

TASG 3

(Craidd, sbardun 3)

Gwaith i unigolion

1. Mae'r gair **banana** yn fenywaidd, felly dylen ni ddweud:
- y fanana
 - dwy** fanana
 - tair** banana
 - ac ati

Edrychwch ar yr enwau yma am ffrwythau a llysiau.

	oren	mefusen	afal
taten	panasen	moronen	cenhinen

Chwiliwch yn y geiriadur i weld ydyn nhw'n wrywaidd neu'n fenywaidd ac yna defnyddiwch nhw ar ôl y geiriau Cymraeg am

- 2
- 3
- 4

Cofiwch:

Mae treiglod meddal ar ôl:

- **dau a dwy** - dwy fanana

oren:	taten:
.....
.....
mefusen:	panasen:
.....
.....
afal:	moronen:
.....
.....

2. Darllenwch y ffeithiau yma:

Bananas!

- Y fanana yw'r ffrwyth mwyaf poblogaidd yn y byd.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl Cymru yn bwyta tua 100 o fananas bob blwyddyn.

Atebwch y cwestiynau hyn.

1. Sawl banana rydych chi'n ei bwyta ...?

- mewn wythnos
- mewn mis
- mewn blwyddyn

2. Pa ffrwythau eraill rydych chi'n eu bwyta fel arfer?

3. Pa llysiau rydych chi'n eu bwyta fel arfer?

4. Faint o ffrwythau a llysiau rydych chi'n eu bwyta bob dydd?

.....

5. Faint o ffrwythau a llysiau dylech chi eu bwyta bob dydd?

.....

6. Ydych chi'n bwyta digon o ffrwythau a llysiau, felly?

.....

Gwaith grŵp

7. Gwnewch holiadur er mwyn gweld:
Faint o ffrwythau a llysiau mae aelodau'r grŵp yn eu bwyta bob dydd?
 - Pa ffrwythau?
 - Pam maen nhw'n bwyta'r rhain?
 - Beth yw eu hoff ffrwyth/lysieuyn?
 - Sut maen nhw'n bwyta'r ffrwythau a'r llysiau (e.e. yn amrwd / mewn brechdan / wedi eu berwi / wedi eu ffrio / wedi eu stemio ac ati)?

8. Gofynnwch y cwestiynau a chofnodwch yr atebion.

9. Penderfynwch ydy'r grŵp yn bwyta'n iach.

10. Rhowch gyngor ar sut i wella diet y grŵp.