



Chartered  
Institute of  
Environmental  
Health

Sefydliad Siartredig  
Iechyd Yr  
Amgylchedd

# BWYTA'N GALL

Adnodd Cynllunio – Bwyd a Ffordd o Fyw



**Blaen**

**Alan Higgins,  
President, Chartered Institute of Environmental Health**

The health of the nation's young people is high on the agenda at the moment with widespread concern about poor nutrition, high levels of obesity and lack of exercise.

I am therefore delighted that the Chartered Institute of Environmental Health in collaboration with the Food Standards Agency and Food Link is launching Eat Clever, a food and lifestyles skills kit aimed at encouraging individuals to learn some of the basic skills around food preparation, and hygiene that will help them and their families break their reliance on high fat and high salt foods.

This project is also an excellent example of partnership working, involving, as it can, environmental health departments, dieticians and local catering colleges and training providers.

I commend the Tool Kit to all of the groups and agencies involved but more particularly to the people who can benefit from the skills it provides.



## Cynnwys:

|                 |  |
|-----------------|--|
| Blaen           | <a href="#">Alan Higgins, Llywydd, Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd</a> |
| <b>Pennod 1</b> | <a href="#">Rhagarweiniad</a>  |
| <b>Pennod 2</b> | <a href="#">Beth yw Bwyta'n Gall, a pam y dylech chi gymryd rhan?</a>            |
| <b>Pennod 3</b> | <a href="#">Rhedeg y Cynllun Bwyta'n Gall</a>                                    |
| Atodiad 1       | <a href="#">Gwerthusiad o'r prosiect peilot</a>                                  |
| Atodiad 2       | <a href="#">Cynllun Y Prosiect</a>   |
| Atodiad 3       | <a href="#">Maes Llafar</a>  |
| Atodiad 4       | <a href="#">Atebion Model y Maes Llafur</a>                                      |
| Atodiad 5       | <a href="#">Adnoddau</a>   |
| Atodiad 6       | <a href="#">Pethau i'w hystyried ymlaen llaw</a>                                 |
| Atodiad 7       | <a href="#">Holeb Cyn Gwrs</a>   |
| Atodiad 8       | <a href="#">Holeb Ôl Gwrs</a>  |
| Atodiad 9       | <a href="#">Hyfforddiant Darparwr</a>  |
|                 | <a href="#">Diolchiadau</a>  |



## Pennod 1

# Rhagarweiniad

1. Sefydlwyd yn bendant bod diet gwael yn un o brif achosion iechyd gwael a marwolaeth cynamserol. Awgrymir bod modd priodoli traean y marwolaethau o glefyd y galon a chwarter y marwolaethau o ganr yn y Deyrnas Gyfunol i ddiets gwael. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn awgrymu y gall diet iach fod yn ffactor sy'n cyfrannu'n fawr at ostwng y risg o clefydau cronig.
2. Mae iechyd y boblogaeth yng Nghymru yn wael o gymharu ag iechyd dinasyddion gwledydd eraill yn Ewrop, ac mae iechyd yng Nghymru yn gyson yn waeth nag yn Lloegr. Yng Nghymru ei hun mae yna anghyfartaleddau iechyd sylweddol rhwng gwahanol gymunedau, gyda'r cyfraddau marwolaeth uchaf yn yr ardaloedd hynny a chanddynt y lefelau uchaf o amddifadedd economaidd a chymdeithasol.
3. Gwnaed llawer o waith eisoes yng Nghymru i wella diet pobl Cymru. Mae Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru wedi cynhyrchu strategaeth maethiad i wella diet pawb sy'n byw yng Nghymru, yn arbennig y rheini sydd mewn grwpiau difreintiedig.<sup>1</sup> Mae'r strategaeth yn amcanu at wella maethiad ar draws pob sector o'r boblogaeth yng Nghymru, ond mae'n rhoddi sylw penodol i broblemau cael mynediad i ddiets cytbwys ac iach ar gyfer y rheini sydd ar incwm isel.
4. Diffinnir tlodi bwyd fel anallu i fforddio neu i gael mynediad rhesymol i fwyd sy'n darparu diet iach. Er bod y cyswllt rhwng statws maethol a iechyd gwael wedi'i hen sefydlu erbyn hyn, mae tlodi bwyd yn ymestyn y tu draw i'r agweddau economaidd i gynnwys materion fel mynediad, ethnigrwydd ac addysg. Fel arfer, efallai mai ychydig o arian sydd gan y rheini sy'n dioddef tlodi bwyd i dalu am fwyd ar ôl talu costau eraill, maent yn byw mewn ardaloedd lle mae cyfyngiad ar y dewis o fwyd oherwydd y bwydydd sydd ar gael ac oherwydd nad oes ganddynt gludiant i fynd i'r archfarchnadoedd mwy neu efallai nad oes ganddynt wybodaeth, y sgiliau na'r offer coginio sydd raid wrtho i baratoi prydau iach.
5. Bwyd a Lles – lleihau anghyfartaleddau trwy gyfrwng strategaeth maethiad ar gyfer Cymru sy'n nodi dwy lefel o grwpiau ar gyfer gweithredu. Mae'r rheini sydd ar incwm isel neu brynwyr bregus eraill wedi'u cynnwys mewn Grŵp Blaenoriaeth Lefel Un. Y rhesymeg ar gyfer y grŵp hwn yw mai'r rheini sydd dan anfanteision cymdeithasol ac economaidd sy'n peri'r pryder mwyaf. Mae grwpiau difreintiedig yn bwyta llai o fwydydd sy'n cael eu hargymell fel ffrwythau a llysiau, sy'n cael effaith bwysig ar rwystro cyflyrau fel CHD a rhai mathau ganr. Mae lefelau salwch o'r fath yn uwch yn y grwpiau hyn. Cynhwysir yma grwpiau ethnigau lleiafrifol a phobl ddu, sydd, yn gyffredinol, yn wynebu amodau cymdeithasol/economaidd salach a lefelau uwch o farwolaethau cynamserol a salwch na'r mwyafrif gwyn. Mae pobl mewn oed sy'n fregus ac sy'n dioddef salwch hir sefydlog a sydd ar incwm isel yn perthyn i'r grŵp hwn hefyd. Bydd mesurau ymyrraeth sydd wedi'u targedu tuag at y grŵp hwn yn cael effaith sylweddol ar rwystro iechyd gwael a lleihau anghyfartaleddau.
6. Mae'r ddogfen hefyd yn cydnabod mai'r ymyriadau mwyaf effeithiol yw Ymyriadau Poblogaeth Gyffredinol mewn ysgolion, llefydd gweithio, sefydliadau gofal a chymunedol. Roedd y rhain yn seiliedig ar ddamcaniaethau o newid ymddygiadol, gan gynnwys cyswllt personol, grwpiau bychan neu aelodau o'r teulu. Gwelwyd y newidiadau mwyaf pan roedd unigolion cryf eu cymhelliant yn cymryd rhan mewn rhaglenni dwys.
7. Roedd "Cymru: Gwlad Well" yn rhoi gwella iechyd pobl Cymru ar ben rhaglen Llywodraeth y Cynulliad. Adlewyrchir hyn yn Her Iechyd Cymru, sydd wedi'i chynllunio i ddarparu ffocws cenedlaethol ar gyfer gweithredu i wella iechyd. Mae Her Iechyd Cymru yn cydnabod bod modd rhwystro llawer o wahanol fathau o salwch – clefyd y galon, diabetes math 2, llawer

math o gancr. O'r herwydd mae wedi nodi bod mynd i'r afael â gordewdra yn un o'i brif flaenoriaethau.

8. Trwy broses Asesu Anghenion y Strategaeth Iechyd a Lles fy fydd awdurdodau lleol yn gwybod am ranbarthau yn eu hardaloedd lle mae yno lefel uchel o broblemau iechyd neu anghyfartaleddau. Bydd ardaloedd o'r fath angen cymorth penodol a bydd raid dylunio ymyriadau i roddi sylw i'r problemau a nodwyd.
9. Mae'r Cynllun Bwyta'n Gall : Sgiliau Bwyd a Ffordd o Fyw yn ymyriad bychan, lleol sy'n codi ymwybyddiaeth o fwyd a maethiad, gan annog pobl i ddatblygu sgiliau ffordd o fyw, yn arbennig felly sgiliau coginio a glendid. Mae'n rhoi sylw i'r Sialens yn Her Iechyd Cymru trwy godi ymwybyddiaeth a newid patrymau bwyta mewn un grŵp, sef mamau ifanc, gan bod yr hyn y maent yn ei wneud yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd eu hunain ac ar iechyd eu teuluoedd. Mae'n gynllun sydd wedi'i achredu ac mae'r rheini sy'n gymryd rhan ac sy'n llwyddo yn ennill cymhwyster cydnabyddedig sy'n gallu bod yn sail ar gyfer dysgu pellach. Mae'r sgiliau a ddysgwyd o fudd i'r rheini sy'n cymryd rhan ac mae modd hefyd eu trosglwyddo i aelodau eraill o'r teulu, yn arbennig i'r plant, fel sail ar gyfer ffordd iachach o fyw.
10. Mae'r cynllun hwn yn torri ar draws gwahanol sectorau ac ni ellir ond ei redeg mewn partneriaeth rhwng llywodraeth leol, a'r sectorau gwirfoddol a chyhoeddus.

---

<sup>i</sup> Bwyd a Lles – Gostwng anghyfartaleddau trwy strategaeth maethiad ar gyfer Cymru. Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru – Chwefror 2003 FSA/0724/1202

## Pennod 2

# Beth yw Bwyta'n Gall, a pam y dylech chi gymryd rhan?

## Beth yw Bwyta'n Gall?

1. Mae Bwyta'n Gall yn brosiect unigryw ac arloesol sy'n seiliedig ar y cynllun "Ymgyrch Twrci Nadolig" a enillodd y wobwr AFAL ac a gafodd ei redeg fel cynllun peilot gan Gyngheiriau Iechyd Lleol Ynys Môn. Darperir y cwrs ar ffurf cyfres o 5 o ddosbarthiadau hanner diwrnod ac mae'n cyflwyno'r rheini sy'n cymryd rhan ynddo i sgiliau coginio sylfaenol, cyngor ynghylch maethiad ac egwyddorion glendid bwyd. Mae wedi ei achredu i Lefel Un y Dystysgrif Rhwydwaith Coleg Agored Cymru ac mae'r rheini sy'n cymryd rhan ynddo ac yn llwyddo yn ennill Tystysgrif Maethiad Sylfaenol, Glendid a Sgiliau Bwyd i gydnabod eu hymdrechion.
2. Mae'r prosiect yn ceisio rhoi sylw i lawer o'r camagraffiadau a'r camsyniadau ynghylch maethiad, nid yn lleiaf bod bwyd iach yn ddud ac yn cymryd llawer o amser i'w baratoi. Mae'n edrych ar yr angen i gael diet cytbwys gan esbonio pwysigrwydd protîn, gwahanol fathau o fraster a charbohydradau. Dangosir i'r rheini sy'n cymryd rhan yn y prosiect sut i ddeall faint o fraster, siwgr a halen sydd mewn bwyd trwy ddarllen a chymharu gwybodaeth ar labeli bwyd.
3. Mae cyngor ar lendid bwyd yn canolbwyntio yn bennaf ar 4 elfen: glanhau, coginio, oeri a chroes-heintiad a phwysigrwydd glendid personol, yn arbennig golchi'r dwylo.
4. Mae sesiynau coginio ymarferol yn fodd i roi hyder i'r rheini sy'n cymryd rhan i ddefnyddio sgiliau coginio sylfaenol ac yn ennyn diddordeb ynddynt i ddysgu sgiliau ychwanegol.
5. Ar ddiwrnod olaf y cwrs mae'r rheini sy'n cymryd rhan yn manteisio ar yr hyn y maent wedi'i ddysgu ac yn paratoi pryd o fwyd iddynt eu hunain. Hwn yw uchafbwynt y cwrs, ac mae'n ffrwyth y sgiliau y maent wedi'u hennill a'r hyn y maent wedi'i ddysgu.
6. Enw'r prosiect yw Bwyta'n Gall. Gall partneriaethau lleol roi enw gwahanol ar ddigwyddiadau unigol yn dibynnu ar pa bryd yn ystod y flwyddyn y maent yn cael eu rhedeg – er enghraifft byddai Ymgyrch Twrci Nadolig yn cael ei redeg yn y cyfnod cyn y Nadolig ac ar ddiwedd y cyfnod hwnnw byddai cinio Nadolig traddodiadol yn cael ei goginio. Byddai modd rhedeg cynllun tebyg yn ystod y Pasg gyda phryd o fwy traddodiadol yn cael ei goginio bryd hynny hefyd. Byddai modd cynnal prosiectau hefyd cyn dechrau'r flwyddyn ysgol newydd gan ganolbwyntio ar becynnau bwyd iach i blant a hyrwyddo negeseuon ynghylch bwydydd iach i blant.

## Pam y dylech chi fod yn rhan ohono?

7. Mae Her Iechyd Cymru yn rhoi sialens i lywodraeth ar bob lefel yn ogystal â grwpiau yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i gynorthwyo i greu'r amodau sydd raid wrthynt i gael pobl i fyw bywydau iach a gwneud cymaint ag y medrant i helpu'r rheini sy'n defnyddio eu gwasanaethau i wella eu hiechyd eu hunain. Mae'n cydnabod mai gwella iechyd yw un o amcanion pwysicaf rhaglen strategol Llywodraeth y Cynulliad fel y mae'n ymddangos yn "Cymru: Gwlad Well".
8. Mae'r ymyriad hwn yn rhoi sylw i nifer o faterion sy'n gysylltiedig ag iechyd gwael; diffyg ymwybyddiaeth o faethiad, diffyg hyder a sgiliau ffordd o fyw, diffyg sgiliau y mae modd eu trosglwyddo ac anallu i wella iechyd unigolion a'u teuluoedd. Mae asesiad a wnaed o'r prosiect (gweler Atodiad 1) yn dangos bod y rheini a gymerodd ran yn teimlo eu bod wedi elwa sylweddol ac roedd ymrwymiad ar eu rhan i barhau i ddefnyddio'r sgiliau yr oeddynt wedi'u dysgu. Nid oedd rhai o'r rheini a gymerodd ran erioed wedi ennill cymhwyster ffurfiol

o'r blaen, ac roedd yna ymdeimlad mawr o lwyddiant a datblygiad personol o ganlyniad i gymryd rhan yn y prosiect.

9. Mae'r cwrs yn weddol fyr – 5 wythnos oddeutu 2 awr yr wythnos ar gyfer pob grŵp – a dim ond mewnbwn bychan sydd ei angen gan y sefydliadau sy'n cymryd rhan. Amser y sefydliadau eu hunain yw'r adnodd mwyaf sydd ei angen, er bod angen hefyd rhywfaint o gyllid i brynu cynhwysion ar gyfer elfen sgiliau ymarferol y cwrs. Gellir gwneud bidiau am gyllid i Gynghreiriau Iechyd Lleol ac mae cyfleon sylweddol i geisio nawdd lleol ar gyfer y prosiect. Gall cyrff a sefydliadau sy'n cefnogi hefyd ddarparu adnoddau fel cymhorthion dysgu a'u rhoi i'r rheini sy'n cymryd rhan yn y cwrs i atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd ganddynt ar ddiwedd y cwrs.
10. Roedd y prosiect peilot yn dangos bod y cyfryngau wedi dangos diddordeb mawr ar ddiwrnod olaf y cwrs, pan oedd y rheini a fu'n cymryd rhan yn coginio cinio Nadolig. Mae cynlluniau o'r fath yn ychwanegu at hunan hyder y rheini sy'n cymryd rhan ynddo a hefyd yn rhoi i'r sefydliadau sy'n trefnu gyfle i gyfleu negeseuon ynghylch iechyd mewn amgylchedd ffafriol.

## Pennod 3

# Rhedeg y Cynllun Bwyta'n Gall

## Gwerthu'r Digwyddiad

1. Ym mharagraff 1.6 nodir bod yr ymyriadau mwyaf effeithiol yn digwydd, *inter alia*, yn y cymunedau, a bod y newidiadau mwyaf i'w gweld pan fo unigolion uchel eu cymhelliant yn cymryd rhan mewn rhaglenni dwys. Cynlluniwyd y cynllun Bwyta'n Gall i gael ei redeg mewn lleoliad cymunedol, gyda grwpiau bychan o unigolion.
2. Yn y rhan fwyaf o achosion bydd y grŵp targed a ddewisir yn cynnwys unigolion a chanddynt ychydig iawn o gymwysterau, os o gwbl – pobl efallai sydd yn cael trafferth cael a delio gyda gwybodaeth. Mae'n debygol hefyd mai ychydig iawn o sgiliau ffordd o fyw fydd ganddynt hefyd ac felly ni fyddai modd iddynt drosglwyddo sgiliau o'r fath i'w plant neu eu rhannu gyda'u ffrindiau. Efallai hefyd nad oes ganddynt lawer o feddwl ohonynt eu hunain ac y byddent yn cael eu dychryn gan gwrs sy'n ymddangos fel ei fod yn un addysgiadol iawn neu'n un y mae angen rhai sgiliau penodol i fynd arno. Mae digon o dystiolaeth bod dysgu ac ennill sgiliau yn magu brwdfrydedd i ddysgu mwy ac ennill mwy o sgiliau. Efallai y byddai cymryd rhan yn y digwyddiad arfaethedig yn arwain at awydd i ddysgu mwy a datblygu sgiliau eraill.
3. Rhaid i'r cyhoeddusrwydd a roddir i'r cwrs ymlaen llaw sicrhau y rhoddir pob anogaeth i'r rheini sydd eisiau dysgu ac a allai gael budd ohono. Gellir rhoddi cyhoeddusrwydd iddo a'i 'werthu' ar y sail:
  - Ei fod yn gwrs byr heb fod yn academaidd ddwys
  - Nad oes angen lefel benodol o allu i gymryd rhan ynddo
  - Ei fod yn ymarferol, gan ddefnyddio tiwtoriaid profiadol a chyfeillgar
  - Ei fod yn dysgu sgiliau defnyddiol y gellir eu defnyddio yn y cartref
  - Nad yw'n ddrud, gyda'r holl ddefnyddiau'n cael eu darparu
  - Ei fod yn caniatáu i'r rheini sy'n cymryd rhan ynddo gyfarfod pobl eraill a chymdeithasu wrth iddynt ddysgu
  - Bod yna ddigwyddiad cymdeithasol yn seiliedig ar fwyd ar ddiwedd y cwrs, ac y bydd ymgeiswyr yn cael basged fwyd neu 'goody bag' gyda gwybodaeth ddefnyddiol, nwyddau ac offer y gallent fynd â nhw adref gyda nhw
  - Bydd yn rhoi cymhwyster cydnabyddedig i'r ymgeiswyr llwyddiannus ar ddiwedd y cwrs
  - Ei fod yn cael ei ddefnyddio fel cam i ddysgu mwy a datblygu rhagor o sgiliau
4. Mae'n bwysig ar ddiwedd y digwyddiad bod y rheini sydd wedi cymryd rhan yn gadael gan deimlo eu bod wedi dysgu rhywbeth o werth. Bydd rhai yn ystyried bod ennill cymhwyster yn rhywbeth o werth, tra bydd eraill yn gwerthfawrogi'r sgiliau a ddysgwyd, bydd rhai yn falch o fedru cymdeithasu ac o gael y manteision ymarferol – y taflenni ryseitiau a'r basged fwyd neu'r 'goody bag' a roddir ar y diwedd.

## Dewis y grŵp targed

5. Bydd dewis y grŵp targed yn dibynnu ar yr angen lleol. Dylid dilyn yr arweiniad a geir yn y ddogfen gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Lles – gostwng anghyfartaleddau trwy strategaeth maethiad ar gyfer Cymru<sup>ii</sup> a'r Asesiad Anghenion a'r Cynllun Gweithredu sy'n mynd law yn llaw gyda'r Strategaeth Iechyd a Lles Lleol.
6. Pan fydd y grŵp targed wedi'i ddewis dylid wedyn dewis yr ardaloedd lleol y tynnir yr ymgeiswyr ohonynt. Efallai bod amodau ynghlwm wrth y bidiau am gyllid a bod raid dewis

ymgeiswyr o wardiau sydd yn uchel ar y restr o wardiau difreintiedig, gan mai yn yr ardaloedd hyn y bydd yr anghenion lleol mwyaf. Wrth ddewis ymgeiswyr tebygol gellir gofyn am gyngor Grwpiau Cymunedau'n Gyntaf neu grwpiau eraill sy'n weithredol ar lefel leol.

7. Mae'n bwysig bod yr ymgeiswyr a ddewisir yn ymrwymedig i'r cwrs. Oherwydd y bydd angen i'r tiwtoriaid roi llawer o sylw i'r rheini sy'n cymryd rhan bydd raid i'r grwpiau fod yn rhai bach, a byddai pobl yn tynnu allan o'r cynllun yn cael effaith fawr arno. Ni fydd raid i'r ymgeiswyr dalu i gymryd rhan, ac o'r herwydd felly nid oes unrhyw ymrwymiad personol ac eithrio ymrwymiad o ran yr amser a gymer. Bydd hyn yn golygu bod raid i bawb sy'n cymryd rhan fod yn gwbl ymrwymedig. Os byddai pobl yn tynnu allan ar ôl cychwyn fe allai hynny olygu na fyddai sefydliadau partner yn fodlon cymryd rhan yn y prosiect eto, ac efallai hefyd na fyddai pobl a allai fod wedi cymryd rhan mewn prosiectau o'r fath yn y dyfodol yn gwneud hynny oherwydd yr hyn a fyddant yn ei weld fel diffyg hygrededd i'r cwrs.

## **Materion i'w hystyried ymlaen llaw**

8. Cyn rhedeg y prosiect mae yna nifer o faterion y dylid eu hystyried. Nodir y rhain yn Atodiad 6 sy'n amlygu rhai o'r materion tebygol, er y gall bod rhai eraill hefyd yn dibynnu ar ym mha le y mae'r digwyddiad yn cael ei redeg a natur y grŵp targed. Dylai swyddogion sy'n rhedeg y digwyddiad sicrhau bod cymaint â phosib o'r materion hyn yn cael eu datrys cyn cychwyn y prosiect er mwyn sicrhau y bydd yn rhedeg yn llyfn.

## **Rhedeg y cwrs**

9. Er bod y cwrs wedi'i fwrriadu fel un a fydd yn cael ei redeg dros 5 wythnos (gweler Atodiad 2), ar sail un bore ac un prynhawn yr wythnos, gellid ei amrywio i gwrdd ag anghenion ac amgylchiadau lleol. Mewn rhai achosion efallai y dymunir rhedeg cwrs dwysach, mewn wythnos, gyda sesiwn pob diwrnod, fel arall efallai y byddai'n syniad da rhedeg dau gwrs ar yr un pryd, ar ddiwrnodau gwahanol neu redeg un yn y bore ac un yn y prynhawn, fel bod gan y rheini sy'n cymryd rhan gyfle i ddal i fyny ar unrhyw sesiynau maent yn eu colli. Mater i'w benderfynu arno fydd hwn yn dibynnu ar anghenion lleol, y gyllid sydd ar gael a'r cyfyngiadau o ran adnoddau.
10. Mae'r maes llafur a ddefnyddir yn y rhaglen 'Bwyta'n Gall' (gweler Atodiad 3) yn seiliedig ar uned Lefel 1 a ddatblygwyd ac a gymeradwywyd gan yr OCN mewn ymgynghoriad gydag arbenigwyr yn y maes maethiad a'r Sefydliad Siartredig ar gyfer lechyd yr Amgylchedd yng Nghymru. Os oes angen achrediad ar gyfer dysgwyr sy'n dilyn y rhaglen 'Bwyta'n Gall', rhaid i'r trefnwyr gysylltu gydag un o'r sefydliadau sydd wedi cofrestru gyda OCN a restrir yn Atodiad 9 a chytuno ar y telerau CYN dechrau ar yr uned. Bydd y sefydliad sydd wedi'i gofrestru gyda'r OCN wedyn yn ychwanegu'r uned at eu darpariaeth gyfredol – Maethiad, Glendid a Sgiliau Bwyd Sylfaenol. Rhaid i'r Sefydliad sydd wedi'i gofrestru gyda'r OCN gymryd cyfrifoldeb am sicrhau safon a threfniadau ar gyfer achredu dysgwyr. Rhaid i'r rheini sy'n trefnu'r cwrs fod yn ymwybodol fod raid dangos tystiolaeth o'r hyn a gyflawnir ar gyfer yr holl meini prawf asesu (gweler Atodiad 4) os am gael achrediad OCN. Gallai hyn gynnwys: cofnodiadau gan diwtoriaid, cwblhau taflenni amser, cynlluniau bwydlen, rhestrau siopau ac ati. Os bydd gan fyfyrwyr unigol broblemau gyda sgiliau sylfaenol, gellir mabwysiadu dulliau asesu i gwrdd â'u hanghenion (trafodwch hyn gyda'r sefydliad OCN os gwelwch yn dda).

## **Dathlu Llwyddiant**

11. Mae'n bwysig bod y pryd o fwyd diwethaf a baratoir ar wythnos ddiwethaf y cwrs yn ddathliad o'r hyn a gyflawnwyd. Bydd llawer iawn, os nad y cwbl o'r rheini sydd wedi cymryd rhan wedi dysgu llawer ac efallai wedi gwneud yn well nag yr oeddynt yn ei ddisgwyl o ran datblygu eu sgiliau ymarferol. Roedd y prosiect peilot yn dangos bod gan y cyfryngau ddiddordeb mawr yn y prosiect ac fe gafodd y pryd o fwyd olaf sylw ar raglenni teledu lleol ac yn y wasg yn ogystal ag yn llythyr newyddion yr awdurdod lleol ei hun. Mae'n bwysig deall pa mor

gadarnhaol yw sylw o'r fath, i'r rheini sydd wedi cymryd rhan ac sydd wedi llwyddo ac o ran hygrededd a bri y cwrs.

12. Os oes modd dylai trefnwyr y cwrs geisio trefnu i wyr neu wragedd gwadd ddod i'r pryd olaf, er enghraifft Arweinydd y Cyngor, yr Aelod Portffolio neu berson enwog lleol, yn arbennig felly pan fo'r enwogion hynny yn gysylltiedig gyda bwyd neu ffordd iach o fyw. Mae cefnogaeth o'r fath yn werthfawr i'r rheini sy'n cymryd rhan yn y prosiect ac yn annog mwy o sylw yn y cyfryngau.

## **Mesur llwyddiant**

13. Mae llwyddiant ymyriad o'r fath yn anodd i'w fesur, oherwydd y bydd yn dibynnu yn y lle cyntaf ar farn y rheini sy'n cymryd rhan am eu sgiliau coginio a gwybodaeth ac yna ar eu barn ynghylch faint y mae eu sgiliau a'u gwybodaeth wedi gwella ers cymryd rhan. Nod y prosiect yn y pen draw yw sicrhau bod y rheini sydd yn rhan ohono yn defnyddio eu sgiliau a'r hyn y maent wedi'i ddysgu ac yn eu trosglwyddo i aelodau o'u teulu, gan wella iechyd dietegol y teulu a'u lles. Fodd bynnag, ni ellir gwarantu y bydd hyn yn digwydd.
14. Mater ansoddol felly fydd mesur llwyddiant. Dylid gofyn i ymgeiswyr gwblhau holiadur cyn y cwrs i asesu pa lefel o sgiliau y maent yn honni eu bod ganddynt ac i gael syniad o'u hagweddau tuag at fwyd iach a defnydd a wneir o fwydydd parod a lefel eu dealltwriaeth o faterion maethiad (gweler Atodiad 7). Ar ddiwedd y cwrs gofynnir iddynt gwblhau holiadur arall gan roddi sylw i'r un materion fel bod modd asesu sut y maent yn ystyried bod eu sgiliau bwyd a'u hyder wedi gwella yn ogystal â'u hagwedd tuag at y bwyd (gweler Atodiad 8).
15. Efallai y bydd rhai pobl sy'n cymryd rhan yn dymuno datblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth ymhellach, trwy fynd ar ragor o gyrsiau hyfforddi neu ddsbarthiadau nos. Gallai brwdfrydedd i wneud pethau o'r fath hefyd fod yn fesur o lwyddiant.

---

<sup>ii</sup> FSA Wales. Chwefror 2004 FSA/0724/1202 – tudalen 9



## Atodiad 1

### Gwerthusiad o'r prosiect peilot

|   |  |
|---|--|
| <b>Mudiad</b>                                 | Adain Iechyd yr Amgylchedd, Cyngor Sir Ynys Môn.   |
| <b>Arweiniol :</b>                            |  |
| <b>Mudiad Partner</b>                         | Bwrdd Iechyd Lleol – maethiad a sgiliau coginio ymarferol, Adran Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir Ynys Môn – hyfforddiant glendid bwyd Morawelon – Partneriaeth Cymunedau'n Partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf Morawelon a Ffordd Llundain. Coleg Menai, Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru.   |
| <b>Cyllid</b>                                 | Bid i'r Gynghrair Iechyd Lleol, Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd – Deunyddiau cefnogol Asiantaeth Safonau Bwyd – Deunyddiau cefnogol Fook Link – Deunyddiau Cefnogol Grwp Targed Merched o oed cael plant o ward Morawelon, Caerdybi. Oed cyfartaleddog 28 oed. Y ward fwyaf difreintiedig ar Ynys Môn, 40 mwyaf difreintiedig yng Nghymru, yn seiliedig ar fynegai o amddifadwydd lluosog.                             |
| <b>Derbyn</b>                                 | 8 ymgeisydd yn dechrau'r cwrs, 5 yn cwblhau'r cwrs.  |
| <b>Strwythur y Cwrs</b>                       | Cwrs yn cael ei gynnal ym mis Tachwedd a dechrau Rhagfyr, 5 sesiwn o 2 awr yr wythnos.   |
| <b>Thema</b>                                  | Teitl y cwrs oedd 'Ymgyrch Twrci Nadolig', a'r pryd oedd cinio Nadolig traddodiadol. Rhoddwyd sylw arbennig i lendid yn ymwneud â da pluog a materion coginio.   |
| <b>Gwerthuso'r Cwrs</b>                       | Holeb cyn y cwrs. Roedd 4 o'r 5 a gwblhaodd y cwrs yn dweud fod eu sgiliau coginio yn rhai amrywiol rhwng 'Yn da i ddim o gwbl' i 'OK'. Roedd y rhan fwyaf yn coginio dim ond ychydig o brydau yr wythnos gyda'r rhesymau dros hyn yn amrywio o 'Mae prydau cario i ffwrdd yn blasu'n well na'r prydau yr ydym ni yn eu coginio, dim adnoddau i brynu offer coginio neu gynhwysion, prydau wedi eu paratoi yn rhatach i'w prynu. |
| <b>Gwerthuso'r Cwrs – Holeb ar ôl y cwrs.</b> | Roedd y rhai fu ar y cwrs yn ystyried bod eu gallu coginio wedi gwella'n sylweddol. Roeddent i gyd yn awr yn ystyried fod bwyd wedi ei baratoi yn ddrutach i'w brynu na bwyd wedi ei goginio yn y cartref, ac nad oedd bwyd i'w gludo i ffwrdd o'r siop yn blasu cystal â bwyd wedi ei goginio yn y cartref. Roedd y cyfan yn ystyried fod y cwrs wedi bod yn brofiad cadarnhaol.  |
| <b>Diddordeb y cyfryngau</b>                  | Datganiad i'r wasg gan yr awdurdod lleol. Cael sylw ar ITV, S4C, Daily Post, Anglesey Chronicle, Holyhead & Anglesey Mail, Y Cymro a Golwg. Hefyd erthygl yn newyddlen yr awdurdod lleol.  |
| <b>Cysylltiadau</b>                           | Huw Thomas, Uwch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd, <a href="mailto:hatpp@anglesey.gov.uk">hatpp@anglesey.gov.uk</a> ffôn : 01248 752823, Luned Gwyn Parry, Swyddog Hybu Iechyd <a href="mailto:lgppp@anglesey.gov.uk">lgppp@anglesey.gov.uk</a> ffôn : 01248 752837.   |



## **Atodiad 2**

# **CYNLLUN Y PROSIECT**

### **Wythnos 1**

#### **Cyflwyniad i'r Rhaglen**

Cyfarfod anffurfiol o'r holl bartion i gyflwyno beth fyddai yn mynd ymlaen ym mhob sesiwn. Gwerthusiad o'r sgiliau coginio presennol a'r hyn sydd ei angen – holeb werthuso cyn gwrs.

### **Wythnos 2**

#### **Swyddog lechyd Amgylcheddol**

Glendid Bwyd, sut i baratoi a choginio prydau i'r teulu yn ddiogel, gwybodaeth ar sut mae gwenwyn bwyd yn digwydd ac arferion saff yn y gegin y gellir eu defnyddio i osgoi hyn.

*Meini prawf asesu 1.1, 1.2 a 1.3*

### **Wythnos 3**

#### **Dietegydd (Bwrdd lechyd Lleol/Ymddiriedolaeth GIG)**

Gwybodaeth ar Gydbwysedd lechyd Da, beth yw bwyta'n iach ?  
Beth yw bwydlen wythnos arferol ?  
Diet iach cytbwys i chi a'ch plant, yn cynnwys sesiwn profi.  
Dewisiadau eraill iachach, dulliau coginio.

*Meini prawf asesu 2.1, 2.2, 2.3*

### **Wythnos 4**

#### **Dietegydd a Choleg Arlwyio Lleol neu Sefydliad y Merched/Merched y Wawr etc.**

Cynllunio a chyllido ar gyfer prydau maethlon. Syniadau am fwydlenni syml yn defnyddio deunyddiau ffres.  
Cynllunio ymlaen, gan wneud rhestrau.  
Pa drefn i goginio bwyd wrth wneud pryd.  
Deall beth i chwilio amdano ar labeli bwyd. Ymweliad ag archfarchnad.

*Meini prawf asesu 3.1, 3.2*

### **Wythnos 5**

#### **Coleg Arlwyio Lleol neu Sefydliad y Merched/Merched y Wawr**

Paratoi a choginio pryd yn ymwneud â diwrnod Nadolig neu ddigwyddiad arall, gan ddangos defnydd ymarferol o'r sgiliau a ddysgwyd.

*Meini Prawf Asesu 3.3*

Cau'r digwyddiad yn gyhoeddus – Arweinydd y Cyngor neu Ddeilydd Portffolio yn cael eu gwahodd. Gwahodd y cyfryngau

Ymgeiswyr yn derbyn hamper/pecyn o bethau.

Gwerthuso'r cwrs ar ôl ei gwblhau, newidiadau mewn gwybodaeth a sgiliau – holeb ar ôl cwrs.



## Atodiad 3

# MAES LLAFAR

Llyfrgell Uned ([www.units.org.uk](http://www.units.org.uk))

Teitl Uned : Sgiliau Maethu, Glendid a Bwyd Sylfaenol

Statws adnabod Uned : LU

Lefel : Un

Gwerth Credyd OCN : 3 [Oriau Dysgu 30]

Côd Uned : NH21WE002

### CANLYNIADAU DYSGU

Dylai'r dysgwr fedru :

1. Dangos ymwybyddiaeth o bwysigrwydd glendid da

2. Arddangos gwybodaeth sylfaenol am faethiad.

3. Cynllunio a choginio prydu cytbwys.

### MEINI PRAWF ASESU

Mae'r dysgwr wedi cyflawni'r canlyniad hwn oherwydd ei bod/fod yn gallu :

- 1.1 *Nodi pwysigrwydd glendid personol da.*
  - 1.2 *Nodi'r cysylltiadau rhwng iechyd personol ac arfer glendid bwyd diogel.*
  - 1.3 *Ymarfer glendid cegin hanfodol ac egluro rhesymau dros wneud hyn.*
- 2.1 Rhestru'r 5 brif grwp o faethion.
  - 2.2 Egluro pam fod y maethion yn bwysig i'r corff.
  - 2.3 Nodi pa fwydydd cyffredin sydd yn perthyn i'r grwpiau maethion trwy ddefnyddio'r Glorian o Iechyd Da (FSA)
- 3.1 Dewis amrywiaeth o gynhwysion gan ystyried y maetholion, lliw, siâp, ansawdd a chost y pryd gorffenedig.
  - 3.2 Nodi'r cynhwysion sydd eu hangen, datblygu y defnydd o eitemau yn y cwpwrdd stôr yn ogystal â rhai ffres.
  - 3.3 Paratoi a choginio bwydlenni wedi eu cynllunio gan ddilyn egwyddorion glendid bwyd da.

Copyright © 2000, 2001 GMOCN, NWOCN, SEWOCN, SWWOCN, WNYOCN as licencees of NOCN

Review date: 30/08/2007



## Atodiad 4

# Atebion Model y Maes Llafur

Uned NH21WE002 : Sgiliau Maetholion, Glendid a Bwyd Sylfaenol

## Model o Atebion i ddefnydd Tiwtor/Aseswr yn unig

Uned NH21WE002

### Atebion tebygol

#### 1.0 Canlyniad Dysgu 1

##### Meini Prawf Asesu

#### 1.1 Nodi pwysigrwydd glendid personol da

Bob blwyddyn mae miliynau o bobl yn y DU yn dioddef o wenwyn bwyd. Mae gwenwyno gan fwyd yn achosi symptomau annifyr megis cyfog, taflu i fyny, poen yn y bol a dolur rhydd. Mewn achosion drwg iawn fe all achosi afiechyd difrifol neu hyd yn oed farwolaeth. Mae pobl yn ffynhonnell bacteria gwenwyn bwyd a'r ffordd y gellir eu lledaenu. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cario organebau gwenwyno bwyd rywbryd neu'i gilydd, unai yn eu trwynau, y geg, y coluddion neu ar ddwylo, yn arbennig pan fo ganddynt gornwydydd, toriadau, plorynnod neu ddolur rhydd. Gall y rhain gael eu lledaenu i fwyd trwy dagu, tisian neu gyffwrdd bwydydd risg uchel. Dwylo yw'r brif ffordd ar gyfer lledaenu organebau gwenwyn bwyd i fwyd risg uchel.

**Dull dysgu:** sgwrs, dosbarthu taflenni, cyflwyniad, arddangosfa golchi dwylo – cwpwrdd archwilio dwylo

**Dull asesu:** trafodaeth

**Tystiolaeth:** cwis, ffotograffau

#### 1.2 Nodi'r cysylltiadau rhwng iechyd personol ac ymarfer glendid bwyd diogel

Mae'r rhan fwyaf o achosion o wenwyn bwyd yn cael ei achosi pan gaiff bwyd ei fwyta a hwnnw wedi ei lygru gyda germau niweidiol (bacteria a firsau) neu docsinau (deunyddiau gwenwynig). Gall bacteria heintio bwyd ac wedyn dyfu i lefelau uchel oherwydd arferion glendid gwael. Ni ellir dweud a yw bwyd yn cynnwys bacteria gwenwyno bwyd wrth edrych arno, neu wrth ei ogleuo neu ei flas. Y ffordd orau o sicrhau fod bwyd yn saff yw :

- rhwystro rhag i facteria gael ar y bwyd
- hwystro bacteria rhag lluosu ar fwyd
- lladd bacteria

**Dull dysgu :** sgwrs, cyflwyniad, taflenni allan

**Dull asesu:** trafodaeth

**Tystiolaeth:** cwis

### 1.3 Ymarfer glendid hanfodol gan y gegin ac egluro'r rhesymau dros wneud hyn

Cofiwch y 4 C (yn Saesneg)

1. Glanhau (Cleaning) – Gellir osgoi lledaenu bacteria niweidiol trwy gadw ein dwylo, y gegin a'n hoffer yn lân.
2. Coginio (Cooking) – Mae coginio bwyd yn iawn yn lladd bacteria newidiol all achosi gwenwyn bwyd. Mae'n bwysig coginio bwyd, yn arbennig cig, yn drwyadl. Gwnewch yn siwr bod bwyd wedi ei goginio yr holl ffordd trwodd a'i fod yn chwilboeth yn y canol.
3. Oeri (Chilling) – Trwy gadw bwyd ar y tymheredd iawn gellir cadw bacteria niweidiol rhag tyfu ac ni fydd tocsinau yn ffurfio. Sieciwch label y bwyd i weld os dylid cadw'r bwyd mewn rhewgell. Rhaid i fwyd sydd wedi cael ei goginio ac y bwriedir iddo gael ei fwyta'n oer gael ei oeri'n sydyn a wedyn ei roi yn y rhewgell.
4. Heintio ar draws (Cross-contamination) – Heintio ar draws yw'r hyn sy'n digwydd pan fo bacteria yn lledaenu o un bwyd i fwyd arall. Gall bwyd heb ei goginio yn arbennig cig gynnwys bacteria. Os yw bwyd amrwd yn cyffwrdd neu yn diferu ar fwyd sydd yn barod i'w fwyta neu fod yr un offer neu arwyneb yn cael ei ddefnyddio i'r ddau, gall y bacteria niweidiol hwn lledaenu i'r bwyd parod i fwyta. Gellir rhwystro hyn trwy storio bwydydd yn gywir, glanhau a disinfectio wynebau gweithio ac offer yn drwyadl rhwng eu defnyddio gyda bwyd amrwd a bwyd wedi ei goginio, a golchi dwylo'n gywir.

Gair i gall – Twrci – pethau eraill i'w cofio pan yn coginio'r cinio Nadolig e.e. dadmer da pluog wedi rhewi, coginio stwffin ar wahân, defnyddio bwyd ar ôl.

**Dull Dysgu:** *Sgwrs, cyflwyniad, rhannu taflenni, fidio Bwyd Drwg yn Fyw, trafodaeth grwp*  
**Dull asesu:** *trafodaeth, arsylwi yn y sesiwn ymarferol wythnos 5*  
**Tystiolaeth:** *cwis, ffotograffau wythnos 5.*

### 2.0 Canlyniad dysgu 2 Meini Prawf Asesu

#### 2.1 Rhestrwch y 5 prif grwp o faetholion (i Ddietegydd 3 phrif grwp bwyd sydd yna)

Y 3 phrif grwp o faetholion yw Proteinau, Brasterau a Charbohydradau. Mewn bwydydd o'r 3 phrif grwp hwn byddwn hefyd yn cael mineralau a fitaminau. Rydym hefyd angen hylif.

**Dull Dysgu:** *Sgwrs, cyflwyniad a ffurflenni yn cael eu rhoi allan*  
**Dull asesu:** *trafodaeth*  
**Tystiolaeth:** *taflen cwis, Cydbwysedd lechyd Da.*

#### 2.2 Egluro pam fod y maetholion hyn yn bwysig i'r corff

Mae protein yn bwysig ar gyfer adeiladu, atgyweirio a gweithrediad y cyhyrau, y gwaed a strwythur y celloedd. Mae protein i'w ganfod mewn bwydydd megis cig, pysgod, cynnyrch llaeth, ywau, cnau a ffacys a ffa.

Mae angen ychydig o fraster ar gyfer amryw o weithgareddau'r corff gan gynnwys negeseuon nerfol, a gweithrediad yr ymennydd.

Brasterau dirlawn (brasterau caled anifeiliaid) yw'r brasterau all godi colesterol, brasterau mwy iach yw'r olewau monoannirlawn megis olew olewydd ac olew had rep. Hefyd brasterau amlannirlawn megis olew blodyn yr haul ac olew yd.

Mae angen carbohydradau ar gyfer ynni, symudiadau'r cyhyrau ac yn y blaen. Ceir carbohydradau mewn starts megis Bara, pasta, reis, tatws a grawnfwyd.

Mae llawer o fwydydd yn tueddu i fod yn gymysgedd o'r tri grŵp bwyd e.e. mae llefrith yn cynnwys proteinau, braster a charbohydradau, ac felly bara hefyd.

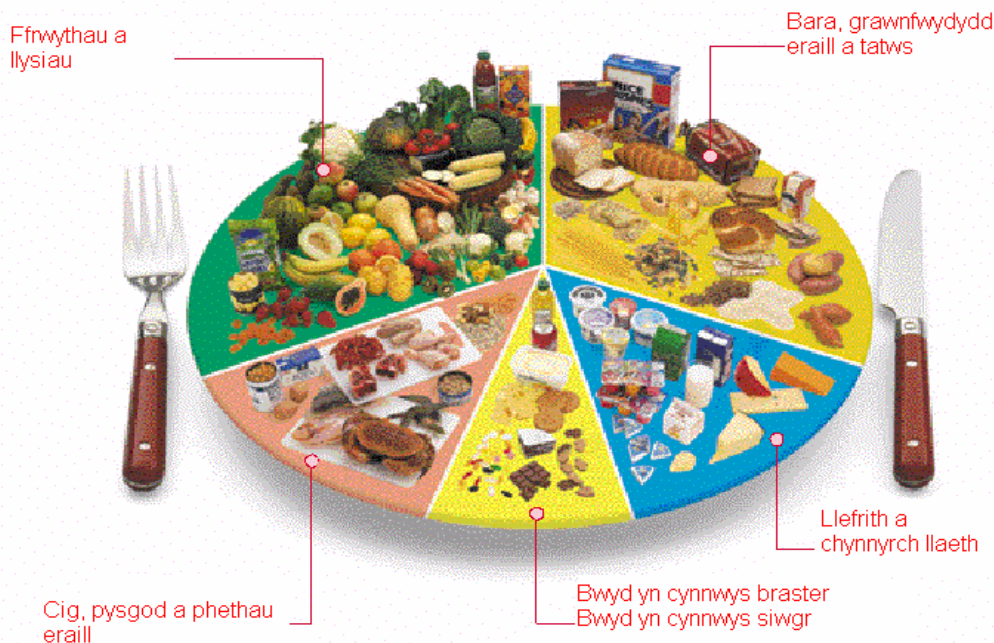
Mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys cymysgedd dda o garbohydradau, siwgrau naturiol, ffibr, rhai proteinau a mwynau a fitaminau.

Pan fo pobl yn bwyta unrhyw un o'r eitemau uchod byddant yn cael mwynau a fitaminau yn ogystal.

Mae rhai bwydydd gyda dim ond ychydig iawn o fudd ac fe all gormod achosi niwed. Rhai esiamplau o'r rhain yw y prydau sy'n uchel mewn braster ac yn uchel mewn siwgr e.e. creision, bisgedi a siocledi a bwydydd megis siwgr sydd wedi cael ei ddisgrifio fel "Caloriau Gwag" gan nad ydynt yn cynnwys unrhyw faethyddion, dim ond calorïau.

**Dull dysgu:** sgwrs, cyflwyniad a thafleuni allan  
**Dull asesu:** trafodaeth  
**Tystiolaeth:** taflen gwis

### 2.3 Nodi pa fwydydd cyffredin fydd yn perthyn i'r grwpiau maetholion gan ddefnyddio'r Cytbwysedd lechyd Da (FSA)



Ceir proteinau gan mwyaf mewn cig, pysgod a phethau eraill megis ffa a ffabys. Hefyd Llefrith a Bwydydd Llaeth.

Ceir braster mewn llawer o fwydydd ond hefyd mewn menyn, olew coginio a bwydydd sy'n cael eu taenu. Mae angen i ni gadw cyfanswm y braster yn isel ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn bwyta gormod o fraster.

Ceir carbohydradau mewn bara, grawnfwyd arall, reis, pasta a thatws. Ceir carbohydradau fel siwgr naturiol mewn llefrith, ffrwythau ac yn y blaen.

**Dull dysgu:** *sgwrs, cyflwyniad a rhoi allan daflenni*

**Dull asesu:** *trafodaeth*

**Tystiolaeth:** *taflen gwis*

### **3.0 Canlyniad dysgu 3**

#### **Meini Prawf Asesu**

#### **3.1 Dewis amrywiaeth o gynhwysion gan ystyried maetholion, lliw, siâp, ansawdd a chost y pryd cyflawn.**

Bob dydd fe ddylech anelu i ddarparu eitemau o "Glorian Iechyd Da" gyda'r un cyfartaleddau ac a geir yn y "Plât Dyddiol" a ddarlunnir uchod. Er mwyn bod yn bryd cytbwys dylech gynnwys carbohydradau o'r grŵp bwydydd "Starts", ffrwyth a llysiau (5 y diwrnod), cyfran weddol o broteinau a chyfanswm bychan o fraster.

Bydd pryd fydd yn plesio hefyd yn lliwgar, er enghraifft, pryd o bysgodyn gwyn wedi ei botsio gyda thatws wedi eu berwi, blodfresych a saws gwyn na fyddai yn edrych (ac na fyddai) mor flasus a physgodyn wedi ei grilio gyda thafelli o datw pob, neu datw wedi eu berwi gyda pherlysiâu gwyrdd wedi eu torri'n fân drostynt a dewis lliwgar o lysiau megis tomato wedi ei grilio neu foron, brocoli neu salad cymysg lliwgar gydag olew blasus.

Dylid cyfrif cost unrhyw bryd allan o'r arian wythnosol.

Cymerwch yr holl incwm am yr wythnos a thynnwch allan yr holl dreuliau sylfaenol megis rhent neu forgais, trydan, dwr, treth gyngor ac ychydig o arian am bethau tymor hir megis dillad a chyfrwch faint sydd gennych ar ôl i wario ar fwyd. Dyweder fod hyn yn £42 yr wythnos, y mae yna 7 diwrnod mewn wythnos felly rhannwch 7 i £42 ac fe gewch £6 i'w wario ar fwyd bob diwrnod. Mae'n gwneud synnwyr yn ariannol i chwi wneud eich siopio yn wythnosol fel eich bod yn ôl i £42 yr wythnos.

Cyn i chi fynd i'r archfarchnad gallwch gynllunio eich bwyd am wythnos a mynd yno gyda rhestr siopa.

| Pryd     | Dydd Llun              | Dydd Mawrth      | Dydd Mercher    | Dydd Iau        | Dydd Gwener                 | Dydd Sadwrn       | Dydd Sul                        | Cost |
|----------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------------|------|
| Brecwast | Uwd                    | Shredded wheat   | Weetabix        | Uwd             | Shredded wheat              | Wy cymysg ar dost | Wy wedi potsio ar dost          |      |
|          | Sudd Oren              | Sudd Oren        | Sudd Oren       | Sudd Oren       | Sudd Oren                   | Tomato Gril       | Sudd Oren                       | 0.35 |
| canol am | Afal                   | Afal             | 2 fisged        | Oren            | Banana                      | Oren              | Afal                            |      |
|          |                        |                  |                 |                 |                             |                   |                                 |      |
| Cinio    | 2 dafell o fara        | 2 dafell o fara  | 2 dafell o fara | 2 dafell o fara | 2 dafell o fara             |                   | Tatw rhost                      |      |
|          | Haenen                 |                  |                 |                 |                             |                   | Ilysiau                         |      |
|          | Cig o Ddydd Sul        | Wy               | Caws            | Tuna            | Ham                         | Corned beef       | Cig rhost                       |      |
|          | Ciwycymbr              | Afal             | tomato          | Banana          | Oren                        | Afal Pob          | Pwdin Ffrwythau                 |      |
|          | logwrt                 |                  | logwrt          |                 |                             |                   |                                 |      |
| canol pm |                        |                  |                 |                 |                             |                   |                                 |      |
|          |                        |                  |                 |                 |                             |                   |                                 |      |
| Pryd nos | Cyri hefo cig dydd Sul | Tuna Pasta pob   | Pastai Bugail   | Cyw Iâr Rhost   | Selsig wedi ei grilio       | Lasagne           | Ffa Pob ar dos neu gaws ar dost |      |
|          | Reis                   | Pasta            | Stwnsh Tatw     | Tatw Rhost      | Stwns Tatw                  | Pasta             | Tost                            |      |
|          | Salad cymysg           | Pys neu yd melys | Moron           | Brocoli         | Nionyn Grefi a Betysen Goch | Salad             | tomatos                         |      |
|          | Salad ffrwythau        | logwrt ffrwyth   | Salad ffrwythau | Compote Gaeaf   | Salad Ffrwyth               | Caws a Bisgedi    | Hufen la                        |      |

**Dull Dysgu:** sgwrs, cyflwyniad a thafleuni allan  
**Dull asesu:** trafodaeth  
**Tystiolaeth:** cynllun bwydlen

### 3.2 Nodi'r cynhwysion sydd eu hangen, datblygu defnydd o eitemau'r cwpwrdd storio yn ogystal â bwyd ffres

Ar ôl cynllunio bwydlen, ysgrifennwch i lawr yr holl gynhwysion sydd eu hangen a gwnewch restr siopa.

Gwnewch restr o'r holl eitemau sydd yn y cwpwrdd storio, ac a fyddai gennych fel arfer

Pethau sylfaenol: Blawd, Pasta, Reis, olew llysiuol, siwgr, halen, saws e.e. tomato

Sylfaenol tymor byr: Tatw, nionod, moron, afalau, orennau, bananas

Pethau defnyddiol: Tuniau cawl, tuna, corn beef, tun tomatos, llysiau wedi eu rhewi, ffrwythau sych.

Gwnewch restr o'r holl bethau sydd yn y cwpwrdd storio ac y byddwch eu hangen ar gyfer y pryd.

**Dull dysgu:** sgwrs, cyflwyniad a thafleuni allan  
**Dull asesu:** trafodaeth  
**Tystiolaeth:** rhestrau.

### 3.3 Paratoi a choginio bwydlen wedi ei chynllunio gan ddilyn egwyddorion glendid bwyd da.

Sesiwn ymarferol, paratoi pryd yn seiliedig ar thema'r cwrs e.e. Ar gyfer Ymgyrch Twrci Nadolig, Cinio Nadolig gyda :-

Coctel Corgimwch a Melon

Twrci Rhost

Saws Bara

Saws Llugaeronen

Stwffin

Brocoli

Ysgewyll gyda chnau pinwydd

Moron

Panasen Rost

Tatws Rhost

Pwdin Nadolig gyda saws brandi gwyn a salad ffrwyth ffres

Caws a Bisgedi

Coffi

**Dull dysgu:**

*dysgu coginio, dysgwyr yn coginio gyda thafleuni*

**Dull asesu:**

*bwyta'r pryd !!*

**Tystiolaeth:**

*ffotograffau.*

## Atodiad 5

### Adnoddau

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Association for the Study of Obesity | <a href="http://www.aso.org.uk">www.aso.org.uk</a>   |
| Big Fat Problem                      | <a href="http://www.bbc.co.uk/bigfatproblem">www.bbc.co.uk/bigfatproblem</a>                     |
| British Dietetic Association         | <a href="http://www.bda.uk.com">www.bda.uk.com</a>   |
| British Heart Foundation             | <a href="http://www.bhf.org.uk">www.bhf.org.uk</a>   |
| British Nutrition Foundation         | <a href="http://www.nutrition.org.uk">www.nutrition.org.uk</a>                                   |
| Faculty of Public Health Medicine    | <a href="http://www.fphm.org.uk">www.fphm.org.uk</a>   |
| Food and Drink Federation            | <a href="http://www.fdf.org.uk">www.fdf.org.uk</a>   |
| Foodfitness                          | <a href="http://www.foodfitness.org.uk">www.foodfitness.org.uk</a>                               |
| Foodlink                             | <a href="http://www.foodlink.org.uk">www.foodlink.org.uk</a>                                     |
| Food Poverty Projects Database       | <a href="http://www.foodpovertyprojects.org.uk">www.foodpovertyprojects.org.uk</a>               |
| Food Standards Agency                | <a href="http://www.food.gov.uk">www.food.gov.uk</a>   |
| Health Challenge Wales               | <a href="http://www.cmo.wales.gov.uk/health-challenge">www.cmo.wales.gov.uk/health-challenge</a> |
| Health Development Agency            | <a href="http://www.hda.nhs.uk">www.hda.nhs.uk</a>   |
| International Obesity Task Force     | <a href="http://www.ietf.org">www.ietf.org</a>   |
| National Health Service "5 a day"    | <a href="http://www.5aday.nhs.uk">www.5aday.nhs.uk</a>   |
| National Heart Forum                 | <a href="http://www.heartforum.org.uk">www.heartforum.org.uk</a>                                 |
| Nutritional advice                   | <a href="http://www.eatwell.gov.uk">www.eatwell.gov.uk</a>                                       |
| Salt pages Food Standards Agency     | <a href="http://www.salt.gov.uk">www.salt.gov.uk</a>   |
| Soil Association                     | <a href="http://www.soilassociation.org">www.soilassociation.org</a>                             |
| Sustain                              | <a href="http://www.sustainweb.org">www.sustainweb.org</a>                                       |
| Weight Wise                          | <a href="http://www.bdaweightwise.com">www.bdaweightwise.com</a>                                 |



## Atodiad 6

# Pethau i'w hystyried ymlaen llaw

| <b>Ystyried</b>                           | <b>Ystyriaethau Cyntaf</b>   | <b>Ystyriaethau Eraill</b>  |
|---|--|---|
| <b>Grŵp Targed</b><br>Mamau ifanc / sengl | Gallu addysgol yr ymgeiswyr<br>Anghenion ymgeiswyr anabl<br>Amseru – o fewn oriau ysgol feithrin   | Angen posibl am creche/<br>cyfleusterau gofal plant<br>Cynnwys cyngor iechyd ychwanegol   |
| Grwpiau ethnig lleiafrifol                | Gallu addysgol yr ymgeiswyr.<br>Anghenion ymgeiswyr anabl.<br>Iaith y cwrs.<br>Arferion crefyddol ynglyn â rhai bwydydd.   | Angen teilwrio bwydlenni i ystyried ymarferion crefyddol.<br>Cynnwys cyngor iechyd ychwanegol.  |
| Henoed bregus                             | Gallu addysgol yr ymgeiswyr.<br>Anghenion ymgeiswyr anabl.<br>Teithio i leoliadau .  | Cynnwys cyngor iechyd ychwanegol.   |
| <b>Rolau swyddogaethau</b>                | <b>a</b>   |   |
| Gweithgaredd Arweiniol a Chydlynu         | Cydlynu amserlenni a dweud hynny wrth fyfyrwyr a darlithwyr.<br>Canfod noddwyr i'r prosiect.<br>Sicrhau fod lleoliadau addas ar gael.<br>Trefnu achredu'r digwyddiad.<br>Trefnu cyhoedduswydd i'r digwyddiad olaf. | Dylai fod yr un fydd yn gyfrifol am arian y prosiect  |
| Mewnbwn Glendid Bwyd                      | Casglu hamper/pecyn danteithion ar y diwedd.<br>Rhaid cael arbenigedd a sgiliau cyfathrebu.  | Rhyddhau datganiad i'r wasg ac yn y blaen.<br>Awgrymiadau - Awdurdod Lleol, Cydlynnydd Cynghrair Iechyd Leol<br>Awgrymiadau – Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd neu Hyfforddwr Glendid Bwyd Achrededig. |
| Mewnbwn Maethiad                          | Rhaid cael arbenigedd a sgiliau cyfathrebu.  | Awgrymiadau – NPHS neu Ddietegydd Bwrdd Iechyd Lleol.   |
| Mewnbwn Sgiliau Coginio                   | Rhaid cael arbenigedd a sgiliau cyfathrebu.  | Awgrymiadau – Coleg Addysg Bellach Lleol, Sefydliad y Merched neu Merched y Wawr.   |
| <b>Cyllid</b><br>Cost y digwyddiad        | Cost cynhwysion ar gyfer arddangosfeydd coginio.<br>Cost cynhwysion i'r digwyddiad olaf.<br>Cost deunyddiau cefnogol.<br>Hurio lleoliadau o bosibl.<br>Cost elfennau yn yr hamper/pecyn danteithion olaf.          | Bid am gyllid i'r Gynghrair Iechyd Leol, neu debyg.<br>Posibilrwydd o nawdd i'r digwyddiad gan fusnesau bwyd lleol  |
| <b>Lleoliadau</b><br>Natur y cwrs         | Awyrgylch – 'dosbarth'.<br>Arddangosfeydd a choginio ymarferol – angen am gyfleusterau coginio.<br>Ymweliad ag archfarchnad.   | Offer dysgu ar gael fel bo'r angen.<br>Siecio yswiriant atebolrwydd cyhoeddus y lleoliad.<br>Gallai fod angen caniatâd.   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Lleoliad<br><b>Amseru</b><br>Digwyddiad tymhorol                   | Mynediad i'r anabl.<br><br>Cyfnod o amser lle amserwyd y digwyddiad i'w gynnal tua'r Nadolig neu'r Pasg neu wyl grefyddol/ddiwyllynnol arall – angen dechrau'r prosiect o leiaf 5 wythnos cyn yr wyl – gan ystyried cynllun y Prosiect – Atodiad 2. | Cyfleusterau a phartneriaid ar gael pan fo'r digwyddiad yn agos i gyfnod gwyliau  |
| Cyffredinol  | Angen ei gynnal efallai o fewn oriau ysgol lle bo rhai gyda phlant Partneriaid a chyfleusterau eraill efallai heb fod ar gael ar ôl oriau busnes os yn cynnal digwyddiadau nos.   | Ystyried ymarferoldeb creche/trefniadau gofal plant.<br><br>Ystyried torri'r amser – rhai yn y dydd a rhai dosbarthiadau nos. |
| Amserlennu   | Bydd mudiadau partner ar gael yn ystod cyfnod y prosiect.   | Diwygio amserlen y prosiect ar gyfer cyfnodau gorau.  |
| Digwyddiad olaf  | Ystyried yr amseru gorau ar gyfer sylw'r wasg/cyfryngau ac argaeledd aelodau lleol, pwysigion ac yn y blaen.  |   |
| <b>Ychwanegu gwerth</b><br>Hybu hyfforddi pellach a derbyn sgiliau | Hybu cyrsiau eraill perthnasol – Cwrs Glendid Bwyd Sylfaenol CIEH, cyrsiau sgiliau coginio sylfaenol eraill ac yn y blaen   | Prynu i mewn i Sialens Iechyd Cymru a Rhaglenni Iechyd Gofal Cymdeithasol a Lles  |
| Negeseuon ychwanegol iechyd cyhoeddus                              | Hyrwyddo negeseuon iechyd cyhoeddus /ymatebion wedi eu teilwrio i siwtio proffil y grŵp trwy ddsbarthu taflenni, hamper/cynnwys pecyn danteithion   | Dylid targedu gwybodaeth i siwtio'r grŵp e.e. gwybodaeth ar osteoporosis, maethiad plant ac yn y blaen.                       |
| Defnyddiwr / Negeseuon cyngor Diogelwch yn y Cartref               | Hyrwyddo cyngor defnyddiwr perthynol neu negeseuon am ddiogelwch yn y cartref trwy rannu taflenni, cynnwys yr hamper/pecyn danteithion.   | Rhaid cofio am y risg o orlwytho negeseuon.   |

## Atodiad 7

### HOLEB CYN GWRS

1. Beth yw eich oed ?

\_\_\_\_\_

2. Oes gennych chi blant ? Os oes faint a beth yw eu hoed ?

\_\_\_\_\_

3. Faint ydych chi yn ei wario yn fisol ar siopio am fwyd ?

\_\_\_\_\_

4. Beth dybiwch chi yw lefel eich gallu coginio ?

- Da iawn
- Gweddol
- Iawn
- Dim yn dda iawn
- Dim yn dda o gwbl
- Dim yn gallu coginio

5. Pa mor hyderus ydych wrth goginio ?

- Eithriadol o hyderus
- Hyderus iawn
- Gweddol hyderus
- Dim yn hyderus iawn
- Dim yn hyderus o gwbl

6. Ydych chi yn hoffi coginio ?

- Rwy'n ei hoffi'n fawr
- Rwy'n mwynhau dipyn bach
- Dwi ddim yn mwynhau llawer iawn
- Dwi ddim yn mwynhau o gwbl

7. Pa mor aml byddwch yn coginio pryd o'i ddechrau ?

- Pob dydd
- Rhan fwyaf o ddiwrnodau
- Unwaith neu ddwy waith yr wythnos
- Unwaith bob pythefnos
- Unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth

8. Dyma rai o'r pethau a ddywedodd pobl eraill am goginio. Ticiwch y bocsys sy'n disgrifio orau sut yr ydych yn cytuno neu yn anghytuno gyda phob datganiad. Does dim un ateb cywir nac anghywir; rydym ni ond eisiau eich barn.

|  | Cytuno'n gryf            | Cytuno i raddau          | Dim yn cytuno nac yn anghytuno | Anghytuno dipyn bach     | Anghytuno'n gryf         |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mae'n rhatach prynu prydau wedi eu paratoi yn barod na'u coginio eich hun      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dyw bwyd iach ddim yn blasu yn neis iawn.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nid yw'r offer iawn gennyf i goginio   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dwi'n meddwl bod hi'n iawn i ddefnyddio rhai bwydydd ar ôl y dyddiad defnyddio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mae prydau ar glud yn blasu yn neisiach na bwyd allwn i ei wneud               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allai i ddim fforddio'r cynhwysion i wneud y pryd fy hun.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mae'n cymryd gormod o amser i baratoi pryd o'i ddechrau                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. Beth ydych chi yn ei obeithio ei gael o'r cwrs ..... ?

- Roeddwn i eisiau dysgu ynglyn â sut i goginio
- Roeddwn i yn meddwl y byddai'n hwyl
- I gyfarfod pobl newydd/cymdeithasu
- Roeddwn eisiau dysgu sgiliau newydd
- i fwyta'r bwyd wedyn
- I ddysgu rysâit newydd
- Rwy'n mwynhau coginio
- Dwn i ddim hyd yma

Diolch i chi am dreulio amser yn llenwi'r holeb

## Atodiad 8

# HOLEB ÔL GWRS

1. Beth yw eich oed ?

---

2. Pa mor aml rydych chi yn credu y byddwch yn coginio pryd o'i ddechrau ar ôl gorffen y cwrs ?

- Pob dydd
- Rhan fwyaf o ddiwrnodau
- Unwaith neu ddwy waith yr wythnos
- Unwaith bob pythefnos
- Unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth

3. Beth dybiwch chi oedd eich sgiliau coginio ar ddechrau'r cwrs ?

- Da iawn
- Gweddol
- Iawn
- Dim yn dda iawn
- Dim yn dda o gwbl
- Dim yn gallu coginio

4. Beth dybiwch chi yw eich sgiliau coginio yn awr ?

- Da iawn
- Gweddol
- Iawn
- Dim yn dda iawn
- Dim yn dda o gwbl
- Dim yn gallu coginio

5. Faint o bleser 'gewch chi o goginio ?

- Rwy'n ei fwynhau yn fawr
- Rydwi'n mwynhau coginio
- Dydwi ddim yn mwynhau coginio llawer iawn
- Dydwi ddim yn ei fwynhau o gwbl

6. Dyma rai pethau y mae pobl eraill wedi ei ddweud am goginio. Ticiwch y bocs os gwelwch yn dda sydd yn disgrifio orau sut yr ydych yn cytuno neu yn anghytuno gyda phob un o'r datganiadau. Nid oes ateb cywir nac anghywir; rydym am glywed beth ydych chi yn ei feddwl.

|  | Cytuno'n gryf            | Cytuno i raddau          | Dim yn cytuno nac yn anghytuno | Anghytuno dipyn bach     | Anghytuno'n gryf         |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mae'n rhatach prynu prydau wedi eu paratoi yn barod na'u coginio eich hun      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dyw bwyd iach ddim yn blasu yn neis iawn.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nid yw'r offer iawn gennyf i goginio   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dwi'n meddwl bod hi'n iawn i ddefnyddio rhai bwydydd ar ôl y dyddiad defnyddio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mae prydau ar glud yn blasu yn neisiach na bwyd allwn i ei wneud               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allai i ddim fforddio'r cynhwysion i wneud y pryd fy hun.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mae'n cymryd gormod o amser i baratoi pryd o'i ddechrau                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Wnaethoch chi fwynhau cwrs Ymgyrch Twrci Nadolig ?

- Mwynhau yn fawr iawn
- Mwynhau yn go lew
- Wnes i ddim mwynhau llawer
- Wnes i ddim mwynhau dim arno

8. Pa ran o'r cwrs ddaru chwi fwynhau fwyaf ?

---

9. Pa ran o'r cwrs ddaru chwi ei fwynhau leiaf ?

---

10. Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau ynglyn â gwella'r cwrs ?

---



---



---



---

Diolch i chi am dreulio amser yn llenwi'r holeb.

## Atodiad 9

### Hyfforddiant Darparwr

| Organisation                                      | Contact Name |            | Email Address  |
|---|--------------|------------|--|
|   | First        | Last       |  |
| <b>South West Wales</b>                           |              |            |  |
| BARDD   | Richmal      | Byrne      | <a href="mailto:richmal@barrd.freereserve.co.uk">richmal@barrd.freereserve.co.uk</a>           |
| Barnardos   | Amanda       | Gorbey     | <a href="mailto:amanda.gorbey@barnardos.org.uk">amanda.gorbey@barnardos.org.uk</a>             |
| Carmarthenshire Community Education Centre        | Lynda        | Lumb       | <a href="mailto:LMLumb@sirgar.gov.uk">LMLumb@sirgar.gov.uk</a>                                 |
| Carmarthenshire Community Education Centre        | Ros          | Bellamy    | <a href="mailto:RJBellamy@sirgar.gov.uk">RJBellamy@sirgar.gov.uk</a>                           |
| Carmarthenshire County Council                    |              |            | <a href="mailto:dpthomas@sirgar.gov.uk">dpthomas@sirgar.gov.uk</a>                             |
| Carmarthenshire Youth Service                     | Simon        | Pratt      | <a href="mailto:sbpratt@carmarthenshire.gov.uk">sbpratt@carmarthenshire.gov.uk</a>             |
| CAVS  | Jane         | Hemmings   | <a href="mailto:jane@cavs.org.uk">jane@cavs.org.uk</a>   |
| Ceredigion  |              |            | <a href="mailto:hill.greg@ceredigion.ac.uk">hill.greg@ceredigion.ac.uk</a>                     |
| Chwarae Teg                                       | Beverly      | Pold       | <a href="mailto:bev.pold@chwaraeteg.com">bev.pold@chwaraeteg.com</a>                           |
| Coleg Ceredigion                                  |              |            | <a href="mailto:jonesk@ceredigion.ac.uk">jonesk@ceredigion.ac.uk</a>                           |
| Coleg Ceredigion                                  |              |            | <a href="mailto:reesr@ceredigion.ac.uk">reesr@ceredigion.ac.uk</a>                             |
| Coleg Ceredigion                                  | Rhiannon     | Elias      | <a href="mailto:eliasr@ceredigion.ac.uk">eliasr@ceredigion.ac.uk</a>                           |
| Coleg Ceredigion - Aberystwyth                    |              |            | <a href="mailto:tevansh@ceredigion.ac.uk">tevansh@ceredigion.ac.uk</a>                         |
| Coleg Sir Gar                                     | Sian         | Treharne   | <a href="mailto:sian.treharne@colegsirgar.ac.uk">sian.treharne@colegsirgar.ac.uk</a>           |
| Cymdeithas Tai Hafan                              | Kay          | Hughes     | <a href="mailto:kayhughes@tai-hafan.co.uk">kayhughes@tai-hafan.co.uk</a>                       |
| Daniel James Community School                     | Andrew       | Cunnick    | <a href="mailto:andrew.cunnick@swansea.gov.uk">andrew.cunnick@swansea.gov.uk</a>               |
| DOVE  | Lesley       | Smith      | <a href="mailto:smithlesley@btconnect.com">smithlesley@btconnect.com</a>                       |
| Dysgu Bro Ceredigion Community Learning           | Mari         | Morgan     | <a href="mailto:marim@ceredigion.gov.uk">marim@ceredigion.gov.uk</a>                           |
| ECCO Trust  | Ann          | Love       | <a href="mailto:info@eccotrust.org.uk">info@eccotrust.org.uk</a>                               |
| Felinfoel Community Education Centre              | Helena       | Collins    | <a href="mailto:HMCollins@sirgar.gov.uk">HMCollins@sirgar.gov.uk</a>                           |
| Glanaman Community Education Centre               | Adrienne     | Beddington | <a href="mailto:ADBedington@sirgar.gov.uk">ADBedington@sirgar.gov.uk</a>                       |
| Gorseinon College                                 | Shirley      | Shakesby   | <a href="mailto:shirleys@gorseinon.ac.uk">shirleys@gorseinon.ac.uk</a>                         |
| Gorseinon College - Lifelong Learning Service     | Kay          | Timpson    | <a href="mailto:kay.timpson@swansea.gov.uk">kay.timpson@swansea.gov.uk</a>                     |
| Gorseinon College - Youth Foundation Co-Ordinator | Michelle     | Brinkworth | <a href="mailto:mbworth@gorseinon.ac.uk">mbworth@gorseinon.ac.uk</a>                           |
| Llandeilo Community Education Centre              |              |            | <a href="mailto:ALLewis@carmarthenshire.gov.uk">ALLewis@carmarthenshire.gov.uk</a>             |
| Local Aid   | Amanda       | Lervy      | <a href="mailto:amanda.lervy@swansea.gov.uk">amanda.lervy@swansea.gov.uk</a>                   |
| Cardiff County Council                            | Hayley       | Rogers     | <a href="mailto:HRogers@cardiff.gov.uk">HRogers@cardiff.gov.uk</a>                             |
| Lynx Workshops                                    |              |            | <a href="mailto:Julie@lynxworkshops.org.uk">Julie@lynxworkshops.org.uk</a>                     |
| Lynx Workshops                                    | Liz          | Hughes     | <a href="mailto:office@lynxworkshops.org.uk">office@lynxworkshops.org.uk</a>                   |
| MEWN Swansea                                      | Shehla       | Khan       | <a href="mailto:s.khan@mewnswansea.co.uk">s.khan@mewnswansea.co.uk</a>                         |
| Neath Port Talbot College                         | Sian         | Davies     | <a href="mailto:Sian.Davies@nptc.ac.uk">Sian.Davies@nptc.ac.uk</a>                             |
| Neath Port Talbot College                         | Rosemary     | Royce      | <a href="mailto:Rosemary.Royce@nptc.ac.uk">Rosemary.Royce@nptc.ac.uk</a>                       |
| Neath Port Talbot Lifelong Learning               | Joy          | Khaghanian | <a href="mailto:j.khaghanian@neath-porttalbot.gov.uk">j.khaghanian@neath-porttalbot.gov.uk</a> |
| Neath Port Talbot Lifelong Learning               | Peter        | Bowen      | <a href="mailto:p.bowen@neath-porttalbot.gov.uk">p.bowen@neath-porttalbot.gov.uk</a>           |
| Neath Port Talbot Lifelong Learning               | Joel         | Davies     | <a href="mailto:j.davies@npt.gov.uk">j.davies@npt.gov.uk</a>                                   |
| PAVS  | Sue          | Leonard    | <a href="mailto:sue.leonard@pavs.org.uk">sue.leonard@pavs.org.uk</a>                           |
| Pembroke Dock Community Learning Centre           | Janet        | O'Toole    | <a href="mailto:janet.otoole@pembrokeshire.gov.uk">janet.otoole@pembrokeshire.gov.uk</a>       |
| Pembrokeshire College                             | Julie        | Thomas     | <a href="mailto:j.thomas@pembrokeshire.ac.uk">j.thomas@pembrokeshire.ac.uk</a>                 |

|                                     |         |             |  |
|-------------------------------------|---------|-------------|--|
| Pembrokeshire Youth Service         | Eirian  | Evans       | <a href="mailto:Eirian.Evans@pembrokeshire.gov.uk">Eirian.Evans@pembrokeshire.gov.uk</a>           |
| Prestige Training                   | Roger   | Pritchard   | <a href="mailto:roger@prestigettrainingltd.co.uk">roger@prestigettrainingltd.co.uk</a>             |
| Princes Trust - Pembrokeshire       |         |             | <a href="mailto:cathy.hayward@princes-trust.org.uk">cathy.hayward@princes-trust.org.uk</a>         |
| Remploy Interwork                   | Maria   | Lloyd-Jones | <a href="mailto:interwork.osc@remploy.co.uk">interwork.osc@remploy.co.uk</a>                       |
| SCVS                                | Amanda  | Carr        | <a href="mailto:amanda_carr@scvs.org.uk">amanda_carr@scvs.org.uk</a>                               |
| SCVS                                | Pamela  | Sutton      | <a href="mailto:scvs@scvs.org.uk">scvs@scvs.org.uk</a>   |
| Shaw Trust                          | Sue     | Berry       | <a href="mailto:sue.berry@shaw-trust.org.uk">sue.berry@shaw-trust.org.uk</a>                       |
| Shaw Trust                          | Helen   | Callaghan   | <a href="mailto:helen.callaghan@shaw-trust.org.uk">helen.callaghan@shaw-trust.org.uk</a>           |
| Springboard                         |         |             | <a href="mailto:Rich@springboardwales.co.uk">Rich@springboardwales.co.uk</a>                       |
| Swansea College                     | Dave    | Hibbs       | <a href="mailto:d.hibbs@swanccoll.ac.uk">d.hibbs@swanccoll.ac.uk</a>                               |
| Swansea College                     | Joan    | Harris      | <a href="mailto:JM.Harris@swanccoll.ac.uk">JM.Harris@swanccoll.ac.uk</a>                           |
| Swansea College                     | Val     | Rushton     | <a href="mailto:v.rushton@swanccoll.ac.uk">v.rushton@swanccoll.ac.uk</a>                           |
| Swansea Youth Service               | Viv     | Collis      | <a href="mailto:viv.collis@swansea.gov.uk">viv.collis@swansea.gov.uk</a>                           |
| The Gap                             | Sarah   | Richards    | <a href="mailto:sarahrichards@cornerstoneproject.co.uk">sarahrichards@cornerstoneproject.co.uk</a> |
| Theatr Fforwm Cymru                 | John    | Daly        | <a href="mailto:info@theatrfforwmcymru.org.uk">info@theatrfforwmcymru.org.uk</a>                   |
| Tirabad Residential Education Trust | Jeff    | Handley     | <a href="mailto:tirabadcentre@ukonline.co.uk">tirabadcentre@ukonline.co.uk</a>                     |
| Trewern Outdoor Education Centre    | Graham  | Bailey      | <a href="mailto:office@trewern.bardaglea.org.uk">office@trewern.bardaglea.org.uk</a>               |
| Workstep - Supported Employment     | Silvano | Sauro       | <a href="mailto:ssauro@cardmarthenshire.gov.uk">ssauro@cardmarthenshire.gov.uk</a>                 |
| XR Training                         | Gemma   | Phillips    | <a href="mailto:GemmaP@xrtraining-wales.co.uk">GemmaP@xrtraining-wales.co.uk</a>                   |
| XR Training Centre                  | Jack    | Marsh       | <a href="mailto:jackm@xrtraining.co.uk">jackm@xrtraining.co.uk</a>                                 |
| Ysgol Ceredigion                    | Jill    | Leach       | <a href="mailto:jillleach@aol.com">jillleach@aol.com</a>   |
| YWCA                                | Angela  | Laverack    | <a href="mailto:Angela.Laverack@ywca-gb.org.uk">Angela.Laverack@ywca-gb.org.uk</a>                 |

### South East Wales

|  |                       |           |  |
|--|-----------------------|-----------|--|
| AMVYCP Diversion Auto Project                    | Robert                | Williams  | <a href="mailto:amvyvp@autoproject.freemove.co.uk">amvyvp@autoproject.freemove.co.uk</a>                 |
| AP Cymru   | Huw                   | Lewis     | <a href="mailto:headoffice@apcymru.com">headoffice@apcymru.com</a>                                       |
| Barry College                                    | Kathy                 | Needs     | <a href="mailto:kneeds@barry.ac.uk">kneeds@barry.ac.uk</a>   |
| Bettws High School                               | Liz                   | Inseal    | <a href="mailto:bettwshigh@newport.gov.uk">bettwshigh@newport.gov.uk</a>                                 |
| Bridgend College                                 | Owen                  | Reed      | <a href="mailto:oreed@bridgend.ac.uk">oreed@bridgend.ac.uk</a>   |
| Bridgend Community Education                     | Jo                    | Boxall    | <a href="mailto:boxalj@bridgend.gov.uk">boxalj@bridgend.gov.uk</a>                                       |
| Caerphilly CBC                                   | Mary                  | Jefferson | <a href="mailto:cebedwas@caerphilly.gov.uk">cebedwas@caerphilly.gov.uk</a>                               |
| Caerphilly Local Public Health Team              | Jane                  | Moss      | <a href="mailto:jane.moss@nphs.wales.nhs.uk">jane.moss@nphs.wales.nhs.uk</a>                             |
| Cardiff and Vale Educational Pathways            | Emily-Jayne           | John      | <a href="mailto:emilyjaynejohn@hotmail.com">emilyjaynejohn@hotmail.com</a>                               |
| Cardiff Council                                  | Janet                 | Jones     | <a href="mailto:themacs@cardiff.gov.uk">themacs@cardiff.gov.uk</a>                                       |
| Coleg Glan Hafren                                | Jill                  | Casey     | <a href="mailto:casey_j@glan-hafren.ac.uk">casey_j@glan-hafren.ac.uk</a>                                 |
| Coleg Gwent                                      | Elaine                | Young     | <a href="mailto:younge@coleggwent.ac.uk">younge@coleggwent.ac.uk</a>                                     |
| Coleg Gwent Franchise                            | Gaynor                | Michael   | <a href="mailto:michaelgw@coleggwent.ac.uk">michaelgw@coleggwent.ac.uk</a>                               |
| Coleg Morgannwg                                  | Marcia                | Harries   | <a href="mailto:m.harries@morgannwg.ac.uk">m.harries@morgannwg.ac.uk</a>                                 |
| Community Training Partnership                   | Kachi                 | Okezie    | <a href="mailto:CTP@europe.com">CTP@europe.com</a>   |
| Merthyr Tydfil College                           | Beverley              | Jones     | <a href="mailto:b.jones@merthyr.ac.uk">b.jones@merthyr.ac.uk</a>   |
| Merthyr Tydfil Community Education               | Jen                   | Connolly  | <a href="mailto:jen.connolly@merthyr.gov.uk">jen.connolly@merthyr.gov.uk</a>                             |
| Primary & Community Care Nutrition Project       | Accreditation Officer |           | <a href="mailto:glenys.phelpstead@newportlhb.wales.nhs.uk">glenys.phelpstead@newportlhb.wales.nhs.uk</a> |
| Rhondda Cynon Taff CBC                           | Annette               | Barr      | <a href="mailto:annette.barr@rhondda-cynon-taff.gov.uk">annette.barr@rhondda-cynon-taff.gov.uk</a>       |
| The Bridge Mentoring Plus Scheme                 | Angela                | James     | <a href="mailto:angela@thebridgempms.org.uk">angela@thebridgempms.org.uk</a>                             |
| The Women's Workshop Cardiff Training Centre Ltd | Accreditation Officer |           | <a href="mailto:deirdre.holland@womensworkshop.org.uk">deirdre.holland@womensworkshop.org.uk</a>         |
| TOGs Centre                                      | Alyson                | Dale      | <a href="mailto:centre.togs@virgin.net">centre.togs@virgin.net</a>                                       |
| Tonypandy Community College                      | Julie                 | Atkins    | <a href="mailto:julie.atkins3@btinternet.com">julie.atkins3@btinternet.com</a>                           |
| Tredeggar Development Trust                      | Katy                  | Stevenson | <a href="mailto:katy@catapult.org.uk">katy@catapult.org.uk</a>   |
| University of Wales, Newport                     | Pat                   | Ryan      | <a href="mailto:pat.ryan@newport.ac.uk">pat.ryan@newport.ac.uk</a>                                       |

|   |                              |                               |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|--|
| University of Wales Institute Cardiff<br>Vale of Glamorgan Lifelong<br>Learning | Leanne<br>Zena               | Davies<br>Cooper              | leannedavies@uwic.ac.uk<br>zcooper@valeofglamorgan.gov.uk                            |
| WEA<br>YMCA Wales Community College<br>Ystrad Mynach College                    | Rhian<br>Margaret<br>Gillian | Williams<br>Jones<br>Phillips | r.williams@swales.wea.org.uk<br>fe@ymca-wales.ac.uk<br>gphillips@ystrad-mynach.ac.uk |

### North Wales

|   |                                   |                                      |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Agoriad<br>Deeside College<br>Coleg Llandrillo Cymru<br>Coleg Menai           | Arthur<br>Josie<br>Viv<br>Janice  | Beechey<br>Slater<br>Martin<br>Lewis | <a href="mailto:arthur@agoriad.org.uk">arthur@agoriad.org.uk</a><br><a href="mailto:slaterj@deeside.ac.uk">slaterj@deeside.ac.uk</a><br><a href="mailto:v.martin@llandrillo.ac.uk">v.martin@llandrillo.ac.uk</a><br><a href="mailto:janice.lewis@menai.ac.uk">janice.lewis@menai.ac.uk</a> |
| Coleg Meirion Dwyfor<br>Powys Youth<br>Menter Fachwen                         | Gwyn<br>Lynne<br>Kate             | Parri<br>Griffin<br>Toms             | <a href="mailto:g.parri@meirion-dwyfor.ac.uk">g.parri@meirion-dwyfor.ac.uk</a><br><a href="mailto:griffinl@powys.gov.uk">griffinl@powys.gov.uk</a><br><a href="mailto:ktoms@menterfachwen.org.uk">ktoms@menterfachwen.org.uk</a>   |
| Yale College  | Fran                              | Hopwood                              | <a href="mailto:fh@yale-wrexham.ac.uk">fh@yale-wrexham.ac.uk</a>   |
| Coleg Powys   | Hala                              | Hanschell                            | <a href="mailto:hala.hanschell@coleg-powys.ac.uk">hala.hanschell@coleg-powys.ac.uk</a>   |
| CHWEA<br>Coleg Llysfasi<br>Welsh College of Horticulture<br>Sylfaen Cymunedol | lynda<br>Gwenan<br>Richard<br>Val | Jones<br>Owain<br>Lewis<br>Williams  | <a href="mailto:l.jones@fcharlech.ac.uk">l.jones@fcharlech.ac.uk</a><br><a href="mailto:gwenan@llysfasi.ac.uk">gwenan@llysfasi.ac.uk</a><br><a href="mailto:richard_lewis@wcoh.ac.uk">richard_lewis@wcoh.ac.uk</a><br><a href="mailto:sylfaen@unkonline.co.uk">sylfaen@unkonline.co.uk</a> |



## Diolchiadau

Mae'r Sefydliad Siartredig ar gyfer Iechyd yr Amgylchedd yng Nghymru yn falch o gydnabod rôl nifer o sefydliadau partner o ran datblygu'r prosiect Bwyta'n Gall o fod yn syniad i fod yn brosiect gweithredol.

Cafwyd y syniad gwreiddiol gan Huw Thomas, Uwch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir Ynys Môn, ac ef, gyda sefydliadau partner oedd yn gyfrifol am redeg y prosiect peilot yn 2004. Diolch iddo ac i'r cyrff hynny am eu brwdfrydedd a'u cymorth o ran datblygu'r prosiect peilot.

Rydym yn falch o gydnabod cymorth gan:

Adain Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir Ynys Môn  
Calon Lân – Bwrdd Iechyd Lleol Ynys Môn  
Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru  
Ffederasiwn Bwyd a Diod

Diolch hefyd i Kim Willis, Swyddog Ymchwil y Prosiect, y Sefydliad Siartredig ar gyfer Iechyd yr Amgylchedd yng Nghymru am gyngor a chymorth hollbwysig o ran cyflwyno'r pecyn hwn.