

## Cystadleuaeth Ysgrifennu Stori

---

Bwyta'n iach o gwmpas y byd  
– Creu eich Stori Amlieithog

Rhan 1 – Tymor y Gwanwyn 2020

# Bwyta'n iach

## Beth yw bwyta'n iach?

Mae bwyta'n iach yn golygu:

- Bwyta dognau priodol o amrywiaeth o fwydydd
- Bwyta'r cyfanswm cywir o fwyd a diod
- Bwyta diet cytbwys ar draws y 5 grŵp bwyd

## Pam y dylech chi fwyta'n iach?

Mae bwyta'n iach yn bwysig achos:

- Mae'n rhoi egni i chi
- Mae'n lleihau'r risg o salwch
- Mae'n cael effaith gadarnhaol ar eich hwyl a sut dych chi'n teimlo
- Mae'n eich helpu i ganolbwytio
- Mae'n eich helpu i fyw'n hirach

# Bwyta'n iach – Bwyta'n gytbwys

Healthy Plate



# Bwyta'n iach o gwmpas y byd

## Y Deyrnas Unedig



## Diet y Deyrnas Unedig

- Beth dych chi'n ei fwyta i ginio canol dydd fel arfer? Beth dych chi'n ei fwyta i de / ginio?
- Enwch un o fwydydd traddodiadol y Deyrnas Unedig
- Pa ffrwythau a llisiau sy'n tyfu'n naturiol yn y Deyrnas Unedig?
- Ydych chi'n credu fod y pryd bwyd yma'n iach?

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd

## Gwledydd Môr y Canoldir



## Diet Môr y Canoldir

- Beth yw Diet Môr y Canoldir? Beth yw prif fwydydd y diet yma?
- Pa wledydd sy'n bwyta Diet Môr y Canoldir?
- Enwch un ffrwyth / lllysieuyn sy'n tyfu yn unrhyw un o'r gwledydd yma
- Ffeindiwch dduau rysáit ar gyfer bwydydd sy'n rhan o Ddiet Môr y Canoldir

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd

## De America

- Pa wledydd sydd yn Ne America?
- Ydych chi'n credu fod pob gwlaid yn Ne America yn bwyta'r un bwydydd?
- Beth yw bwydydd traddodiadol De America?
- Ffeindiwch 5 o ffrwythau / llysiau rhanbarthol sy'n tyfu yn y gwledydd yma



# Bwyta'n iach o gwmpas y byd

## Asia



### Diet Asiaidd

- Oes gwahanol fathau o “Ddiet Asiaidd”?
- Faint o gwledydd sydd yn Asia?
- Beth yw prif elfennau neu gynhwysion Diet Asiaidd?
- Ydy dognau eu prydau bwyd yn fwy, yr un peth neu'n llai na dognau prydau bwyd gwledydd Gorllewinol?
- Enwch un ffrwyth / llysieuyn sy'n tyfu yn unrhyw un o'r gwledydd yma
- Ffeindiwch ddau rysáit ar gyfer bwydydd sy'n rhan o'r Diet Asiaidd

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd

## Affrica

- Beth yw Diet Treftadaeth Affrica?
- Ar ba gyfandiroedd fydddech chi'n debygol o ffeindio'r diet yma? Ac ym mha wledydd?
- Enwch un ffrwyth / llysieuyn sy'n tyfu yn unrhyw un o'r gwledydd yma
- Pa fath o fwyd sy'n rhan o'r diet Africanaidd?



## Cystadleuaeth Ysgrifennu Stori

---

Bwyta'n iach o gwmpas y byd  
– Creu eich Stori Amlieithog

Rhan 2 – Tymor y Gwanwyn 2020

---

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

**Bwydydd dych chi'n eu caru**

**Bwydydd dydych chi ddim yn eu hoffi**

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Dewiswch y geiriau allweddol - Awgrymiadau

Saesneg	Cymraeg	Sbaeneg	Ffrangeg	Eidaleg	Almaeneg
Fruit	Ffrwyth	Fruta	Fruit	Frutta	Obst
Strawberries	Mefus	Fresas	Fraises	Fragole	Erdbeeren
Fish	Pysgod	Pescado	poisson	pesce	Fisch
Meat	Cig	Carne	Viande	Carne	Fleisch
Bread	Bara	Pan	Pain	Pane	Brot
Pizza	Pizza	Pizza	Pizza	Pizza	Pizza
Sweets	Losin / Melysion	Dulces	Bonbons	Dolci	Süßigkeiten

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Dewiswch y geiriau allweddol – Y Dosbarth

Saesneg	Cymraeg	Sbaeneg	Ffrangeg	Eidaleg	Almaeneg

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Dewiswch ymadroddion allweddol

Saesneg	Cymraeg	Sbaeneg	Ffrangeg	Eidaleg	Almaeneg
I like	Dw i'n hoffi	Me gusta...	J'aime	Mi piace	Ich mag
I don't like...	Dw i ddim yn hoffi	No me gusta...	Je n'aime pas	Non mi piace	Ich mag nicht
I love...	Dw i'n caru	Me encanta...	J'adore	Io amo	Ich liebe
I hate...	Dw i'n casáu	Yo odio...	Je déteste	Io odio	Ich hasse
It's yummy!	Mae'n flasus	Esta rico!	C'est délicieux	È buonissimo	Es ist lecker!
It's disgusting!	Mae'n ffiaidd	Es asqueroso!	C'est dégoûtant	È disgustoso	Es ist ekelhaft
I want more/less	Dw i eisiau mwy / Dw i eisiau llai	Quiero mas/menos	Je veux plus/moins	voglio di più/voglio di meno	Ich will mehr/weniger

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Geiriau defnyddiol

Saesneg	Cymraeg	Sbaeneg	Ffrangeg	Eidaleg	Almaeneg
Because	Achos	Porque	Parce que	Perché	Weil
Why?	Pam?	Por que?	Pourquoi	Perché	Warum
How?	Sut?	Como?	Comment	Come	Wie
What is it?	Beth ydy e?	Que es?	Qu'est-ce que c'est?	Che cos'è?	Was ist es?
How many/much?	Faint?	Cuanto(s)?	Combien?	Quanti?	Wie viel/viele?
Do you like...?	Wyt ti'n hoffi..?	Te gusta...?	Aimes-tu...?	Ti piace...?	Mögen Sie...?

## Cystadleuaeth Ysgrifennu Stori

---

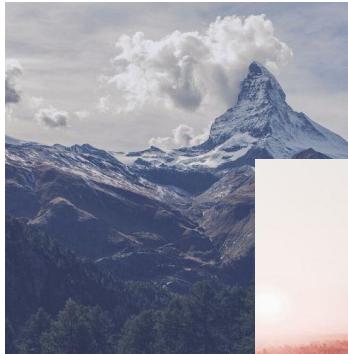
Bwyta'n iach o gwmpas y byd  
– Creu eich Stori Amlieithog

Rhan 3 – Tymor y Gwanwyn 2020

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Dewiswch eich lleoliad

- Ble mae eich stori yn digwydd?
- Mewn un lleoliad?
- neu
- Mewn llawer o lleoliadau gwahanol?



## Dewiswch eich prif gymeriad

- Disgrifiwch sut mae'n edrych
- Pa fath o berson ydy e/hi?
- Beth mae e/hi yn hoffi?
- Beth dydy e/hi ddim yn hoffi?



---

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

**Beth sy'n digwydd yn y stori?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

**Sut dych chi'n mynd i ddal sylw a swyno eich darllenyydd?**

# Bwyta'n iach o gwmpas y byd – Creu eich stori

## Gweithgaredd

Nawr mae'n rhaid i chi ddefnyddio'r syniadau yma i greu eich stori eich hunan.

Cofiwch fod angen defnyddio geiriau ac ymadroddion Cymraeg, Saesneg ac un iaith arall!

Ar ôl gorffen ysgrifennu eich stori, mae angen i chi greu lluniau i fynd gyda'r stori.

## Gweithgaredd

Gallwch greu ac ysgrifennu:

- Llyfr
- neu
- Gomic