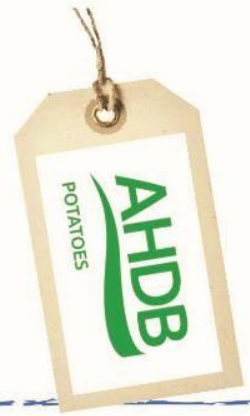


# GROW YOUR OWN POTATOES



## Bwyta'n iach a thatws

### Gwers 11: Cynllunio bocs bwyd iach

#### Bydd y plant yn:

- Defnyddio'u gwybodaeth am fwyta'n iach i gynllunio bocs bwyd iach

Torrwch gardiau bwyd 1 a 2 ar gyfer y Bocs Bwyd cyn y wers.

Mae'n bosib y byddwch am lamineiddio'r rhain hefyd fel eu bod yn para'n hirach.

Os ydych chi'n gweithio gyda phlant 5-7 oed, bydd angen set o gardiau ar gyfer pob grŵp o chwe phlentyn.

#### Cyflwyniad

Ewch dros yr hyn mae'r plant wedi'i ddysgu yng Ngwers 10 am y **Plât Bwyta'n iach** unwaith eto.

Dangoswch y llun o'r **Plât Bwyta'n iach** o'r **Pwerbwyt Bwyta'n iach**.

Gofynnwch i'r plant:

- Beth yw'r **Plât Bwyta'n iach**?
- Sawl gwahanol grŵp bwyd sydd yna?
- Beth yw enwau'r grwpiau bwyd?
- Pam fod y grwpiau o feintiau gwahanol?
- Pa fwydydd sy'n perthyn i bob grŵp?
- Beth sydd angen inni ei fwyta i fod yn iach?

Esboniwch i'r plant y byddan nhw'n cynllunio Bocs Bwyd iach.

Dangoswch **Daflen Ffeithiau 6 Rhestr Wirio Bocs Bwyd iach** i'r plant neu'r gweithgaredd bwrdd gwyn

**Cynllunio Bocs Bwyd**.

Esboniwch y bydd hyn yn help i'w hatgoffa i gynnwys gwahanol fwydydd o'r **Plât Bwyta'n iach**.

Ewch trwy'r rhestr wirio. Trafodwch gyda'r plant nad yw'r rhestr wirio'n cynnwys *Bwydydd a diodydd sydd â lefel uchel o fraster a/neu siwgr*.

Esboniwch fod hynny am nad oes angen inni gynnwys bwydydd o'r grŵp hwn yn ein bocs bwyd.

Gellir bwyta ychydig bach o'r bwydydd a'r diodydd sydd yn y grŵp hwn, neu eu bwyta bob hyn a hyn, ond nid bob dydd.

Er enghraifft, yn ystod picnic teuluol mi allech chi fod yn rhannu creision fel rhan o'ch cinio.

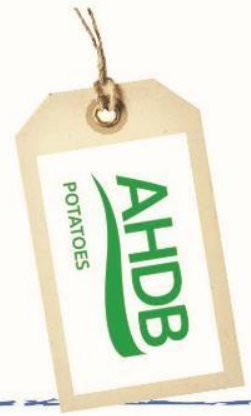
Gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n gwybod o ble mae creision yn dod.

Defnyddiwch y gweithgaredd bwrdd gwyn **Cynllunio Bocs Bwyd** i ddangos i'r plant sut i ddilyn y rhestr wirio a rhoi bocs bwyd iach at ei gilydd.

Mae tatws yn chwarae rhan bwysig o fewn cinio iach ac amrywiol, e.e. salad tatws, tafell o bitsa gyda sylfaen tatws, crwyn tatws gyda llenwad, bara tatws.



# GROW YOUR OWN POTATOES



## Bwyta'n iach a thatws

### Gwers 11: Cynllunio bocs bwyd iach – parhad

#### Tasg

##### 5-7 Oed

Rhannwch y plant yn grwpiau o 6. Rhowch set o 30 o **gardiau bwydydd Bocs Bwyd** i bob grŵp.

Gwnewch yn siŵr fod y plant yn gwybod beth yw pob bwyd a ble mae'n mynd ar y rhestr wirio.

Dylech droi'r cardiau wyneb i waered a'u cymysgu.

Rhowch **gerdyn 2: bwrdd bingo Bocs Bwyd** i bob plentyn. (Mae'n cynnwys ychydig o luniau o bob un o bwytiau'r rhestr wirio i helpu'r plant).

I wneud y dasg yn anoddach, mi allech chi ddefnyddio **cerdyn 3: bwrdd bingo Bocs Bwyd** (sydd ddim yn cynnwys lluniau i helpu'r plant).

Gall y plant yn eu tro droi cerdyn drosodd a'i osod yn y man cywir ar y bwrdd. Os ydyn nhw wedi llenwi'r bwllch yn barod, rhaid iddyn nhw ddychwelyd y cerdyn ac aros am eu tro nesa.

Mae'r gêm yn parhau nes bod un chwaraewr wedi llenwi'r holl eitemau sydd ar y rhestr wirio. Gellir ailadrodd y gêm.

Neu, gallai'r plant gofnodi'r cinio a gynhyrchwyd gan eu cardiau drwy ysgrifennu neu dynnu llun o'r eitemau bwyd.

##### 7-11 Oed

Gwnewch yn siŵr fod y rhestr wirio ar gyfer y bocs bwyd yn cael ei harddangos, trwy un ai sicrhau bod taflen ffeithiau 6 ar gael neu trwy arddangos y rhestr wirio ar fwrdd gwyn rhyngweithiol.

Rhannwch y dosbarth yn 6 grŵp.

Cymysgwch a deliwhch y **cardiau bwydydd Bocs Bwyd** yn chwe phentwr. Rhowch bentwr i bob grŵp.

Rhowch ychydig o funudau i bob grŵp i edrych ar y bwydydd sydd ganddynt a gwneud yn siŵr bod popeth sydd ar y rhestr wirio yno.

Pan fyddant wedi gwneud hynny, rhowch 2-3 munud i'r plant i gyfnewid bwydydd gyda'r grwpiau eraill er mwyn cwrdd â'r rhestr wirio. Gellir ailadrodd y gweithgaredd hwn.

Neu, mi allech chi roi **taflen waith 17 Fy mocs bwyd** i'r plant a gadael iddyn nhw gynllunio'u bocs bwyd iach eu hunain.

#### Estyniad

Gan ddefnyddio'r un egwyddor â'r bocsys bwyd, heriwch y plant i gynllunio pryd fin nos iach gan ddefnyddio rhestr wirio debyg. Gweler **taflen waith 18 Cynllunio pryd o fwyd iach**.

#### Crynodeb

Holwch y plant i weld a allan' nhw ddweud wrthoch chi beth ddylai fod mewn bocs bwyd iach (neu bryd o fwyd iach, os ydyn nhw wedi cwblhau'r dasg estynedig).

#### Awgrymiadau ...

Cynllunio a pharatoi eich bocsys bwyd iach eich hunain fel dosbarth a mynd am bicnic ar dir yr ysgol neu yn y parc lleol.

Gwneud tatws salad cyffrous gan ddefnyddio tatws rydych wedi'u tyfu yn yr ysgol.

Cofiwch gynnwys digon o ffrwythau a llysiau.

Defnyddiwch y rysâit Salad Tatws sydd ar wefan Grow Your Own Potatoes ([www.gyop.potato.org.uk](http://www.gyop.potato.org.uk)).

