

## Gwers 3

# Pysgod ar fy mhlât

### Amcanion

Fe fydd y wers hon yn galluogi'r plant i:

- adnabod y cynhwysion, offer a sgiliau angenrheidiol i wneud pryd bwyd pysgod syml;
- defnyddio a datblygu sgiliau bwyd syml i wneud pryd o fwyd pysgod;
- gwerthuso eu pryd bwyd a gwneud awgrymiadau sut i'w wella.

### Adnoddau

- slip caniatâd Blasu a gwneud (os nad ydy hynny wedi'i wneud yng ngwers 2)
- PowerPoint Trefnu coginio
- fideo Reis corgimwch trofannol
- taflen waith Cynhwysion ryseitiau
- BGRh Rwy'n barod i goginio!
- rysâit Reis corgimwch trofannol
- taflen waith Fy rysâit pysgod

### Nodiadau cyn y wers

- anfonwch y **slip caniatâd Blasu a gwneud** i rieni/gofalwyr ei lenwi. Efallai y bydd angen addasu bwydydd i'w blasu a ryseitiau yng ngoleuni'r wybodaeth yma.
- Trefnwch y cynhwysion a'r offer y byddwch eu hangen (mae'r rhain i'w gweld ar y rysâit)
- Trefnwch unrhyw gymorth gan oedolion eraill y byddwch ei angen ar gyfer y wers yma.
- Edrychwch ar y **PowerPoint Trefnu coginio** am wybodaeth i'ch helpu i gynllunio eich sesiwn.

Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar wneud y **rysâit Reis corgimwch trofannol**. Efallai y bydd yn well gennych ddefnyddio un o'r ryseitiau pysgod eraill – eich dewis chi ydy hynny!

### Cyflwyniad

Esboniwch i'r plant y byddan nhw'n gwneud pryd bwyd pysgod gwyh – **Reis corgimwch trofannol!** Os ydych yn dymuno, gall y plant fwyta hwn i ginio ar y diwrnod yr ydych yn ei goginio. Dangoswch y **fideo Reis corgimwch trofannol** i'r plant. Gofynnwch i'r plant chwilio am y cynhwysion yn y pryd bwyd – gallwch nodi'r rhain ar y bwrdd wrth i'r plant eu henwi. Gallai'r plant ddarlunio'r rhain ar y **daflen waith Cynhwysion rysâit**. Gofynnwch i'r plant esbonio sut y cafodd y cynhwysion canlynol eu paratoi ac i enwi'r offer a ddefnyddiwyd:

- Sibols/slodj
- pupur coch
- cylchoedd pinafal
- coriander

### Gweithgaredd

Esboniwch bod rhaid inni baratoi i goginio cyn inni baratoi unrhyw fwyd. Gallwch ddefnyddio'r **BGRh Rwy'n barod i goginio!** i gynnwys y plant yn y camau o baratoi i goginio. Gallai'r plant lenwi'r **daflen waith Rwy'n barod i goginio** i'w helpu i gofio'r camau i baratoi i goginio.

Trefnwch y plant yn bedwar grŵp o gwmpas bwrdd. Rhwch gopi i bob grŵp o'r **rysâit Reis corgimwch trofannol** a set o'r cynhwysion a'r offer a restrir yn y rysâit.

Dangoswch i'r plant sut i wneud y pryd bwyd. Dangoswch iddyn nhw sut i baratoi pob un o'r cynhwysion yn ddiogel ac yn lanwaith. Efallai y byddwch yn dymuno dangos y **fideo Reis corgimwch trofannol** eto i atgyfnerthu yr hyn y mae angen i'r plant ei wneud. Gallech ei stopio ar wahanol adegau i drafod/pwysleisio sgil neu broses.

Rhowch gyfle i'r plant wneud y pryd bwyd.

### Sesiwn i gloi

Rhowch blât neu bowlen fach a llwy neu fforc i bob plentyn. Rhowch lwy gweini ar bob bwrdd.

Esboniwch i'r plant y byddwch yn blasu eu pryd bwyd. I wneud hyn fe ddylen nhw enwi rhywun ar bob bwrdd i weini un llond llwy o'r **reis corgimwch trofannol** i bob person. Yna gall y plant flasau'r dogn. Nodwch na ddylen nhw fwyta'n uniongyrchol o'r ddysgl am resymau glanweithdra. Gofynnwch i'r plant pam hynny.

Trafodwch beth mae'r plant yn ei feddwl am y pryd bwyd?

- Pa flasau ydych chi'n gallu eu blasu?
- Beth yw eich hoff flas?
- Beth wnaethoch chi ei ddysgu wrth wneud y pryd bwyd yma?
- Pwy oedd yn hoffi'r pryd bwyd?
- Pwy fyddai'n hoffi ei wneud eto?

Gall y plant lenwi'r **daflen waith Fy rysâit pysgod** fel cofnod o'r wers.

### Estyniad

Siaradwch gyda'r plant am y newidiadau neu'r gwelliannau y bydden nhw'n eu gwneud i'r rysâit os bydden nhw'n ei wneud eto. Ydych chi'n meddwl bod modd gwneud y pryd bwyd yma hyd yn oed yn well? Sut? Beth fydddech chi yn ei ychwanegu? Gofynnwch i'r plant addasu'r rysâit. Trefnwch sesiwn goginio arall lle y gallan nhw wneud eu fersiwn 'well' eu hunain.

Trefnwch sesiynau coginio eraill fel bod y plant yn gallu gwneud rhai ryseitiau pysgod eraill e.e. *Cacennau cranc crensiog*, *Parseli lleden a phupur*, *Salad draenogyn môr ffrwythaid*. Mae fideos o blant yn gwneud y ryseitiau hyn ar gael hefyd yn [www.fishisthedish.co.uk/education](http://www.fishisthedish.co.uk/education)