Tasg 1

Dehongli’r ystadegau

Atebwch y cwestiynau hyn:

Y graff

1. Beth mae’r graff yn ei ddangos am nifer y plant oedd yn bwyta ffrwythau a llysiau yn 2007 a 2011? Beth yw’r tueddiadau dros y blynyddoedd?

2. Beth mae’r graff yn ei ddangos am nifer y plant oedd yn bwyta ffrwythau a llysiau yn 2007 a 2014?

3. Pa gasgliad gallwch chi ddod iddo wrth edrych ar y graff yma?

Yr ystadegau

4. Beth yw canran y merched oedd yn bwyta ffrwythau bob dydd yn 2014?

5. Beth yw canran y bechgyn oedd yn bwyta llysiau bob dydd yn 2014?

6. Beth yw canran y merched oedd yn yfed diodydd ysgafn oedd yn cynnwys siwgr bob dydd yn 2014?

7. Beth yw canran y bechgyn oedd yn yfed diodydd ysgafn heb lawer o siwgr bob dydd yn 2014?

8. Mae’r golofn olaf yn yr ystadegau’n wag.
   Cyfrifwch gyfartaledd y plant (bechgyn a merched gyda’i gilydd) ar gyfer pob rhes a’i ysgrifennu yn y grid ar y dudalen nesaf.

Arferion bwyta plant*, 2014

	Bechgyn (%)	Merched (%)	Cyfartaledd (%)
Yn bwyta'r canlynol bob dydd			
Ffrwythau	64	66	
Llysiau	56	56	
Fferins / Losin / Melysion	30	26	
Sglodion	6	5	
Creision	17	16	
Llaeth sgim neu hanner sgim	65	61	
Llaeth cyflawn	26	23	
Diodydd ysgafn gyda lefel isel o siwgr	15	13	
Diodydd ysgafn	9	8	
Dŵr	71	76	
Yn bwyta'r canlynol lai nag unwaith yr wythnos			
Ffrwythau	7	6	
Llysiau	5	4	
Fferins / Losin / Melysion	4	4	
Sglodion	20	18	
Creision	18	15	
Llaeth sgim neu hanner sgim	22	20	
Llaeth cyflawn	64	65	
Diodydd ysgafn gyda lefel isel o siwgr	50	51	
Diodydd ysgafn	62	64	
Dŵr	8	7	

*** Plant 4-15 oed**

9. Ydych chi'n meddwl bod y plant yn bwyta / yfed yn iach yn 2014?
Rhowch resymau dros eich ateb.

10. Oes angen i'r plant wella eu diet?
Eglurwch eich ateb gan roi rhesymau.

Trafodwch:

- Beth am eich diet chi?
- Ydych chi'n bwyta'n iach? Rhowch resymau dros eich ateb.
- Sut gallwch chi wella'ch diet?