



Cam 4: Dylunio pryd iach, cytbwys

Bwriadau dysgu

- I ddylunio rysâit iach
- Cynllunio pryd cytbwys

Trosolwg o'r cam

Yn y cam hwn, bydd y plant yn adolygu eu dysgu ar fwyta'n iach a gofynion deiet maethlon, cytbwys. Gan ddefnyddio'r dysgu hwn, eu hymchwil i gadw eu calonnau'n iach o Gam 2 ac ysbrydoliaeth o lyfrau ryseitiau a'r rhyngrwyd, byddant wedyn yn cael eu herio i ddylunio ystod o seigiau yn dathlu eu cynhwysyn seren. Mae hyn yn ymestyn y dysgu o brosiect STEMterprise Blwyddyn 5 gan ei fod yn caniatáu rhyddid i'r plant greu bwydlen lawn a dilyn eu chwaeth a'u diddordebau eu hunain wrth ddatblygu ryseitiau.

Deunyddiau sydd eu hangen

- Mynediad i'r rhyngrwyd
- Llyfrau ryseitiau

Nodiadau cyflwyno

Sleid 2: Cyflwyniad	<ul style="list-style-type: none">• Defnyddiwch y cwestiynau ar y PowerPoint i adolygu dysgu blaenorol y plant ar bwysigrwyd bwyta'n iach a chael deiet cytbwys.• Rhowch gyfle i grwpiau rannu eu hymchwil ar gadw calonnau'n iach o Gam 2.
Sleid 3-12: Deiet iach a chytbwys	<ul style="list-style-type: none">• Trafodwch ganllaw Eatwell a defnyddiwch y PowerPoint i ddysgu am y gwahanol grwpiau bwyd sy'n rhannau pwysig o ddeiet iach, cytbwys.
Sleid 13: Cyflwyno'r dasg	<ul style="list-style-type: none">• Yn eu grwpiau busnes, gofynnwch i'r plant dafu syniadau am bum syniad ar gyfer prydau iach y gallent eu gwneud gan ddefnyddio eu cynhwysyn seren Prydeinig (darparwch lyfrau ryseitiau a'r rhyngrwyd i ysbrydoli).• Cyflwynwch y cysyniad o 'Bwynt Gwerthu Unigryw' neu rywbeth y gallant ei gynig i'w ddefnyddwyr sy'n wahanol i'r gystadleuaeth neu angen cwsmer y gallant ei ddiwallu nad yw'n cael ei ddiwallu ar hyn o bryd.• Heriwch y plant i ymchwilio i ryseitiau ar gyfer eu prydau dewisol gan ddefnyddio llyfrau ryseitiau a'r rhyngrwyd.• Erbyn diwedd y sesiwn, bydd angen i'r plant fod wedi gwneud penderfyniadau terfynol am y seigiau y byddant yn eu cael ar fwydlen eu bwyty.• Rhowch arweiniad i'r plant wrth wneud eu dewisiadau i sicrhau y bydd modd cyflawni eu syniadau ar gyfer eu hoedran a gyda'r adnoddau a'r amser sydd ar gael.

Dolenni i'r Cwricwlwm Cenedlaethol

Pwnc	Testun	Amcan
Dylunio a Thechnoleg	Dylunio	<ul style="list-style-type: none">Defnyddio ymchwil a datblygu meini prawf dylunio i lywio dyluniad cynhyrchion arloesol, swyddogaethol, apelgar sy'n addas at y diben, wedi'u hanelu at unigolion neu grŵp penodol
	Coginio a maeth	<ul style="list-style-type: none">Deall a chymhwyso egwyddorion deiet iach ac amrywiolParatowch a choginiwch amrywiaeth o ryseitiau sawrus yn bennaf gan ddefnyddio ystod o dechnegau coginioDeall bwydydd tymhorol, a gwybod ble a sut mae amrywiaeth o gynhwysion yn cael eu tyfu, eu magu, eu dal a'u prosesu