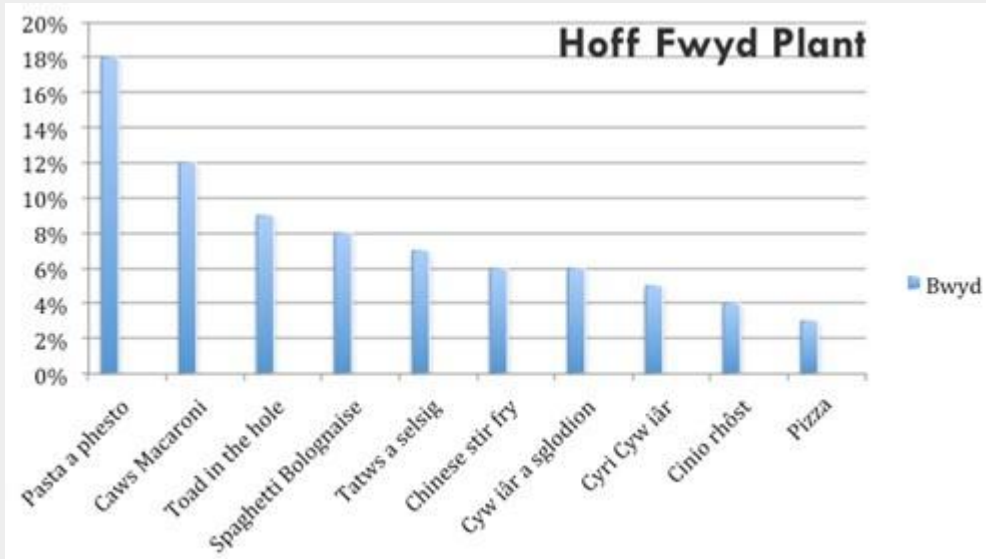


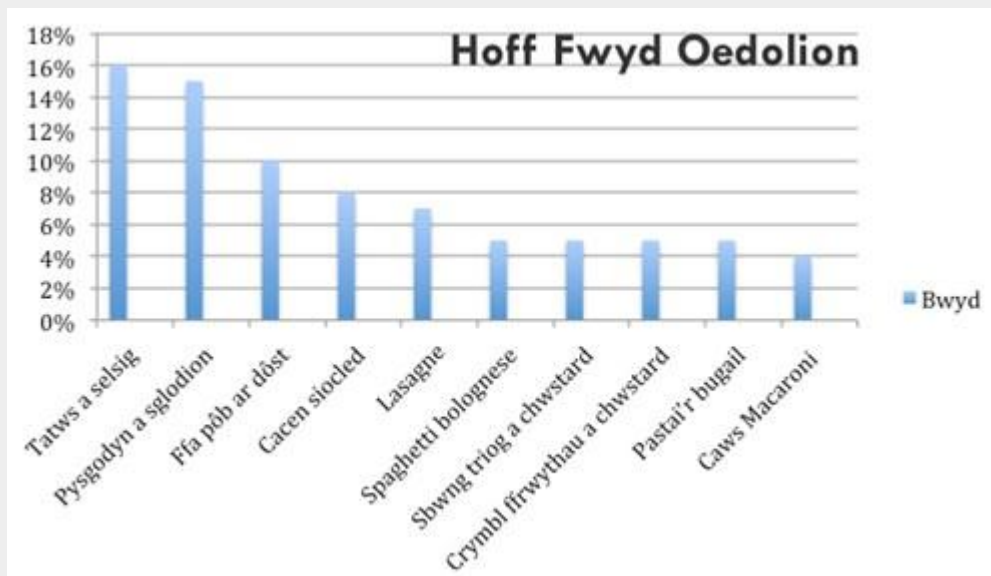
## Craidd - Sbardun 1 – Pwy sy'n bwyta sothach?

Pwy sy'n bwyta'n iach a phwy sy'n bwyta'n afiach? Plant, yn sicr, sy'n bwyta'n afiach. Nhw sy'n mynd i lefydd bwyd cyflym ac yn llenwi eu boliau gyda braster ,meddai oedolion. Ond ydyn nhw'n iawn? Astudiwch y graffiau hyn sy'n dangos canlyniadau arolygon o hoff fwydydd oedolion a phlant ym Mhrydain:



Pasta a phesto ddaeth i'r brig fel hoff fwyd plant gan guro caws macaroni. Mae'r pryd gwyrd yn fwy poblogaidd na phizza, hyd yn oed, yn ôl arolwg gafodd ei wneud gan Wyl Bwyd y Plant.

A beth oedd dewis oedolion?



Diddorol ynte? Daeth ffefryn yr oedolion – tatws a selsig yn bumed gyda'r plant a dim ond 3% o bleidleisiau'r plant gafodd pysgod a sglodion ( oedd yn yr ail safle gydag oedolion!) A does dim sôn am fyrgyrs a bwyd jync ar y rhestrau o gwbl!

Ie, bwyd traddodiadol ydy'r ffefryn yn ôl yr arolwg o arferion bwyta 3000 o oedolion ym Mhrydain gan Sianel UKTV Good Food! Anghofiwch am y bwydydd ffansi ac egsotig – yr hyn mae oedolion ei eisiau ydy pysgodyn a sglodion a ffa pôb ar dôst ac mae'r rhain yn gymharol rhad ac yn flasus! Mae gwerthiant ffa pôb Heinz wedi codi o 21%! OND, canlyniad y math yma o fwyta ydy bod 75% o'r bobl a gafodd eu holi yn cyfaddef eu bod wedi ennill chwe phwys yn ystod y chwe mis diwethaf!

## Craidd - Sbardun 2 – Coginio ar y bocs

Erbyn heddiw does dim angen i neb brynu llyfrau coginio. Mae'r risetiau i gyd ar y we ac mae rhaglenni coginio ffantastig ar y teledu. Mae popeth yn digwydd o flaen eich llygaid a does dim rhaid darllen gair!

Pan fyddwch chi'n clywed y gair RAVIOLI beth sy'n dod i'ch meddwl chi? Tin o Heinz yn llawn sgwariau bach o basta gyda mymryn o rywbeth fel past yn y canol?

Ar Uned 5 dro yn ôl bu Geth yn dangos i Tara Bethan sut i wneud 'Ravioli Ffrwydrol' ac roedd e dipyn gwahanol i'r hyn rydw i wedi arfer ag e!

Gwylwch i gael gweld ac mae'n siwr o godi awydd arnoch i'w goginio!

## Craidd - Sbardun 3 – Masnach Deg

Ydych chi'n adnabod y label neu'r logo hwn? Ie, un Masnach Deg ydy e. Mae e'n golygu pethau gwahanol i wahanol bobl. I rai, parrot ydy e, i eraill deilen werdd. Mae rhai yn gweld y tro du yn y canol fel ffordd yn arwain at ddyfodol gwell. Yr eglurhad mwyaf poblogaidd ydy mai'r bobl yng nghanol y system Masnach Deg sy'n cael eu cynrychioli – ffermwr yn dangos ei gynnyrch, siopwr yn prynu neu rywun sy'n brwydro dros ffermwyr sy'n dioddef.

### Beth ydy Masnach Deg?

Mae 'Masnach Deg' yn golygu bod ffermwyr mewn gwledydd tlotach yn cael pris teg am eu nwyddau. Mae hyn yn golygu bod y ffermwyr yn cael o leiaf 60% o'r elw.

### Goffi Cydweithredol Gumutindo

Mae gan Goffi Cydweithredol Gumutindo gyswllt agos â Chymru - mae'n ardal yn Uganda sydd wedi gefeillio â Rhondda Cynon Taf yn ne Cymru.

Mae rhai o Gymru wedi bod i weld y ffermydd coffi yn Gumutindo a rhai o ffermwyr Gumutindo wedi ymweld â Chymru.

Mae 3034 ffermwr yn rhan o'r ymgyrch gydweithredol. Mae mwyafrif y ffermwyr yn ffermio tua 0.2 hectar o goffi ac maen nhw i gyd bron yn ffermwyr organig. Mae nifer o ffermwyr eraill yn yr ardal yn gweithio i wella safon eu cynnyrch fel eu bod nhw hefyd yn gallu bod yn rhan o'r fenter.

### Pam ffermio yma?

Yn nwyrain Uganda mae Coffi Cydweithredol Gumutindo wedi'i leoli, ar lethrau deheuol Mynydd Elgon.

Mae'r pridd folcanig ffrwythlon a'r hinsawdd i'r dim ar gyfer tyfu coffi o safon uchel. Yr enw ar y ffermydd bychain sydd gan y ffermwyr ydy *shambas*.

### Cadw'r tir yn ffrwythlon

Maen nhw'n plannu'r coffi am yn ail â chnydau bwyd eraill fel cassafa, ffa, bananas, tatws melys ac afocado. Mae'r cnydau yma i gyd yn tyfu ar yr un pryd. Mae hyn yn gwella'r pridd, ac yn rhoi cysgod i'r coed coffi.

### Sut mae coffi'n cael ei ffermio?

Wrth gynaeafu mae'r ffermwyr yn casglu'r ceirios coch aeddfed o'r coed coffi. Mae'r ceirios yn cael eu mwydo mewn dŵr cyn eu bwydo â llaw drwy beiriant pwlpio. Mae hyn yn gwahanu'r ffa a'r pwlp allanol. Mae'r ffa yna yn cael eu gadael ar raciau i sychu yn yr haul. Enw'r ffa nawr ydy coffi memrwn (*parchment coffee*) oherwydd ei olwg sych fel papur. Mae wedyn yn cael ei anfon i warws Gumutindo i gael ei brosesu.

## Estynnol - Sbardun 1 – Bwyd i bawb o bobl y byd

Yn 2012 daeth Martha Payne, 9 oed, ac o Lochgilphead, Argyll yn yr Alban yn enwog. Dangosodd luniau o'i chinio ysgol ar ei blog, <http://www.NeverSeconds.blogspot.co.uk> ac ysgrifennu sylwadau ar y pryd bwyd a rhoi marc iddo.

Ceisiodd y cyngor lleol ei rhwystro rhag ysgrifennu mwy o flogiau yn sôn am ei chinio ysgol ond clywodd gwleidyddion a chogyddion enwog fel Jamie Oliver a Raymond Blanc amdani a chafodd gario ymlaen i ysgrifennu.

Ar y blog soniodd am yr elusen i blant yr oedd hi a'i ffrindiau wedi ei sefydlu yn yr ysgol. Roedden nhw'n gwneud sebonau ffelt ac mewn arwerthiant fe godon nhw £70 i Mary's Meals. Roedd hyn yn ddigon i fwydo 7 o blant am flwyddyn gyfan!

Roedd ei blog yn cael ei ddarllen ar draws y byd a gofynnodd rhai pobl sut y bydden nhw'n gallu cefnogi Mary's Meals. Dywedodd hi y gallen nhw gyfrannu arian at yr elusen a galwodd yr ymgyrch yn 'Never Seconds'. Erbyn hyn mae ei darllenwyr wedi codi'r swm anhygoel o £114,500 at Mary's Meals.

I ddiolch iddi am ei gwaith cafodd Martha ei gwahodd i Ysgol Gynradd Lirangwe ym Malawi i agor cegin yn yr ysgol. Mary's Meals oedd wedi talu am y cegin ac yn bwydo'r 2,000 o ddisgyblion. 'Roedd yn brofiad anhygoel,' meddai a'r plant yn gwerthfawrogi cymaint ac yn wen o glust i glust. Roeddwn i eisiau crio.'

Yn ystod yr ymweliad dywedodd Gilbert, 14 oed, sy'n amddifad ac yn ddigartref, 'Rydw i wedi bod yn cysgu yn yr awyr agored ers pan gafodd fy nhad ei ladd gan grocodeil chwe mlynedd yn ôl ond bellach rydw i'n cael bwyd bob dydd ac yn cael addysg, diolch i Mary's Meals. Rydw i'n gobeithio bod yn brifweinidog un dydd a byddaf yn gwella fy ngwlad'.

Beth ydy 'Mary's Meals'?

- Elusen sy'n helpu i baratoi bwyd i blant mewn ysgolion ar draws y byd
- Sefydlwyd yn 2002 gan Magnus MacFarlane-Barrow, yn Argyll yn yr Alban.
- Mae'n bwydo dros 600,000 o blant mewn 16 o wledydd e.e. Malawi, Liberia, Kenya a Haiti.
- Llawer o'r plant yn mynd i'r ysgol am y tro cyntaf am fod bwyd ar gael yno. Ar gyfartaledd, ar draws y byd, dim ond £10.70 mae'n ei gostio i fwydo plentyn am flwyddyn gyfan.
- Yn Malawi mae'n costio £7 i fwydo plentyn yn yr ysgol am flwyddyn. Am hynny caiff lond mwg o Likuni Phala, uwd gyda soia a fitaminau. Os mai dyma'r unig beth mae'n yn ei gael mae'n ddigon i'w gadw'n iach.
- Cyn gallu paratoi cinio mewn ysgol mae'n rhaid adeiladu cegin sy'n costio tua £7000.

### GAIR O BROFIAD

*Martine, 10 oed.*

Rydw i'n mynd i Ysgol Gynradd Hondji yng Ngorllewin Affrica. Rydw i'n byw gyda fy mam a dau frawd a thair chwaer. Er bod fy mam yn gweithio'n galed dydy hi ddim yn gallu fforddio ein bwydo. Diolch i Mary's Meals rydyn ni'n cael pryd o gorn, ffa, llysiau a physgod yn yr ysgol.

*Chery, 10 oed.*

Rydw i'n unig blentyn. Symudodd mam a fi i fyw yn nhref Gonaives yn Haiti ond doedd dim gwaith i mam yma. Rydw i'n cael cinio am ddim yn yr ysgol ac yn gobeithio bod yn ddoctor.

*Mandida, 12 oed.*

Rydw i'n mynd i Ysgol Gynradd Chimvu yn Malawi. Dydw i ddim yn cofio fy rhieni a gyda fy mamgu rydw i a fy mrawd a'm chwaer yn byw. Mae'n anodd cael bwyd bob dydd ond ers pan rydyn ni'n cael bwyd yn yr ysgol mae llai o ffraeo yn ein cartref a does dim rhaid i ni fynd allan i fegera. Rydw i'n gobeithio bod yn gyfreithwraig rhyw ddydd i wella safon byw fy ngwlad.

*Deepak*

3 oed ydy Deepak ac mae'n mynd i Ganolfan Navjeevan yng nghanol slymiau Delhi, India. Mae'n cael cinio Mary's Meals yno bob dydd. Binky ydw i, ei fam, ac rydw i, a llawer o famau eraill y slymiau yn codi gyda'r wawr bob bore ac yn cerdded i ganolfan addysg i helpu i goginio bwyd i'n plant. Rydyn ni'n credu mai cael bwyd ac addysg ydy'r unig ffordd y gall ein plant wella eu safon byw.

## Estynnol - Sbardun 2 – Blog Hen Wraig

Rydw i'n hen yn ôl pawb o nheulu! Hen ddynes wedi suro! Ond wir, nid dyna ydw i! Yn fy marn i dydy 65 ddim mor hen â hynny! Rydw i'n gallu blogio ac mae gen i Kindle!

Efallai mai fy syniadau hen ffasiwn am fwyta sy'n gwneud i fy wyrion edrych arna i fel rhyw famoth o Oes y Cerrig! Ond mae'r diffyg cwrteisi wrth fwyta yn y fy ngorddi! Does gan bobl ifanc heddiw ddim 'table manners' fel roedd gennym ni ers talwm! Mae cael ffôn symudol ar y bwrdd yn bwysicach na chyllyll a ffyrch bellach! Cwmni angenrheidiol arall wrth y bwrdd bwyd ydy'r gliniadur, yr ipad a'r ipod! Hynny yw, os ydych yn eistedd wrth y bwrdd! Ar y sofa o flaen y teledu y bydd fy mab yng nghyfraith yn bwyta bob amser! Pa obaith sydd i'w blant ddysgu cwrteisi?

Pwy sy'n gosod esiampl i blant chwythu'n wyllt ar fwyd sy'n rhy boeth? Nid athrawon yr ysgol, mae'n sicr! A phwy maen nhw'n weld yn chwarae o gwmpas gyda'u bwyd neu yn aflonydd wrth y bwrdd? A pham nad ydyn nhw yn gwybod bod stwffio gormod o fwyd i'w cegau nes ei fod yn glaferio i lawr eu genau yn afiach? Ydy eu rhieni wedi dweud wrthyn nhw? Go brin! Mae'n amheus iawn gen i ydy rhieni yn cymryd unrhyw sylw o arferion bwyta eu plant.

Dydyn nhw'n poeni dim bod eu plant yn bwyta gyda bys a bawd, boed yn datws, moron neu gig! Beth yw'r ots?! Llai o waith golchi llestri!

Pan oeddwn i'n magu Gwilym a Nest fe fydden ni'n eistedd wrth y bwrdd i gael swper bob gyda'r nos. Dyna pryd y bydden ni'n trafod digwyddiadau'r dydd ac yn ceisio datrys unrhyw broblemau fyddai wedi codi. Roedd e'n amser aur i ni fel teulu cyn i bawb fynd ei ffordd ei hun am weddill min nos.

Doedden ni ddim yn lloccio ein bwyd tra'n gwneud rhywbeth arall! Roedden ni'n cymryd amser i fwyta a mwynhau'r bwyd heb gael tynnu ein sylw gan deledu neu gêm gyfrifiadurol. Hen ffasiwn, meddech chi eto!

NAGE! Meddwn innau!

Yn ystod Gŵyl Fwyd Birmingham 2012 gwnaethpwyd astudiaeth o arferion bwyta a bu'r canlyniadau yn destun trafodaethau di-ri am fod pawb yn cywilyddio wrthynt:

1. Gadael y bwrdd i fynd i'r toiled cyn gorffen bwyta – 82%
2. Gofyn am bwdin cyn i bawb arall orffen y cwrs cyntaf – 73%
3. Chwifio cylllell a fforch yn ysto pryd o fwyd - 73 %
4. Helpu eich hun i ddiod neu fwy o fwyd heb ofyn - 70 %
5. Peidio â golchi dwylo cyn bwyta - 62 %
6. Pwyso penelin ar y bwrdd - 58 %
7. Cyllell a fforc yn y dwylo anghywir - 56%
8. Peidio â diolch i'r person wnaeth y bwyd – 56%
9. Gadael y gyllell a'r fforc ar wahân wedi gorffen bwyta - 54 %
10. Rhwygo'r bwyd gyda'r dannedd yn lle ei dorri'n iawn – 52%
11. Bwyta gyda'r geg ar agor - 35 %
12. Gwthio'r plat i ffwrdd yn anghwrtais wedi gorffen – 13%
13. Torri gwynt - 11 %
14. Cymryd gormod o fwyd a gadael llawer ohono - 11 %
15. Llyfu cylllell - 11 %

## Estynnol - Sbardun 3 – Yn dew ac yn denau

Ydy, mae e'n eironig! Gêm genedlaethol Japan ydy restlo sumo – dau ddyn dros bwysau yn ceisio gwthio ei gilydd allan o'r cylch. A dyma'r wlad ble mae'r bobl teneuaf a mwyaf tyner yn y byd yn byw!

Darlennwch ran o ddyddiadur y restlwr sumo Dagvadorj Dolgorsurengiin. Mae'n pwysu 560 pwys neu stôn ac yn mynd trwy 20,000 o galoriau y dydd! 2,500 o galoriau y dydd ddylai dyn gael, mae'n debyg! Ond sut mae'n llwyddo i gael cymaint, meddech chi? Wel, dyma fraslun o'i ddiwrnod!

### 5 o'r gloch y bore

Codi i ymarfer. Dim brecwast. Mae hyn yn gwneud i mi losgi llai o galoriau ac yn gwneud i mi fod eisiau mwy o fwyd gyda'r nos.

### 11 o'r gloch y bore

Mi fydda i'n llwglyd erbyn hyn ac yn barod am ginio o 10,000 o galoriau. Y prif fwyd ydy chankonabe, rhyw fath o lobsgows neu gawl o bysgod, tofu, llysiau, porc, cyw iâr neu gig eidion. Mewn gwirionedd, mae'n llawer iachach na sglodion neu frecwast seimllyd! ( Gyda llaw, gellwch fwyta chankonabe mewn tai bwyta trwy Japan. Mae'r tai bwyta yn ardal Ryogoku yn Tōkyō yn boblogaidd iawn. Mae'r ardal hon yn cael ei galw yn "Sumo Town" gan mai dyma ydy cartref Cymdeithas Sumo Japan).

Gyda'r chankonabe mi fydda i'n cael 5–10 powlen o reis a rhyw 6 pheint o gwrw. Mae 200 kalori mewn peint o gwrw.

### 12 o'r gloch

Ar ôl yr holl fwyd mae'n amser am siesta bach! Pedair awr o gysgu'n braf tra mae'r cyfan rydw i newydd ei fwyta yn setlo i lawr ar fy nghorff!

### 7 o'r gloch y nos

Amser bwyd eto a rhywbeth yn debyg i ginio. Efallai y caf nŵdls yn lle reis a chig gwahanol yn y chankonabe. Tua 6 pheint o gwrw eto i olchi'r cyfan i lawr. Fe fyddai dŵr yn gwneud hynny ond does dim calorïau ynddo!

### 10 i 11 o'r gloch y nos

Mynd i'r cae sgwâr nawr er mwyn i brotin a chaloriau'r dydd gael eu storio yn fy nghorff yn hytrach na chael eu llosgi.



## RHYBUDD!

Ar gyfartaledd, mae restlwyr sumo yn byw nes maen nhw'n 60 - 65 oed ( 10 mlynedd yn iau na dynion eraill Japan). Mae hyn oherwydd bod eu ffordd o fyw yn arwain at afiechydon fel clefyd siwgwr, clefyd y galon, pwysau gwaed uchel a chryd cymalau/gwynegon.

## RYSAIT CHANKONABE

1cyw iâr  
2-3 cenhinen  
4 moronen  
1 radish  
1 dysen fawr/canolig  
halen  
10-12 o fadarch shiitake  
2 nionyn/winwynsyn canolig  
1 fresychen ganolig  
1-2 cacen o tofu wedi eu ffrio  
½ llond cwpan o saws soy

## BWYD Y JOCI

Mae jocis yn cadw'n ffit ac iach ar lai na 1,000 o galoriau'r dydd! Mae'n rhaid iddyn nhw gadw at bwysau arbennig.

Dyma enghraifft o beth allai Frankie Dettori, un o jocis enwocaf Prydain, fwyta mewn diwrnod.

### **Cyn mynd ar y trac:** Afal

**Brecwast:** 7.30 am: Powlen o uwd neu All Bran

+ banana bach + llaeth braster isel

½ Gwydriad o sudd oren (dim mwy nac 1 y dydd)

**Byrbryd:** 10.30am twb 200g o iogwrt braster isel

**Cinio:** 1.00pm Rhodyn grawn llawn gyda tiwna, mayonnaise braster isel, salad a dim menyn.  
Mandarin

**Byrbryd:** 3.30pm. Tafell o dôst raisin gyda jam (dim menyn)

**Swper nos:** 7pm. Cyw iâr wedi ei ffrio / llysiau a reis gyda salad ffrwythau i bwdin

**Diodydd:** Dŵr: > 1.5 litr y dydd

## Heriol - Sbardun 1 – Gwobrau Gwir Flas Cymru 2012-13

Eleni, mae Gwobrau Bwyd a Diod Cymru y Gwir Flas yn eu hunfed flwyddyn ar ddeg ac mae pawb yn gwybod erbyn hyn bod yr enillwyr yn cynnig safon a blas arbennig.

Mae tua hanner cynhyrchwyr Cymru'n cymryd rhan yn y gwobrau ac mae ganddynt i gyd un peth yn gyffredin, sef eu brwdfrydedd a'u hymroddiad i gynhyrchu'r bwydydd a'r diodydd gorau.

Bob blwyddyn, mae'r gwobrau'n mynd yn fwy cystadleuol gan ddenu cynhyrchwyr a chynhyrchion newydd. Eleni, roedd andros o dasg yn wynebu'r beirniaid, sef dewis y gorau o dros 800 o eitemau mewn gwahanol gategoriâu. Ym mhob categori roedd gwobr aur, arian ac efydd.

Dyma rai o'r enillwyr.

### **Brecon Carreg** - Dŵr Llonydd Brecon Carreg

Daw dŵr Brecon Carreg o berfeddion Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog, sy'n 520 milltir sgwâr o harddwch naturiol. Mae'r dŵr yn trylifo trwy haenau o galchfaen am 15 mlynedd, yn cael ei buro'n naturiol ac yn magu blas arbennig cyn cael ei botelu yn y tarddle ym mhentref Trap, ger Llandeilo yn Sir Gaerfyrddin.

[www.breconwater.co.uk](http://www.breconwater.co.uk)

Ffôn: 01269 850175

### **Cwmni Caws Caerfyrddin Cyf** - Carmarthenshire Blue

Yn ôl beirniaid y Gwir Flas, roedd 'blas cefn gwlad' i'w glywed yn y caws glas arbennig hwn. Mae'n gaws briwsionllyd ac iddo ansawdd da a gwythiennau glas. Mae'n hufennog, heb fod yn rhy gryf, ac iddo flas glân ac mae'n toddi yn y geg gan adael ôl-flas dymunol.

[www.carmarthenshirecheese.co.uk](http://www.carmarthenshirecheese.co.uk)

Ffôn: 01267 221168

### **Conti's** - Hufen Iâ Traddodiadol Conti's

Mae dylanwad Cymru a'r Eidal i'w weld ar yr hufen iâ hyfryd hwn. Mae llw mawr o bobl wedi mwynhau hufen iâ fanila traddodiadol Conti's ers iddyn nhw ddechrau ei wneud ymhell yn ôl, ym 1946. Penderfynodd beirniaid y Gwir Flas roi Gwobr Arian i'r hufen iâ hwn oherwydd ymroddiad y cwmni i gadw at y ryseitiau traddodiadol a gwneud defnydd da o gynhwysion gwreiddiol fel menyn, llaeth, hufen a siwgr. Gallwch glywed awgrym o flas y menyn ar yr hufen iâ a ddisgrifir fel un 'hufennog ond nid rhy felys'.

Ffôn: 01570 422223

### **Siop Fferm Cwm Cwmcerrig** - Syrllwyn Cig Eidion

Mae Siop Fferm Cwmcerrig ar safle'r fferm lle mae'r gwartheg Henffordd sy'n rhoi'r cig blasus hwn yn cael eu magu. Mae anifeiliaid y ffarm yng Ngorslas, Llanelli yn cael y gofal gorau ac mae hynny'n cyfrannu at ansawdd arbennig a blas hyfryd y syrllwyn sydd wedi ennill Gwobr Aur. Mae'r cig yn cael ei drin a'i hongian ar y safle hefyd, sy'n lleihau'r milltiroedd bwyd. Yn ôl y beirniaid, roedd y syrllwyn yn 'ddarn delfrydol o gig eidion'.

[www.cwmcerrigfarmshop.co.uk](http://www.cwmcerrigfarmshop.co.uk)

Ffôn: 0126984405

## **Forte's Ice Cream** - Fanila Clasurol

Bu teulu Forte'n gwneud hufen iâ ers tuag 85 o flynyddoedd. Onorio Forte oedd y cyntaf i ddatblygu'r rysâit deuluol tra oedd yn byw ym mryniau'r Eidal. Mae David, ei wŷr, wedi cynnal y traddodiad ac, erbyn heddiw, mae Forte's yn fusnes llwyddiannus yn nhref lan môr brysur Llandudno. Mae rysâit hufen iâ fanila Onorio yn dal ei thir yn erbyn y cystadleuwyr ac fe enillodd Wobr Efydd am ei ansawdd hufennog, ei flas fanila ac am ddefnyddio cynhwysion syml yn effeithiol.

[www.fortesicecream.co.uk](http://www.fortesicecream.co.uk)

Ffôn: 01492 876739

## **Fferm Glasfryn** - Canol Lwyn Porc wedi'i lenwi â Stwffin Porc a Garleg a'i Lapio mewn Cig Moch Pen Llŷn

Mae fferm Glasfryn Fawr ger Pwllheli yn un o hen stadau Llŷn. Mae yng nghysgod triban yr Eifl ac ar lannau hardd Bae Ceredigion sy'n ardal enwog am fridiau anifeiliaid cynhenid. Dywedodd y beirniaid bod yr eitem hon yn 'hollol ddi-fai' ym mhob agwedd ar y blas a'r cynhyrchu ac roeddent yn llawn canmoliaeth i wreiddioldeb y cyflwyno – dyma gynnyrch y gall Siop Fferm Glasfryn ymfalchïo ynddo!

[www.siop-glasfryn.com](http://www.siop-glasfryn.com)

Ffôn: 01766 810 044

## **Llaeth y Llan** - Iogwrt

Mae'r iogwrt hufennog, moethus hwn yn ffrwyth blynyddoedd o waith yn perffeithio'r rysâit ar fferm Gareth Roberts yn Sir Ddinbych. Mae'r fferm yn swatio y tu allan i bentref Llanefydd, yn edrych i lawr tuag at lannau'r gogledd ac i fyny tuag at Fryniau Clwyd. Gwneir yr iogwrt probiotig â llaeth cyflawn gwartheg o Gymru ac mae'n ddefnyddol i'w ddefnyddio mewn ryseitiau neu gyda phwdinau.

[www.villagedairy.co.uk](http://www.villagedairy.co.uk)

Ffôn: 01745 540256

## **Welsh Venison Centre** - Rag Cig Oen Cymru

Llwyddodd y rag pedwar asgwrn o gig oen Cymru i greu argraff ffafriol iawn ar y beirniaid. Roeddent wedi'u plesio â chyflwyniad proffesiynol y cig a'r gofal a gymerwyd gan y cigydd. Mae ceirw Canolfan Cig Carw Cymru yn cael crwydro'n rhydd ar borfeydd Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog ac mae'r staff yn talu sylw mawr i les yr anifeiliaid a hanes y cig – o'r ffridd i'r fforc. Wrth ei goginio, caiff y cig ei sesno ag ychydig o olew olewydd, halen a phupur i ychwanegu at y blas.

[www.beaconsfarmshop.co.uk](http://www.beaconsfarmshop.co.uk)

Ffôn: 01874730929

## Heriol - Sbardun 2 – Dim diolch!

Dyma rai ffeithiau pwysig am alergedd bwyd:

- Mae'n rhaid i bobl sy'n cael adweithiau difrifol gael help arbenigol ar frys gan barafeddyg hyfforddedig, fel arfer gyda phigiad o adrenalin.
- Yn y Deyrnas Unedig, mae tua deg o bobl yn marw bob blwyddyn o ganlyniad i anaffylacsis a achosir gan fwyd.
- I'r rhai sy'n wynebu'r perygl mwyaf, gall y mymryn lleiaf o alergen bwyd achosi symptomau difrifol, ac mewn rhai achosion, arwain at farwolaeth.
- Dydy llawer o'r bobl sy'n marw neu'n cael adweithiau 'difrifol iawn' ddim yn gwybod eu bod mewn perygl.

Pa fwydydd sy'n achosi alergedd?

- Yn Ewrop, caiff alergenau bwyd eu monitro a'u hasesu gan arbenigwyr clinigol a gwyddonol drwy Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop (EFSA). Maent yn cynghori pa gynhwysion sydd angen eu nodi ar labeli bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw.

Dyma rai o'r cynhwysion y mae'n rhaid eu nodi ar labeli os cânt eu defnyddio mewn bwydydd wedi'u pecynnu:

pysgnau

cnau coed

wyau

esame

llaeth/llefrith

pysgod

soia

grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (h.y. gwenith, rhyg, barlys, ceirch, gwenith yr Almaen a kamut)

mwstard

seleri

### Profiad Justin

Mae Justin, sy'n 13 oed yn dioddef o alergedd i gnau mwnci. Ysgrifennodd y blog hwn ar y we yn sôn am ei brofiadau ar wyliau ym Majorca.

Rydw i'n ysgrifennu hwn ar y we er mwyn codi calon pobl ifanc eraill fel fi sy'n dioddef o alergedd cnau. Wedi dweud hynny, rydw i'n cyfaddef fy mod yn lwcus mewn ffordd oherwydd dyna'r unig fath o gneuen sy'n peri problem i fi.

Fis yn ôl aethon ni fel teulu i aros yn y gwesty Delfin Azul yn Alcudia, Majorca am bythefnos. Roeddem yn cael brechwast a swper yno i arbed y drafferth o fynd i rywle gwahanol bob nos a gorfod gofyn sut roedd bwyd yn cael i gwccio ag ati.

Wythnos cyn i ni fflio roedd fy mam wedi gofyn i'r cwmni awyrennau beidio â syrffio cnau ar yr awyren ond doedd dim posibl gofyn i'r teithwyr fwyta cnau roedden nhw wedi dod gyda nhw. Yn ystod y daith adref fe wnaethant gyhoeddiad dros y tanoi yn gofyn i'r teithwyr beidio â bwyta cnau o gwbl. Mae hyn yn eithaf anghyffredin. Doeddwn i ddim yn teimlo'n annifyr chwaith oherwydd doedd neb yn gwybod mai fi oedd yn dioddef o'r alergedd. A doeddwn i ddim yn edrych yn wahanol i lawer o deithwyr eraill pan oeddwn i'n bwyta brechdannau roedd mam wedi eu paratoi ymlaen llaw.

Roedd gennym ddwy set o Epipens a thabledi Piriton yn hytrach na ffisig ( oherwydd y rheol 100ml o hylif ). Roedd y ddwy set mewn bagiau plastig 8x8" gyda phresgripsiwn a nodiadau'r doctor. Roedden nhw mewn hand luggage ar wahân rhag ofn i un bag fagu traed!Yr hyn sy'n cael ei gadw ar fy nghyfer yn ystafell feddygol yr ysgol oedd yr ail set ac rydw i wedi mynd ag ef yn ôl yno erbyn hyn. Pan wnaethon ni gyrraedd yr hotel gofynnodd fy mam pa fath o olew roedden nhw'n ei ddefnyddio i goginio ac fe ddaru nhw ddweud mai dim ond olive oil neu olew llysiau oedd yn cael ei iwsio yn y gegin ac mai'r unig bryd gyda chnau ynddo oedd Cyw Iâr Almwnd. Holodd mam ddim am y pwdinau oherwydd does gen i ddim dant melys o gwbl!

Fe wnes i fwyta'r bara oedd yn y gwesty oherwydd doedd dim perygl o gnau ynddo ac i frecwast roeddwn i wrth fy modd gyda'r holl fwyd oedd wedi ffrio. Doeddwn i ddim yn bwyta'r cereals.

Cawsom un pryd o fwyd mewn Burger King ble'r oedd rhestr fanwl o 'gallai gynnwys' ar gefn y tray. Roedd hwn mewn Sbaeneg ond roedden ni'n gallu deall digon.

Roeddem yn prynu'r rhan fwyaf o'n snacks o'r siop Spar gerllaw'r gwesty gan bod llawer o fwydydd Prydeinig yno a'r cynhwysion wedi eu labelu yn Saesneg. Bwydydd wedi eu pacedu'n barod oeddem ni'n eu bwyta rhag ofn! Wedi'r cyfan, doeddwn i ddim am gael fy rhuthro'n anymwybodol i ysbyty ble'r oedd y nyrsus i gyd yn siarad Sbaeneg!

Felly, diolch i ofal fy rhieni cefais wyliau hollol ddi-drafferth o ran fy alergedd i gnau mwnci ac mae'r gwyliau wedi profi y gallaf, pan fyddaf yn hŷn, fynd ar wyliau gyda fy ffrindiau cyn belled â'm bod yn ofalus!

## Heriol - Sbardun 3 – Barddoniaeth ‘Divine’

Eleni, am y tro cyntaf, roedd cyfle i gyflwyno cerddi Cymraeg yn ogystal â cherddi Saesneg i gystadleuaeth farddoniaeth cwmni siocled Divine, mewn partneriaeth â Cymorth Cristnogol.

Cyflwynwyd dros 300 o gerddi Cymraeg, rhwng y cynradd a'r uwchradd.

Y beirniad oedd Eurig Salisbury, Bardd Plant Cymru 2011-13 ac enillydd cadair Eisteddfod yr Urdd, Dinbych yn 2006.

Yr enillydd yn y categori 12-16 oed oedd Gwynfor Dafydd, Ysgol Gyfun Lanhari, gyda cherdd mewn cynghanedd gyflawn, sydd yn ôl Eurig, ‘yn gamp fawr ac yn dangos y gallu i ddefnyddio’r gynghanedd i gyfleu ystyr yn effeithiol iawn.’

### **Fy Siop Siocled**

Pan na fyn heulwen wenu  
ar awr ddwys yr awyr ddu,  
tasgwn i siopau Tesco -  
clyd yw gyda’i siocled o.

Tua’r til, troi, rhaid talu  
ac ymuno’n llon â’r llu.  
Ond yn fy mhen, am ennyd  
fe synhwyraf araf fyd:  
Dan benyd o fyd di-foeth  
yn helbul y gwres chwilboeth  
mae gweithwyr dan gur yn gaeth  
i lafur cyfalafiaeth.

Yn ein hedd a flasem ni – eu hen boen  
yn y bocs siocledi  
a’u huffern yn ein coffi?