Tasg 3

Beth am y dosbarth?

Beth oedd arferion bwyta eich dosbarth chi yn 2015?

1. Gwnewch holiadur i ddod o hyd i'r wybodaeth ganlynol:

- Faint o aelodau'r dosbarth oedd yn bwyta neu'n yfed y canlynol bob dydd:
- Faint o aelodau'r dosbarth oedd yn bwyta neu'n yfed y canlynol lai nag unwaith yr wythnos:

llysiau
ffrwythau
fferins / losin / melysion (gan gynnwys siocled)
sglodion
creision
cacennau
bisgedi
llaeth cyflawn
llaeth sgim neu hanner sgim
diodydd ysgafn llawn siwgr
diodydd ysgafn gyda lefel isel o siwgr
dŵr
e.e.

Oeddet ti'n bwyta ...?
Oeddwn. / Nac oeddwn.

Pa mor aml oeddet ti'n bwyta ...?
Bob dydd?
Llai nag unwaith yr wythnos?

- Faint o'r dosbarth sy'n bwriadu newid eu harferion bwyta yn ystod y flwyddyn?
- Sut maen nhw'n bwriadu gwneud hyn?

e.e.

Wyt ti'n mynd i newid dy arferion bwyta eleni?
Ydw. / Nac ydw.

Sut wyt ti'n mynd i wneud hyn?
Wyt ti'n mynd i fwyta mwy o ...?
Wyt ti'n mynd i fwyta llai o ...?

Casglwch y wybodaeth.

Ewch i'r dudalen nesaf.

2. Cyfrifwch y canrannau.

3. Gwnewch siart cylch i ddangos y canrannau ar gyfer y dosbarth.

4. Ysgrifennwch ddarn i egluro'r canfyddiadau, e.e.

Arferion bwyta'r dosbarth

Roedd … y cant o'r dosbarth yn bwyta / yfed … yn 2015.

Mae'r siart cylch yn dangos bod …

Dengys y siart cylch …

Fel y gwelir o'r siart cylch …