

Tasg 2

Daionus!

1. Darllenwch y tair sgwrs eto. Sut maen nhw'n debyg i'w gilydd a sut maen nhw'n wahanol?

Gwnewch nodiadau a thrafodwch y cwestiwn mewn grŵp.

2. Ar sail y wybodaeth yn y sgysiau hyn, ydych chi'n meddwl bod siocled yn dda i chi neu beidio?

Rhowch resymau dros eich ateb.

3. Mae siocled yn gallu cael effaith feddygol ar y corff.

a. Chwiliwch am wybodaeth i weld sut mae siocled yn gallu effeithio ar y corff - sut mae'n gallu bod yn dda ac yn ddrwg i'r corff.

b. Gwnewch dabl fel yr un ar y dudalen ganlynol i grynhoi'r wybodaeth.

Effaith dda	Effaith ddrwg
Mae tystiolaeth bod coco yn cynnwys <i>polyphenols</i> ac mae'r rhain yn gallu helpu i leihau'r risg o gael clefyd y galon.	
	Mae siocled yn cynnwys braster a siwgr ac felly mae'n gallu arwain at roi pwysau ymlaen.

c. Rhannwch y wybodaeth mewn grŵp.

ch. Penderfynwch, fel grŵp, ydy siocled yn dda i chi neu'n ddrwg i chi.

d. Paratowch gyflwyniad am effaith siocled ar y corff. Soniwch am y pethau da a'r pethau drwg a rhowch gyngor i'r gynulleidfa.