DEFNYDDIO LLUNIAU LLYSIAU:
CANLLAW I ATHRAWON

Gobeithio y caiff y plant yn eich ysgol lawer iawn o hwyl yn defnyddio'r lluniau hyn o wahanol lysiau. Fe'u crëwyd gan TastEd (talfyriad o Taste Education) gan ddefnyddio gwaith celf gan Annabel Lee a geiriau gan Bee Wilson. Yn garedig iawn, cawsant eu rhannu â Veg Power er mwyn i chi gael eu defnyddio yn y dosbarth.
Credwn fod dod i adnabod a chwarae gyda llysiau yn ffordd o wneud llysiau yn gyffrous ac apelgar. I Ddosbarthiadau Derbyn, Blwyddyn 1 a Blwyddyn 2, darparwyd lluniau o lysieuyn gwahanol ar gyfer pob wythnos yn eich pecyn ysgol.

Gyda phob llun llysieuyn, mae **TRI GWEITHGAREDD**. Yn gyntaf, mae disgyblion wrth eu bodd yn **EU LLIWIO**. Gallwch ddefnyddio'r arlunwaith i addurno waliau'r ysgol neu eu gyrru adref gyda'r plant. Yn ail, gyda phob llysieuyn mae **FFEITHIAU DIFYR** a fydd yn denu sylw a herio'r plant. Yn olaf, os gallwch ddod â rhywfaint o lysiau ffres i'ch dosbarth, bydd y plant wrth eu bodd yn **DYSGU AM WAHANOL FLASAU** ac efallai yn mwynhau rhoi cynnig ar beth o'r bwyd.

Wythnos 24 Chwefror
MORON

Wythnos 3 Mawrth
PYS

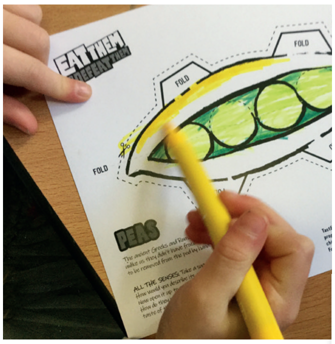
Wythnos 10 Mawrth
PYS MELYN

Wythnos 17 Mawrth
BROCOLI

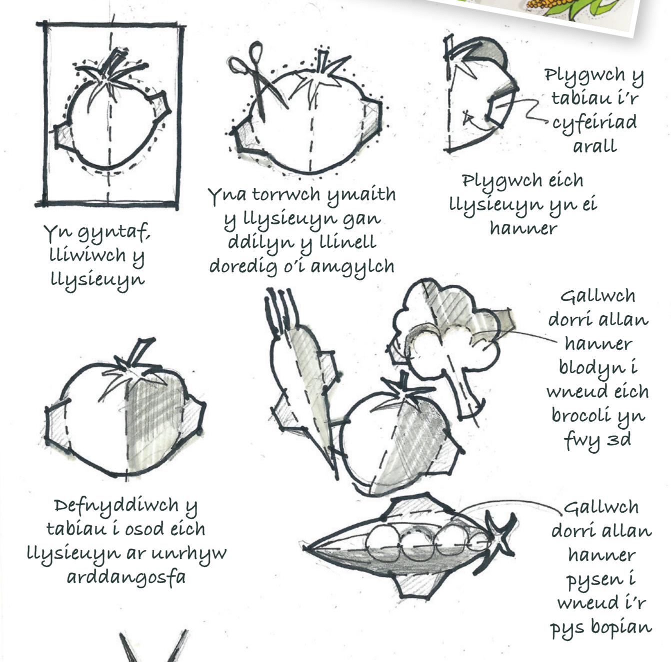
Wythnos 24 Mawrth
TOMATOS

Wythnos 31 Mawrth
PUPUR

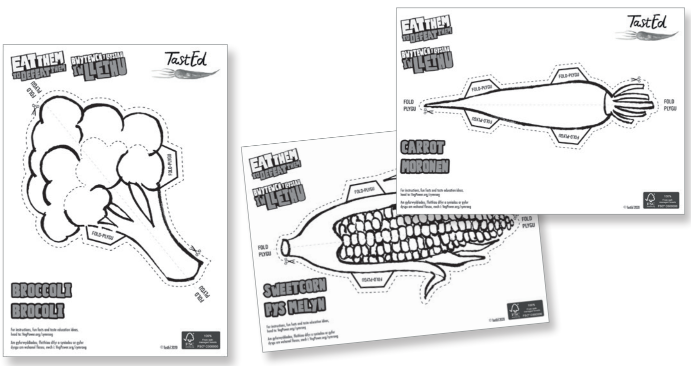
SUT I DDEFNYDDIO'R LLUNIAU LLYSIAU:



Gofynnwch i'r plant liwio llysieuyn yr wythnos gan fod mor greadigol â phosibl. Cofiwch fod llysiau pupur, corn, tomatos a moron yn dod mewn llawer o wahanol liwiau. Dangoswch ffotograffau oddi ar y we i'r plant weld llysiau o liwiau anarferol fel moron piws, corn amryliw Mecsicanaidd neu domatos du. Gadewch i'r plant ddefnyddio gwahanol gyfryngau, fel collage gyda phapur sgleiniog ar gyfer pupur neu bys, papur sidan wedi'i grychu ar gyfer brocoli, darnau o linyn i gynrychioli'r streipiau ar foron neu gerdyn gweadog (textured card) ar gyfer y pys melyn.
Wedi ichi addurno'r holl lysiau, defnyddiwch nhw i i greu arddangosfa yn yr ysgol a rhannwch eich campwaith gyda ni ar Twitter @tastedfeed a #EatThemToDefeatThem
Gellir llywio'r lluniau yn fflat neu eu defnyddio i wneud lluniau naid (pop ups) (cyfarwyddiadau ar y dde). >>



SUT I GREU EICH LLUNIAU LLYSIAU
gan Annabel Lee



SUT I DDEFNYDDIO GWEITHGAREDDAU TASTED GYDA'CH LLUNIAU LLYSIAU

Mae gweithgaredd i gyd-fynd â phob un o'r llysiau, yn seiliedig ar un o'r pum synnwyr: Arogl, Blas, Teimlad, Golwg, Clyw (a gweithgaredd gyda'r pys sy'n defnyddio pob un o'r pum synnwyr). Hefyd, gallwch droi'r gweithgareddau hwyliog hyn yn wersi blasu syml.

I baratoi ar gyfer pob gwers TastEd ceisiwch brynu detholiad o'r cynnyrch mwyaf blasus yn gallwch ei ganfod. Mae'n well cael ychydig o lysiau ffres a blasus na llawer o lysiau diflas a dyfriog gan mai nod y wers yw gwneud llysiau ymddangos yn bethau cyffrous. Cyn cychwyn, golchwch y cynnyrch mewn colander ar gyfer ei flasu a gofynnwch i'r plant olchi eu dwylo.

Gofynnwch i bawb eistedd lawr a dywedwch eich bod heddiw yn mynd i gael gwers TastEd. Byddwn yn defnyddio'r pum synnwyr. Gofynnwch i'r plant enwi eu synhwyrau a pha ran o'u corff y byddant yn ei ddefnyddio ar gyfer pob synnwyr. Eglurwch fod dau reol aur sef – "does dim raid i bawb eu hoffi" a "does dim raid i bawb roi cynnig arni". Mae hyn yn swnio'n groes i'r graen, ond mae'n ffordd o dynnu'r holl bwysau oddi ar y sefyllfa a'i gwneud yn haws i blant fentro blasu bwydydd newydd. Mae'r rhan fwyaf o wersi TastEd yn tynnu'r ffocws ymaith oddi wrth y blasu. Rydym yn cael bod plant, wedi iddynt archwilio llysieuyn gan ddefnyddio eu synhwyrau eraill – fel edrych ar bupur, arogli tomato, cyffwrdd cob pys melyn ceinciog – yn ei chael yn haws rhoi cynnig ar flasu'r llysieuyn hwnnw.

Gallwch lawr lwytho'r Ffeithiau Difyr a'r Canllaw Dysgu am Wahanol Flasau o'n gwefan.

Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y cerdyn. Cymerwch ddigon o amser i roi cyfle i bob plentyn yn y dosbarth ddweud eu barn. Anogwch nhw i ddefnyddio cymariaethau, ee "mae'r pupur yn edrych fel llong ofod" neu "mae sŵn y foronen fel camau cawr". Ar ddiwedd pob gwers, bydd siawns i'r plant roi cynnig ar flasu'r llysiau, ond cofiwch eu hatgoffa nad oes raid iddynt eu bwyta – ei bod yn iawn iddynt eu llyfu neu eu harogli yn hytrach na'u blasu. Os dywed rhywun fod yn gas ganddynt un o'r llysiau, dywedwch "Mae hynny'n iawn – ond dywed wrtho i, pam?" Er enghraifft, "Dwi ddim yn hoffi'r tomato am ei fod yn sgwishi".

Ar ddiwedd pob gwers, rydym bob amser yn gofyn, "A ddaru rhywun roi cynnig ar fwyta llysieuyn am y tro cyntaf heddiw?" Dros amser, bydd yn destun balchder i blentyn ddweud ei fod wedi blasu tomatos melyn neu foron crensiog am y tro cyntaf.

Mwy am TastEd

Mae pob un o'r lluniau llysiau yn cynnwys gweithgaredd synhwyraidd syml gan TastEd. Dyma ffordd newydd o ddysgu am fwyd, yn seiliedig ar y dull Sapere sydd wedi hen ennill ei blwyf yn y Ffindir, Sweden a Ffrainc, ymhlith gwledydd eraill. Hanfod dull TastEd (a ddatblygwyd yn Academi Washingborough yn Swydd Lincoln) yw cymell yn hytrach na chosbi – more carrot and less stick. Credwn fod plant yn dysgu orau am fwydydd drwy brofiad uniongyrchol – defnyddio eu synhwyrau eu hunain yn hytrach na gwrando ar bregethau am "bump y diwrnod". Mae gwersi TastEd wedi eu teilwra i gwrdd â gofynion cwricwlwm y Deyrnas Unedig ar gyfer Dylunio a Thechnoleg yn ogystal â iaith a lleferydd. Cawsant eu llunio i feithrin chwilfrydedd a pharodrwydd plant i flasu bwydydd newydd, yn arbennig llysiau. Profiadau blasu cyfyng iawn sydd gan lawer o blant heddiw am eu bod wedi eu magu ar fwydydd llawn siwgwr a rhai wedi eu prosesu'n helaeth. Mae gwersi TastEd yn rhoi cyfle i blant ddatblygu eu llythrennedd bwyd a siawns iddynt ddod wyneb yn wyneb mewn ffordd gadarnhaol a diddorol ag amrywiaeth o fwydydd iach. Maent yn eu harfogi â thechnegau fydd yn eu galluogi i fwynhau rhagor o lysiau a dod yn fwytawyr mwy hyderus. I ganfod mwy am ddefnyddio TastEd yn eich ysgol a gweld amrywiaeth o gynlluniau gwersi a sleidiau PowerPoint rhad ac am ddim, ewch i **www.tasteeducation.com**

BWYTEWCH Y LLYSIAU I'W LLETHU

TastEd