd gan Proximity London Argraffwyd gan Richard Edwards 10k

©Hawlfraint y Goron 2008
Argraffwyd yn Llundain ar bapur yn cynnwys o leiaf 75% o ffeibr wedi'i ailgylchu
FSA/1258/0508

ailgylchwch
Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn
a fyddech cystal â'i ailgylchu