



SGILLIAU BYWYD

## COGINIO BWYD IACH AR GYLLIDEB DYNN >

Cynllun y Sesiwn

# CIPOLWGW

Bydd y sesiwn yma'n helpu'r bobl ifanc i ddeall sut maen nhw'n gallu cael deiet iach ar gyllideb dynn. Bydd y dysgwyr yn cael gwybod sut mae cadw at gyllideb dynn wrth siopa bwyd, ac yn cynllunio eu pryd o fwyd iach a rhad eu hunain. Bydd y bobl ifanc hefyd yn cael cyfle i fod yn greadigol ac i gyflwyno eu Stori Bwyd Llawn Cariad eu hunain. Mae'r cynnwys yma wedi cael ei greu mewn partneriaeth â Tesco.



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Straeon Bwyd Llawn Cariad
- ✓ Bwrdd gwyn/Siart troi
- ✓ Mynediad i'r rhyngwyd
- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Templedi Straeon Bwyd Llawn Cariad
- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Cyfarwyddiadau Straeon Bwyd Llawn Cariad



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWFYSTERAU

- ✓ Llesiant – Bwyta'n iach – Deiliant Dysgu: Cynllunio a gwneud pryd iach

# DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Gwybod sut i siopa am fwyd iach a chytbwys ar gyllideb gyfyngedig
- ✓ Deall sut i brynu bwyd ar gyllideb dynn
- ✓ Gweithio mewn grŵp i greu rysait iach o fewn cyllideb benodol

# GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDDAU	AMSER	TUDALEN
<u>Icebreaker</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Planning a meal on a budget</u>	10 minutes	<u>04</u>
<u>Tesco food love stories</u>	10 minutes	<u>06</u>
<u>Your food love story</u>	Dependent	<u>07</u>
<u>Wrap up</u>	5 minutes	<u>09</u>

# TORRI'R GARW >



## AMSER

5-10 munud



## DEUNYDDIAU

✓ Bwrdd gwyn/Siart troi

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gofynnwch i'r grŵp ddyfalu faint mae teulu cyffredin o 4 yn ei wario ar siopa bwyd bob wythnos. Yr ateb yw £97!
2. Esboniwch i'r grŵp eu bod nhw'n mynd i drafod yn y sesiwn yma pa ffactorau y mae angen eu hystyried wrth gynllunio a choginio prydau bwyd.
3. Gofynnwch i'r grŵp ddychmygu eu bod nhw'n paratoi pryd o fwyd ar gyfer grŵp o'u ffrindiau. Dylech eu hannog i drafod a rhannu pa gwestiynau y bydd angen iddyn nhw eu hystyried wrth gynllunio'r pryd o fwyd. Rhestrwch yr ymatebion ar fwrdd gwyn/siart troi.

Atebion posibl:

- Ydy'r pryd o fwyd yn un iach/cytwbys?
- Ydy'r holl grwpiau bwyd/fitaminau/mwynau wedi cael eu cynnwys?
- Beth ydy'r gyllideb?
- Ar gyfer faint o bobl ydych chi'n coginio?
- Oes unrhyw ofynion deiet – ee, dim glwten, figan, llysieuol, alergedd cnau?
- Ble gallwch chi ddod o hyd i fwyd sy'n rhoi gwerth am arian? • Oes angen i chi brynu unrhyw offer coginio arbenigol i baratoi'r pryd o fwyd rydych wedi'i ddewis?
- Oes angen i chi hefyd baratoi cwrs cyntaf a/neu bwddin?
- Ai brecwast, cinio neu swper ydy'r pryd o fwyd?



# CYNLLUNIO PRYD O FWYD AR GYLLIDE DYNN >



## AMSER

10 munud



## DEUNYDDIAU

✓ Bwrdd gwyn/Siart troi

## CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Esboniwch i'r dysgwyr eu bod nhw eisoes wedi meddwl am yr hyn sydd ei angen wrth gynllunio pryd o fwyd yn gyffredinol, ac y byddan nhw'n awr yn canolbwyntio ar gynllunio pryd o fwyd ar gyllideb gyfyngedig.
2. Dywedwch wrth y dysgwyr fod pobl yn aml yn meddwl ei bod hi'n costio mwy i fwyta'n iach, ond bod nifer o ffyrdd o ddod o hyd i fwyd iach sy'n fforddiadwy. Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n gwybod am unrhyw ffyrdd o wneud hynny, ac wedyn rhannwch yr awgrymiadau hyn:
  - Edrych ar yr eitemau sylfaenol/rhad ('basics'/'value') sydd ar gael mewn archfarchnadoedd
  - Siopa o gwmpas i ddod o hyd i gynnyrch am bris gostyngol
  - Tyfu'ch ffrwythau neu'ch llysiau eich hun gartref
  - Mynd i farchnadoedd lleol, yn enwedig ar ddiwedd y dydd pan fyddan nhw'n gwerthu bwyd yn rhad iawn
3. Dywedwch wrth y dysgwyr am ysgrifennu rhestr/creu diagram gwe pry cop, mewn parau, o'r hyn y bydden nhw'n ei wneud/y camau y bydden nhw'n eu cymryd os byddai rhywun yn gofyn iddyn nhw greu pryd o fwyd iach ar gyllideb fach/gyfyngedig. Efallai y byddwch am eu helpu i ddechrau arni drwy drafod un neu ddau o'r atebion posibl isod.
4. Gofynnwch i'r dysgwyr rannu eu camau. Efallai y byddwch chi am gofnodi eu hatebion ar fwrdd gwyn/siart troi, oherwydd byddai'n ddefnyddiol i'r dysgwyr allu cyfeirio atyn nhw mewn gweithgareddau yn nes ymlaen. Atebion posibl:
  - Cynllunio'r pryd o fwyd rydych chi eisiau ei goginio. Gallech ddefnyddio gwefannau fel hyn:
    - <https://realfood.tesco.com/meal-planner.html>
    - <http://realfood.tesco.com/>
    - <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps/>
    - <https://www.bhf.org.uk/information-support/support/healthy-living/healthy-eating/recipe-finder>
    - <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/recipes>

- Ymchwilio i brisiau ar-lein cyn prynu cynhwysion. Edrychwch ar wefannau unrhyw archfarchnadoedd a chymharu prisiau, er enghraifft [https://www.tesco.com/groceries/?icid=dchp\\_groceriesshopgroceries](https://www.tesco.com/groceries/?icid=dchp_groceriesshopgroceries) or <https://www.aldi.co.uk/c/groceries>
- Ystyried cynhwysion eraill sydd gennych chi'n barod gartref ar gyfer y rysáit, yn hytrach na phrynu pethau'n ddiangen. Er enghraifft <https://realfood.tesco.com/curatedlist/budget-swaps-that-will-reduce-the-cost-of-any-meal.html>
- Ystyried a yw'n debygol y bydd unrhyw fwyd dros ben y gallwch ei ailgynhesu, neu y gallwch ei ddefnyddio mewn ffordd wahanol mewn rysáit arall. Bydd hyn yn arbed arian i chi yn y tymor hir: <https://realfood.tesco.com/clever-ways-to-use-up-leftovers.html>



# STRAEON BWYD LLAWN CARIAD GAN TESCO ➤



## AMSER

10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Straeon Bwyd Llawn Cariad

## CAMAU'R GWEITHGAREDD ➤

1. Gofynnwch i'r grŵp a oes unrhyw un wedi clywed am Straeon Bwyd Llawn Cariad gan Tesco (Food Love Stories)? I ddangos iddyn nhw beth yw'r straeon yma, dangoswch un o'r fideos isod neu'r ddau. Mae'r dolenni hefyd wedi'u cynnwys ar sleidiau 2-3 y cyflwyniad ategol am Straeon Bwyd Llawn Cariad.
  - Enchiladas 'Prysur' Rita: [https://www.youtube.com/watch?v=EhAgMkhf6\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=EhAgMkhf6_I)a/neu
  - Cawl 'Hud' Mam-gu: <https://www.youtube.com/watch?v=p06QbJR6LG4>
2. Ar ôl dangos y fideos, dylech annog trafodaeth fel grŵp. Gofynnwch i'r dysgwyr:
  - Beth oeddech chi'n ei hoffi am yr hysbyseb(ion), a beth nad oeddech chi'n ei hoffi?
  - Wnaeth yr hysbysebion eich ysbrydoli chi i fod eisiau coginio'r pryd o fwyd? Pam?
  - Pam mae cwmnïau fel Tesco yn gwneud hysbysebion?
3. I helpu i ateb y trydydd cwestiwn uchod, ac i roi mwy o gefndir i Straeon Bwyd Llawn Cariad cyn dechrau ar y gweithgaredd nesaf, efallai y byddwch chi am egluro'r canlynol:
  - Mae hysbysebu yn helpu sefydliadau fel Tesco i ddylanwadu ar yr hyn mae cwsmeriaid yn ei brynu. Mae busnesau'n clustnodi cyllideb flynyddol ar gyfer marchnata a hysbysebu, gan fod hysbysebion yn helpu i gynyddu faint o arian sy'n cael ei wario yn y siop. Mae'n rhan enfawr o'r broses o ddylanwadu ar arferion gwario a phrynu.
  - Yn achos Straeon Bwyd Llawn Cariad, roedd Tesco ac asiantaeth hysbysebu wedi creu ymgyrch yn gofyn i'r genedl gyflwyno pryd o fwyd i'w hanwyliaid a'i rannu ar gyfryngau cymdeithasol, ochr yn ochr â geiriau o anogaeth. Roedd yr ymgyrch wedi ffilmio llawer o wahanol hysbysebion, ac wedi cynhyrchu cardiau rysetiau a geiriau o anogaeth. Daethpwyd â hyn i gyd at ei gilydd o dan faner Straeon Bwyd Llawn Cariad.
  - Roedd mwy o bobl wedi troi at goginio yn ystod y cyfnod clo, a llwyddodd Tesco i ailwampio ei ymgyrch i ganolbwyntio ar bobl yn cael cysur drwy rysetiau a oedd wedi cael eu trosglwyddo o'r naill genhedlaeth i'r llall. Llwyddodd yr hysbysebion i gynyddu gwerthiant.



Prince's Trust

START  
SOMETHING

TESCO

# EICH STORI BWYD LLAWN CARIAD EICH HUN! ➤



## AMSER

Dependent



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Straeon Bwyd Llawn Cariad
- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Templedi Straeon Bwyd Llawn Cariad
- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Cyfarwyddiadau Straeon Bwyd Llawn Cariad



## CYFLEOEDI I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Dewis pryd maethlon i'w wneud
- ✓ Y cynhwysion, yr amseru a'r cyfarpar angenrheidiol
- ✓ Egluro sut mae'r pryd bwyd a ddewiswyd yn bodloni elfennau deiet cytbwys
- ✓ Cost y cynhwysion
- ✓ Paratoi'r pryd bwyd a ddewiswyd
- ✓ Enghreifftiau o sut mae lleihau risgiau hylendid
- ✓ Enghreifftiau o'r sgiliau a ddefnyddiwyd

# CAMAU'R GWEITHGAREDD ➤

1. Dywedwch wrth y dysgwyr y byddan nhw'n creu eu Stori Bwyd Llawn Cariad eu hunain. I'w hysbrydoli, dangoswch y lluniau ar sleidiau 4-5 y cyflwyniad ategol iddyn nhw.
2. Dylech annog y dysgwyr i rannu eu barn am y lluniau. Beth sy'n sefyll allan? Ydyn nhw'n hoffi'r lluniau? Beth maen nhw'n ei hoffi am y lluniau?

Atebion posibl:

- Maen nhw'n lliwgar
- Mae'r teitlau'n glir ac yn ddifyr
- Maen nhw'n lluniau o bobl go iawn
- Mae'r brand yn amlwg ac yn glir
- Maen nhw'n dangos y bwyd ar ei ffurf derfynol

3. Eglurwch i'r dysgwyr y byddan nhw'n awr yn cael cyfle i gynllunio, creu a ffilmio (dewisol) eu Stori Bwyd Llawn Cariad eu hunain, ac i gyflwyno'r stori i weddill y grŵp. Dangoswch y cwestiynau ar sleid 6 y cyflwyniad ategol iddyn nhw, a dweud y bydd yn rhaid iddyn nhw gyfeirio'n ôl at y rhain wrth gynllunio eu stori.

4. Dywedwch wrth y dysgwyr fod y broses o greu Stori Bwyd Llawn Cariad yn gofyn am lawer o wahanol sgiliau, ac yn cyffwrdd â llawer o wahanol swyddi. Ydyn nhw'n gallu meddwl am rai?

Atebion posibl ar gyfer sgiliau:

- Creadigrwydd
- Cyfathrebu'n dda
- Cyflwyno
- Gwybod sut i gyllidebu
- Cydweithio

Atebion posibl ar gyfer gwahanol swyddi:

- Dylunydd
- Ysgrifennwr copi
- Ffotograffydd
- Datblygwr ryseitiai
- Blaswr bwyd

### AWGRYM I'R HWYLUSYDD

Os yw'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, bydd yn rhaid iddyn nhw baratoi/coginio'r pryd o'u dewis. Efallai y byddwch chi hefyd yn meddwl ei bod yn fwy addas iddyn nhw weithio ar eu pen eu hunain. Os byddan nhw'n gweithio mewn grŵp, fe ddylen nhw greu eu cerdyn rysait eu hunain, a dangos yn glir beth oedd eu rôl nhw.

5. Dywedwch wrth y dysgwyr y byddan nhw'n gweithio mewn grwpiau bach i greu eu Stori Bwyd Llawn Cariad eu hunain. Mae camau sylfaenol y dasg wedi'u rhestru'n glir ar sleid 8 y cyflwyniad ategol. Mae cyfarwyddiadau mwy manwl wedi'u nodi ar sleidiau 4-6 y PowerPoint Cyfarwyddiadau Straeon Bwyd Llawn Cariad; dylech argraffu'r cyflwyniad i gyd er mwyn i'ch dysgwyr gael arweiniad.

Dyma'r cyfarwyddiadau sylfaenol:

- Ysgrifennu stori a theitl
  - Creu rysait (gan ystyried y gyllideb ac iechyd) a cherdyn rysait
  - Ysgrifennu'r rysait, ac os yw'n bosibl, gwneud y pryd o fwyd gartref neu yn eich lleoliad:
    1. Casglu'r cynhwysion a'u mesur yn unol â'r cyfarwyddiadau
    2. Paratoi'r cynhwysion (golchi/torri/plicio ac ati)
    3. Coginio'r pryd o fwyd
  - Tynnu llun â llaw/camera ohonoch chi/eich grŵp a'ch pryd o fwyd (os bydd lluniau ffotograff o'r dysgwyr, cofiwch gael caniatâd priodol gan y rhieni/gofalwyr ymlaen llaw).
6. Rhowch sleidiau 1-4 y PowerPoint Templedi Straeon Bwyd Llawn Cariad i bob grŵp. Dylai'r dysgwyr ddarllen a llenwi'r taflenni hyn i gyflawni pob cam o'u Stori Bwyd Llawn Cariad. Bydd angen papur/cerdyn ychwanegol arnoch chi hefyd i greu'r cerdyn rysait.
7. Rhowch amser rhesymol i'r dysgwyr gyflawni'r dasg yma, ar sail y ffaith a yw'r grŵp yn coginio'r pryd o fwyd ai peidio. Ar ôl cwblhau'r dasg, gofynnwch i bob grŵp gyflwyno eu cerdyn rysait, eu pryd o fwyd a'u llun â llaw/camera, ac egluro eu pryd o fwyd a rôl pob aelod o'r grŵp. Dylech annog y dysgwyr eraill i ofyn cwestiynau am eu pryd o fwyd a'u proses.
8. Ar ôl gorffen y dasg, efallai y byddwch chi am greu arddangosfa o luniau a chardiau ryseitiau'ch grwpiau.

### GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Os oes gennych chi amser dros ben a'r offer a'r caniatâd priodol, gallai'ch dysgwyr greu fideo yn cyflwyno eu Stori Bwyd Llawn Cariad. Edrychwch ar sleid 7 y PowerPoint Cyfarwyddiadau Straeon Bwyd Llawn Cariad i gael arweiniad, a sleid 5 y PowerPoint Templedi Straeon Bwyd Llawn Cariad i weld templed bwrdd stori ar gyfer fideo.



# DIRWYN I BEN >



## AMSER

5 munud

## CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Cynhaliwch drafodaeth fyfyrion am y sesiwn. Dylech annog y dysgwyr i ddweud beth maen nhw wedi'i ddysgu am fwyta'n iach neu gyllidebu.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod mewn parau un peth y byddan nhw'n ei ystyried wrth goginio neu fwyta bwyd yn y dyfodol. A yw'n ymwneud ag iechyd, neu'r gyllideb? Dylech annog y dysgwyr i rannu eu syniadau â'r grŵp ehangach, cyn dirwyn y sesiwn i ben.

