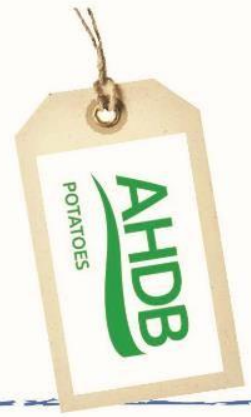


GROW YOUR OWN POTATOES



Bwyta'n Iach a Thatws

Gwers 10: Cyfraniad tatws at ddeiet iach a'r Plât Bwyta'n Iach

Bydd y plant yn:

- Dysgu am fwyta'n iach a chyfraniad tatws at ddeiet iach a'r Plât Bwyta'n Iach. I'ch cefnogi gydag agweddau bwyta'n iach y sesiynau hyn dylech lawrlwytho **Gwybodaeth am Fwyta'n Iach** a **Gwybodaeth am Datws**.

Cyflwyniad

Defnyddiwch y **Pwerbwynt Bwyta'n Iach** i helpu'r plant i ddysgu am y **Plât Bwyta'n Iach**. Dangoswch y **Plât Bwyta'n Iach** i'r plant a thrafodwch y grwpiau bwyd.

Gofynnwch i'r plant:

- Beth allwch chi ddweud wrtha i am y llun yma?
- Pa fwydydd allwch chi weld?
- Faint o grwpiau sydd yna?
- I ba grŵp mae tatws yn perthyn?
- Beth allwch chi ddweud am faint y grwpiau?
- Beth mae meintiau gwahanol y grwpiau'n ei olygu dybiwch chi?

Sefydlwch y canlynol: mae'n blât; mae 'na 5 gwahanol grŵp o fwydydd; mae gan y grwpiau enwau gwahanol; gallwn osod y bwydydd rydym yn eu bwyta yn y grwpiau a welir ar y plât.

Esboniwch fod angen inni fwyta amrywiaeth o fwydydd o bob gwahanol grŵp ar y plât i fod yn iach. Mae angen inni fwyta mwy o fwydydd o'r grwpiau mwy o faint, a llai o'r grwpiau llai o faint. Helpwch y plant i sylwi mai'r grwpiau mwyaf yw'r grŵp **Ffrwythau a llysiau** a'r grŵp **Bara, tatws, reis, pasta a bwydydd startshlyd eraill**.

Gofynnwch i'r plant beth maent wedi'i fwyta'n ddiweddar a siaradwch am ble fyddai hwnnwn'n mynd ar y Plât Bwyta'n Iach. Mae angen inni fwyta ac yfed i gadw'n fyw, i dyfu ac i fod yn weithgar.

Tasg

Gofynnwch i'r plant i gadw cofnod o beth wnaethon nhw fwyta ddoe, drwy ysgrifennu neu dynnu llun ohono.

5-7 Oed

Gallai'r plant iau weithio mewn grŵp, gyda phob plentyn unigol yn tynnu llun y pryd bwyd a gawson nhw ddoe.

7-11 Oed

Gall y plant ddefnyddio **Taflen Waith 14 Dyddiadur Bwyd** i'w helpu.

Crynodeb

Gofynnwch i rai o'r plant i siarad am beth gawson nhw i'w fwyta ddoe.

A gawson nhw amrywiaeth o fwydydd o'r Plât Bwyta'n Iach?

Pa fwydydd gawson nhw o'r grŵp Bara, tatws, reis a phasta?

Allen nhw fod wedi newid beth gawson nhw i'w fwyta i gyfateb yn well i'r plât?

Er enghraifft, a gawson nhw o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau?

A gawson nhw fwydydd o'r grŵp Bwydydd a diodydd gyda lefel uchel o fraster a/neu siwgr?

Allen nhw fod wedi gwneud dewisiadau iachach?

Awgrymiadau ...

Rhowch **Daflen Waith 15 Plât Bwyta'n Iach** i'r plant, a'u cael i ddioli neu dynnu

llun o'r bwydydd a gawson nhw i'w bwyta ddoe yn y grwpiau bwyd cywir.

Defnyddiwch hwn i'w helpu i weld y cydbwysedd o fwydydd a gawson nhw.

