

Gwers 4

Ffeithiau Pysgod

Cyflwyniad

Esboniwch i'r plant y byddan nhw'n dysgu am fwyta'n iach. Dangoswch y **PowerPoint Bwyta'n Iach** i drafod y canlynol gyda'r plant:

- y **Plât bwyta'n iach** – ei grwpiau bwyd a bwydydd yn y gwahanol grwpiau
- sut mae pysgod yn cyfrannu at ddeiet iach, amrywiol (mae'n perthyn i un o'r pedwar prif grwpiau bwyd)
- ailadroddwch y gwahanol fathau o bysgod – pysgod gwyn, pysgod cregyn a physgod olewog
- archwiliwch sut y gall pysgod fod yn rhan o wahanol brydau bwyd.

Gweithgaredd

Trefnwch y **Gêm pryd bwyd pysgod**. Mae'r gêm yma yn archwilio'r cynhwysion mewn gwahanol brydau bwyd pysgod a lle maen nhw'n perthyn ar y **Plât bwyta'n iach**. Trefnwch y plant yn grwpiau o bedwar. Fe fydd pob grŵp angen set o **fyrddau Prydau bwyd pysgod** (un set i bob grŵp). Dylid gosod y **cardiau gêm Pysgod** wyneb i fyny yng nghanol y bwrdd. Dylai pob plentyn gymryd eu tro i rolïo'r dis. Os ydyn nhw'n rhoio eilrif maen nhw'n cael dewis cynhwysyn ar gyfer y pryd bwyd ar eu **byrddau Pryd bwyd pysgod**. Os nad ydyn nhw'n cael eilrif rhaid iddyn nhw aros am eu tro nesaf. Yr ennillydd ydy'r plentyn cyntaf i gael yr holl gynhwysion i wneud eu pryd o fwyd pysgod. Cyn i'r plant ddechrau'r gêm esboniwch bod pob cynhwysyn a'r cylchoedd ar y **byrddau Pryd bwyd pysgod** wedi'u cydweddu o ran lliw i gyd-fynd â'r tri grŵp plât bwyta'n dda. Gofynnwch i'r plant enwi'r tri grŵp. (*Y grwpiau ydy Bara, reis, tatws a phasta, Ffrwythau a llysiau a Cig, pysgod, wyau a ffa*). Ar ôl i'r plant lenwi eu byrddau, ewch dros pob un o'r tri grŵp bwyd a gofynnwch i'r plant pa fwyd sydd ganddyn nhw sy'n perthyn i bob grŵp. Gall y plant gyfnewid byrddau a chwarae'r gêm eto.

Neu, gadewch i'r plant chwarae'r gweithgareddau pryd bwyd pysgod. Mae'r **dalenni gweithgareddau Pryd bwyd pysgod** yn darparu set o gardiau a sawl awgrym am wahanol gemau y gellir eu chwarae gyda'r cardiau.

Sesiwn gloi

Gofynnwch i'r plant pa un o'r pedwar prif grwpiau bwyd oedd ddim ar eu byrddau (*Ateb: grŵp Llaeth a bwydydd Llaeth*). Gofynnwch iddyn nhw am syniadau am fwydydd o'r grŵp *Llaeth a bwydydd Llaeth* y gellid eu hychwanegu at eu pryd bwyd er mwyn iddo gynnwys bwyd o'r pedwar prif grwpiau bwyd (*er enghraifft ychwanegu caws, gwydraid o laeth neu iogwrt i bwdin*).

Defnyddiwch **BGRh Bwyta'n iach a physgod** i adolygu'r **Plât bwyta'n iach** a sut y mae prydau bwyd sy'n cynnwys pysgod yn cyfrannu at ddeiet iach, amrywiol.

Estyniad

Trefnwch y dosbarth i wneud byrbryd pysgod blasus – Paté macrell wedi'i gochi. Gofynnwch i'r plant pa fath o bysgodyn ydy macrell (olewog). Edrychwch ar gynhwysion y paté gyda'r plant a gofynnwch iddyn nhw enwi'r grwpiau bwyd y maen nhw'n perthyn iddyn nhw. Gofynnwch am awgrymiadau o sut y gellid gweini'r paté neu beth y gellid ei ychwanegu ato er mwyn cynnwys rhagor o'r bwydydd o'r pedwar prif grŵp ar y plât bwyta'n dda e.e. ar gracer, bara ceirch neu fara (*grŵp bara, reis, tatws a phasta*) ac/ neu ciwcymbr, seleri neu ffyn pupur (*grŵp ffrwythau a llysiau*). Rhowch gyfle i'r plant weithio mewn grwpiau bach i wneud eu paté – gellid ei fwyta fel byrbryd amser egwyl neu yn y prynhawn! Rhowch y **daflen waith Fy mhaté macrell** i'r plant i'w llenwi fel cofnod o'r gweithgaredd.

Amcanion

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

- adnabod y **Plât bwyta'n iach** a gwybod ei bod yn dweud wrthyn ni i fwyta'n iach
- deall y gall pysgod fod yn rhan o ddeiet iach, amrywiol
- gwybod y gall pysgod fod yn rhan o wahanol brydau bwyd

Adnoddau

- PowerPoint Bwyta'n iach
- byrddau Prydau bwyd pysgod
- cardiau gemau Prydau bwyd pysgod
- BGRh Bwyta'n iach a physgod
- taflen waith Fy mhaté macrell

Nodyn cyn y wers!

- Argraffwch set o **fyrddau Prydau bwyd pysgod a chardiau gemau Prydau bwyd pysgod** i grwpiau o bedwar plentyn. Mae'r rhain yn fwyaf effeithiol mewn lliw a gellir eu lamineiddio.
- Torwch gylchoedd bwyd ar y **cardiau gemau Prydau bwyd pysgod**
- Fe fyddwch angen un dis i bob grŵp o bedwar plentyn