# Diwrnod Rhyngwladol Prydau Ysgol

1. Faint o'r dosbarth sy'n cael prydau ysgol? Pa ganran o'r dosbarth yw hyn?

Ydy prydau ysgol wedi gwella neu wedi gwaethygu yn ystod eich cyfnod chi yn yr ysgol? Beth yw eich rhesymau dros ddweud hyn?

- Ydy rhai disgyblion a oedd yn arfer cael prydau ysgol wedi newid i gael brechdanau?
- Neu fel arall, oes rhai disgyblion a oedd yn arfer cael brechdanau wedi newid i gael prydau ysgol?

2. Faint yw cost pryd ysgol y dydd? ...............................

Faint yw'r gost yr wythnos? ...............................

Gofynnwch i'ch athro sawl wythnos sydd yn y flwyddyn ysgol, a gweithiwch allan beth fyddai'r gost ar gyfer cinio ysgol am y flwyddyn.

Ydych chi'n meddwl bod prydau ysgol yn werth da am arian? Pam? / Pam lai?

3. Beth yw eich hoff bryd ysgol? Ydy e'n cynnwys bwyd iach?

   Dyluniwch bryd ysgol iach a fyddai hefyd yn denu'r rhai sy'n cael brechdanau ar hyn o bryd i newid yn ôl i gael pryd ysgol.

4. Beth yw manteision ac anfanteision prydau ysgol? Trafodwch mewn parau. Gallai'r manteision fod yn rhai cymdeithasol yn ogystal ag yn rhai sy'n ymwneud â bwyd a maeth.

| **Manteision prydau ysgol** | **Anfanteision prydau ysgol** |
|---|---|
| | |

5. Pam mae Jamie Oliver yn teimlo bod ei ymgyrch i gael prydau ysgol maethlon wedi methu?
   Ydych chi'n cytuno â'i farn ef? Rhowch resymau dros eich barn.

6. Mae gan Lywodraeth yr Alban bolisi o'r enw: 'Better Eating Better Learning'. Yn eich profiad chi, ydy disgyblion yn dysgu'n well os ydyn nhw'n bwyta'n dda? Rhowch dystiolaeth.

7. Mewn rhai gwledydd yn y byd, byddai disgyblion yn llwgu oni bai eu bod yn cael pryd o fwyd da yn yr ysgol. Ydy hynny'n wir am Gymru hefyd?
   Sut mae Llywodraeth Cymru'n ceisio helpu pob disgybl i gael pryd o fwyd da...

- i frecwast? ..........................................................................................
  ..........................................................................................
- i ginio? ..........................................................................................
  ..........................................................................................

8. Yn 2016, thema Diwrnod Rhyngwladol Prydau Ysgol oedd 'Bwydydd lleol ffres ac iach'. Edrychwch ar y we: www.internationalschoolmealsday.com i weld beth yw'r thema yn 2017.

- Sut fyddech chi'n cyfieithu teitl y thema i'r Gymraeg?
- Ydy'r thema'n ddiddorol i chi? Pam/Pam lai?

9. Dyma rai gweithgareddau y gallai eich ysgol eu cynnal i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Prydau Ysgol:
   - Cael Diwrnod Bwydlen Ryngwladol
   - Cynnal sesiynau profi bwydydd newydd
   - Cynnal gweithgareddau coginio bwydydd rhyngwladol
   - Mynd i weld busnesau bwyd lleol

Edrychwch ar y rhestr hon a meddyliwch am yr hyn y gallech ei wneud yn eich ysgol chi. Os oes busnes bwyd yn eich ardal leol, beth am:

- ymchwilio i'r busnes
- llunio taflen wybodaeth (neu hysbyseb) yn egluro cefndir y busnes, eu cwsmeriaid a'u cynnyrch.

10. **Dewiswch a chopïwch** y geiriau a'r ymadroddion sy'n cael eu defnyddio yn y darn yn lle'r rhain. Wedyn, defnyddiwch nhw yn eich brawddegau eich hun:

i) perswadio, cymell –

…………………………………………………………………………………………………………………………

ii) bwyd gwael, heb lawer o faeth –

…………………………………………………………………………………………………………………………

iii) gwneud llawer o bethau er mwyn cyrraedd nod –

…………………………………………………………………………………………………………………………

iv) sylweddau sy'n rhoi'r maeth sydd ei angen er mwyn byw –

…………………………………………………………………………………………………………………………

v) mwy rhad –

…………………………………………………………………………………………………………………………

11. Llenwch y bylchau yn y darn hwn sy'n rhoi barn Jamie Oliver. Peidiwch ag edrych ar y darn, ond cewch ei ddefnyddio ar y diwedd i wirio eich gwaith:

Dydy plant .................. yn cael y maetholion cywir i'w helpu ........... dyfu, i ganolbwyntio yn yr ysgol ac i fod yn iach pan fyddan nhw'n ....................... .

Mae plant yn mynd yn ................... Erbyn hyn mae 15% o'r holl blant o dan 11 yn ordew.

Mae plant tew yn fwy ................... o fod yn ordew pan fyddan nhw'n oedolion. Felly gallai fod ganddyn nhw broblemau iechyd difrifol. Mae gwyddonwyr yn credu ............... dyma'r genhedlaeth gyntaf o blant a fydd yn marw ................. eu rhieni oherwydd eu bod nhw'n afiach.

Mae mwy a ................. o blant yn bwyta byrbrydau yn lle prydau go ............... . Felly maen nhw'n bwyta mwy o fwydydd sydd ddim yn ................ .

Dydy llawer o blant ifanc ddim yn gwybod sut i .................. y bwrdd neu ddefnyddio cyllell a .................... .

Mae athrawon yn dweud bod disgyblaeth yn waeth yn y ..........................., ar ôl i'r disgyblion fwyta bwyd wedi'i brosesu sy'n ................... o siwgr, halen, braster ac ychwanegion eraill. Mae mwy a mwy o dystiolaeth ....................... sy'n dweud bod deiet bwyd sothach yn cael effaith wael ar .......................... disgyblion.

**Atebion**

10.

i) perswadio, cymell – **annog**

ii) bwyd gwael, heb lawer o faeth – **bwyd sothach**

iii) gwneud llawer o bethau er mwyn cyrraedd nod – **ymgyrchu**

iv) sylweddau sy’n rhoi’r maeth sydd ei angen er mwyn byw – **maetholion**

v) mwy rhad – **rhatach**