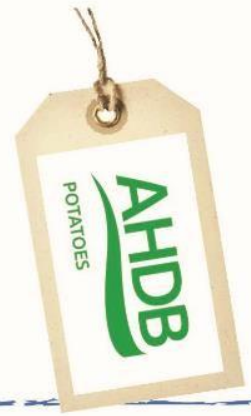


# GROW YOUR OWN POTATOES



## Bwyta'n iach a thatws

### Gwers 12: Pwysigrwydd bwydydd startshlyd yn y ddeiet

#### Bydd y plant yn:

- Ystyried pwysigrwydd bwydydd startshlyd yn y ddeiet ac yn casglu data am fwyta bwydydd startshlyd.

#### Cyflwyniad

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

Gofynnwch i'r plant pa ddau grŵp bwyd yw'r mwyaf. Dylent ymateb trwy ddweud *Ffrwythau a llysiau a Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startshlyd eraill*.

Esboniwch y byddwch chi'n edrych yn fwy manwl ar y grŵp *Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startshlyd eraill* yn ystod y wers.

Gofynnwch i'r plant i edrych ar y grŵp a dweud wrthoch chi pa fwydydd a ddangosir, a pha fwydydd y gallan nhw feddwl amdanynt nad ydynt yn cael eu dangos, a allai berthyn i'r grŵp hwn, e.e. grawnfwyd, iam, casafa.

Rhestrwch ymatebion y plant ar ddarn mawr o bapur, neu ar y bwrdd gwyn rhyngweithiol, i'w helpu gyda'u tasg yn nes ymlaen yn y wers.

Esboniwch y dylem fwyta rhai bwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o bob pryd bwyd, a hynny bob dydd. Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ein helpu i deimlo'n llawnach am gyfnod hirach ac yn ein helpu i chwarae, dysgu a bod yn weithgar.

Esboniwch fod angen inni fwyta bwydydd gwahanol o'r grŵp hwn er mwyn inni gael digon o amrywiaeth, yn hytrach na bwyta'r un bwydydd trwy'r amser.

Gyda phlant 7-11 oed, esboniwch fod y grŵp *Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startshlyd eraill* yn cynrychioli traean o'r **Plât Bwyta'n iach**. Felly, mae'n cynrychioli traean o'r hyn y dylem ei fwyta. Esboniwch fod y bwydydd sydd yn y grŵp hwn yn ffynhonnell dda o egni.

Rhestrwch yr adegau bwyd canlynol ar y bwrdd: brechwast, cinio a swper. Mi allech chi ddefnyddio'r ffrâm bwrdd gwyn rhyngweithiol **Adegau Bwyd** i gofnodi atebion y plant.

Gofynnwch i'r plant i roi enghreifftiau o brydau bwyd a dysglau addas ar gyfer bob un o'r adegau bwyd, sy'n cynnwys bwyd o'r grŵp *Bara, reis, tatws a phasta*.

#### Enghraifft

##### Brechwast

**Tost gyda banana wedi'i stwnsio/Grawnfwyd gyda llaeth/  
Wy, bacwn, madarch a hash brown**

##### Cinio

**Brechdan salad ham / Taten bob gyda ffa/  
Pasta tiwna ac india corn**

##### Swper

**Cyw iâr, lletemau tatws a phys/Pastai tatws stwnsh a moron/  
Chilli-con-carne a reis**

Anogwch y plant i awgrymu ffyrdd gwahanol o ddefnyddio'r tatws maent wedi'u tyfu (neu wrthi'n tyfu) ar gyfer bob pryd bwyd.

Faint o enghreifftiau allan' nhw enwi?

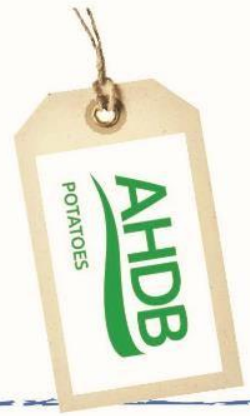
I helpu'r plant i feddwl am ffyrdd gwahanol o weini tatws, mi allech chi ddangos y **Pwerbwynt Adnabod Tatws o wers 4** (sleidiau 8-13).

Gofynnwch i'r plant:

- Pa ffyrdd gwahanol o weini tatws ydych chi wedi rhoi cynnig arnynt? (e.e. lletemau, yn eu crwyn, wedi'u berwi, wedi'u stwnsio)
- Sut flas oedd arny'n nhw?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhyngddy'n nhw o ran blas?



# GROW YOUR OWN POTATOES



## Bwyta'n iach a thatws

### Gwers 12: Pwysigrwydd bwydydd startshlyd yn y ddeiet - parhad

#### Tasg

##### 5-7 Oed

Rhowch gopïau i'r plant o **daflen waith 19 Fy siart bwydydd startshlyd**.

Esboniwch y byddan nhw'n cadw cofnod o'r bwydydd a gawson nhw o'r grŵp yn ystod pob pryd bwyd am gyfnod o dri diwrnod. Gallant ddechrau llenwi'r siart trwy nodi pa fwydydd startshlyd gawson nhw i'w bwyta ddoe.

Pan fyddant wedi gorffen, gofynnwch i'r plant i siarad am beth gawson nhw i'w fwyta.

- Ydy'r plant yn bwyta bwydydd startshlyd tebyg?
- Ydyn nhw'n selio pob pryd bwyd ar fwydydd startshlyd?
- Pa fath o fwyd startshlyd yw'r **mwyaf** poblogaidd?
- Pa fath o fwyd startshlyd yw'r **lleiaf** poblogaidd?

##### 7-11 Oed

Gofynnwch i'r plant i wneud rhestr o'r bwydydd startshlyd gawson nhw i'w fwyta ddoe ar gyfer brecwast, cinio a swper.

Pan fydd y plant wedi nodi beth gawson nhw i'w fwyta, gallant holi'r plant eraill yn eu dosbarth a llenwi **taflen waith 20 Cyfrif o fwyd startshlyd y dosbarth**.

Mi allech chi ddefnyddio'r ffrâm bwrdd gwyn rhyngweithiol **Cyfrif o fwyd startshlyd y dosbarth** i ddangos i'r plant sut i greu eu siartiau cyfrif eu hunain.

#### Crynodeb

Atgyfnerthwch y neges y dylid selio prydau bwyd ar fwydydd startshlyd.

Gofynnwch i'r plant i awgrymu bwydydd y gellid eu bwyta yn ystod pob pryd bwyd gwahanol.

Atgoffwch y plant o bwysigrwydd amrywio'r bwydydd startshlyd maent yn eu bwyta.

#### Awgrymiadau ...

Cael eich dosbarth i gynnal arolwg i ganfod pa fathau o ddysglau tatws yw'r mwyaf poblogaidd yn y dosbarth.

Mi allech chi ddefnyddio **taflen waith 21 Arolwg Dosbarth** i helpu.

Neu, mi allech chi osod sialens i'r dosbarth i greu llenwadau ar gyfer tatws pob, y gellid eu bwyta yn yr ysgol?

