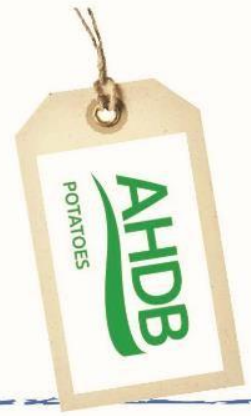


GROW YOUR OWN POTATOES



Coginio Tatws

Gwers 13: Sut i wneud dysgl datws iach

Bydd y plant yn:

- Cynllunio sut i wneud dysgl datws iach

Ar gyfer y sesiwn hon bydd angen ichi wneud yn siŵr eich bod yn cael caniatâd oddi wrth y rhieni/gofalwyr cyn i'r plant flasu gwahanol fwydydd. Mae hyn er mwyn sicrhau nad oes yna unrhyw alergeddau, neu resymau crefyddol neu ddiwylliannol yn atal y plant rhag bwyta'r bwyd.

Hefyd, bydd angen ichi baratoi'r cynhwysion cyn i'r sesiwn ddechrau. Dylent fod mewn darnau bach maint addas ar gyfer samplau.

Bydd angen plât papur neu ddarn o rolyn papur cegin ar y plant i roi eu samplau arno, ac ychydig o ddŵr i olchi'u cegau rhwng pob sampl. Mae'n bosib y byddwch am ddarparu taflen iddyn nhw gofnodi'u barn am y samplau arni.

Bydd angen y rysâit **Salad Tatws** arnoch chi hefyd.

Cyflwyniad

Ewch dros yr hyn a ddysgodd y plant am fwyta'n iach yn y sesiwn flaenorol unwaith eto.

Esboniwrch i'r plant fod bwydydd yn y grwpiau gwahanol yn ein darparu â'r gwahanol bethau sydd eu hangen ar ein cyrff i fod yn iach. Mae'r grŵp *Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startshlyd eraill* yn ein darparu ag egni er mwyn inni allu dysgu a chwarae a bod yn weithgar.

Esboniwrch y byddan nhw'n gwneud salad tatws iach. Mi fydd eu salad tatws nhw'n ginio iach ar ddiwedd bore prysur o ddysgu a gweithio.

Edrychwch ar y cynhwysion sydd yn y rysâit salad tatws.

Trafodwch y cynhwysion gyda'r plant:

- Beth yw'r prif gynhwysyn?
- Pa gynhwysion eraill sydd yna?

Edrychwch ar y **Pwerbwynt Bwyta'n iach**. Gofynnwch i'r plant pa fwydydd eraill y gellid eu hychwanegu o'r grwpiau gwahanol, e.e. pupur, ham wedi'i goginio, perllysiau.

Darparwch ddetholiad o gynhwysion i'r plant eu blasu, e.e. moron wedi'u gratio

Trafodwch flas ac ansawdd y cynhwysion gwahanol a pha mor addas fydden nhw ar gyfer salad tatws.

Tasg

5-11 Oed

Trefnwch y plant yn barau neu grwpiau bach i gynllunio'u salad tatws.

Dylent ystyried pa gynhwysion maen nhw'n meddwl fyddai'n mynd yn dda gyda'i gilydd.

Gallent dynnu llun o'u salad a'i labelu, neu greu cynllun ysgrifenedig.

Gallent ddefnyddio **taflen waith 15 Plât Bwyta'n iach** i'w helpu i ystyried salad sy'n cynnwys cynhwysion o amryw o grwpiau bwyd.

Gofynnwch i'r plant i edrych ar y dull a phenderfynu pwy fydd yn gwneud beth.

Crynodeb

Gofynnwch i'r plant i gyflwyno beth maent wedi'i gynllunio.

Awgrymiadau ...

- Gadewch i'r plant edrych mewn llyfrau ryseitiau neu ar y rhyngwrwyd i gael syniadau ar gyfer cynhwysion
- Defnyddiwch berlysiau rydych wedi'u tyfu yn yr ysgol
- Trafodwch pa gynhwysion sydd yn eu tymor yr adeg hon o'r flwyddyn.

