



## Cam 4: Dylunio Pryd Cytbwys Iachus

### Amcanion dysgu

- I ddylunio pyd bwyd cytbwys iachus
- I adio dau rif dau-ddigid

### Trosolwg cam

Yn y cam hwn, mae'r plant yn meddwl am fwyta'n iach a'r maetholion sydd wedi'u cynnwys ym mhob grŵp bwyd. Gan ddefnyddio'r dysgu hwn, fe'u herir wedyn i ddefnyddio ystod o gynhwysion tymhorol i ddylunio pizza baner bwyd y gallant ei werthu yn eu busnesau pizzeria ym Mhrydain.

### Deunyddiau sydd eu hangen

- Templed banner fwyd Prydain

### Nodiadau cyflwyniad

Sleid 2: Cyflwyniad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Defnyddiwch y cwestiynau ar y PowerPoint i adolygu dysgu blaenorol y plant ar bwysigrwydd bwyta'n iach a chael deiet cytbwys.</li></ul>
Sleid 3-10: Deiet cytbwys iachus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trafodwch ganllaw Bwyta'n Dda Sefydliad Maeth Prydain a defnyddiwch y cyflwyniad i ddysgu am y gwahanol grwpiau bwyd sy'n rhannau pwysig o ddeiet iach, cytbwys.</li></ul>
Sleid 11: Cyflwyno'r dasg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cyflwynwch y dasg: bydd y plant yn gweithio naill ai ar eu pennau eu hunain neu gyda phartner i wneud pizza baner bwyd Prydain i'w werthu yn eu pizzeria Prydeinig.</li><li>• Byddant yn defnyddio topins tymhorol Prydeinig i wneud i'w pizza edrych fel baner Prydain.</li><li>• Rhowch y dewis i'r plant a ddylid dilyn canlyniadau eu hymchwil marchnad ai peidio. Er mwyn lleihau gwastraff bwyd, dylid eu hannog i wneud pizza gan ddefnyddio topin y maen nhw'n hoffi ei fwyta.</li></ul>
Slide 12: Cnydau tymhorol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atgoffwch y plant bod gwahanol ffrwythau a llysiau yn tyfu ac y gellir eu cynaeafu ar wahanol adegau o'r flwyddyn ac mae bwyta bwydydd pan fyddant yn eu tymor yn golygu y gallwn gefnogi ffermwyr a thyfwyr Prydain trwy brynu eu cynnyrch.</li><li>• Os ydym am brynu bwyd nad yw yn ei dymor ym Mhrydain, mae'n rhaid ei fewnforio o wledydd eraill. Po bellaf y mae ein bwyd yn teithio, y mwyaf o effaith negyddol y mae'n ei gael ar yr amgylchedd.</li><li>• Defnyddiwch y wefan hon i rannu enghreifftiau o lysiau sydd yn eu tymor nawr: <a href="http://www.countrysideonline.co.uk/back-british-farming/cook-and-eat/a-seasonal-guide-to-british-fruit-and-vegetables/">www.countrysideonline.co.uk/back-british-farming/cook-and-eat/a-seasonal-guide-to-british-fruit-and-vegetables/</a></li></ul>

Sleid 13: Cynllunio pizza baner fwyd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dosbarthwch y templedi dylunio baneri bwyd a gofynnwch i'r plant gynllunio lle byddant yn rhoi'r topiau pizza o'u dewis i ail-greu'r faner Brydeinig ar eu pizza.</li> </ul>
Sleid 14: Gwerthuso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unwaith y bydd eu dyluniadau wedi'u cwblhau, heriwch y plant i feddwl a yw eu dyluniad pizza yn cynnwys cydbwysedd da o grwpiau bwyd.</li> <li>Os na, a allan nhw awgrymu unrhyw fwyd y gallen nhw ei fwyta gydag ef i wneud eu pryd yn fwy cytbwys o ran maeth?</li> </ul>
Sleid 15: Rhestr siopa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofynnwch i'r plant ysgrifennu rhestr siopa o'r cynhwysion topin pizza maen nhw wedi eu dewis.</li> </ul>
Sleid 16: Mathemateg gydag ystyr	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esboniwch fod angen i fusnesau gadw golwg ar eu costau i sicrhau eu bod yn parhau i fod â digon o arian i ddal ati.</li> <li>Rhowch daflenni rhestrau prisiau gwahaniaethol i'r plant sy'n cynnwys y rhifau yr hoffech iddynt ymarfer adio a modelu'r dull adio yr hoffech iddynt ei ddefnyddio.</li> <li>Gofynnwch i'r plant adio dau gynhwysyn ar y tro i ddarganfod cyfanswm cost y cynhwysion maen nhw wedi'u dewis.</li> </ul>

## Dolenni i'r Cwricwlwm Cenedlaethol

Maes	Pwnc	Amcan
Gwyddoniaeth	Anifeiliaid gan gynnwys bodau dynol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darganfyddwch a disgrifiwch anghenion sylfaenol anifeiliaid, gan gynnwys bodau dynol, ar gyfer goroesi (dŵr, bwyd ac aer).</li> <li>Disgrifiwch bwysigrwydd ymarfer corff i bobl, bwyta'r maint cywir o wahanol fathau o fwyd, a hylendid.</li> </ul>
Dylunio & Thechnoleg	Dylunio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dylunio cynhyrchion pwrpasol, swyddogaethol, apelgar ar eu cyfer eu hunain a defnyddwyr eraill yn seiliedig ar feini prawf dylunio.</li> <li>Cynhyrchu, datblygu, modelu a chyfleu eu syniadau trwy siarad, darlunio, templedi a, lle bo hynny'n briodol, technoleg gwybodaeth a chyfathrebu.</li> </ul>
	Coginio a maeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defnyddio egwyddorion sylfaenol deiet iach ac amrywiol i baratoi prydau.</li> </ul>
Mathemateg	Rhif – adio a thynnu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adio a thynnu rhifau gan ddefnyddio gwrthrychau concrit, cynrychioliadau darluniadol, ac yn y pen, gan gynnwys rhif dau ddigid ac unedau; rhif dau ddigid a degau; dau rif dau ddigid; adio tri rhif un digid.</li> </ul>