CANLLAW AR GYFER GWASANAETH YSGOL

Dyma ganllaw i ysgolion ar gyfer gwasanaeth Bwytewch y Llysiau i'w Llethu.

- Gellir ei ddefnyddio mewn gwasanaeth neu yn brosiect ystafell ddosbarth.
- Mae wedi'i gynllunio i fod yn fodiwlaidd, i chi ei addasu neu ddefnyddio rhannau ohono yn unig, fel y dymunwch.
- Os ydych am ddweud wrth y plant am Bwytewch y Llysiau i'w Llethu, gallwch ddefnyddio sleidiau 18-21 yn unig.
- Os ydych yn chwilio am wasanaeth hirach neu brosiect ystafell ddosbarth, mae'r 17 sleid gyntaf yn ymwneud â defnyddio eu synnwyr cyffwrdd a geiriau disgrifiadol i archwilio llysiau. Gallwch docio hyn i'ch dewis chi o blith yr un ar ddeg o lysiau yr ydym wedi rhoi sylw iddynt.
- Mae'r gweithgaredd hwn yn gweithio'n dda os oes gennych lysiau go iawn i'r plant gyffwrdd â nhw a'u disgrifio – yn anffodus ni allwn ddarparu'r llysiau hynny.
- Ar gyfer pob llysieuyn rydym yn rhoi ambell air enghreifftiol a ffyrdd eraill y gallwch annog y plant. Mae'r gweithgaredd hwn yn ymwneud â synhwyrau, yn enwedig cyffwrdd, ond os bydd y plant yn defnyddio geiriau gweld neu flasu gallwch annog hynny, a gofyn iddynt ddweud pa synnwyr y maent yn ei ddefnyddio.
- Os byddwch yn cyffwrdd â'n llysiau parod i'w bwyta gwnewch yn siŵr bod y plant wedi golchi eu dwylo, ac er bod alergeddau i lysiau yn brin iawn, byddwch yn ymwybodol o unrhyw alergeddau.

Cyflwyniad

Sleid 1 Mae'r gwasanaeth neu'r wers heddiw yn ymwneud ag archwilio ein synhwyrau.

Y Pum Synnwyr

Sleid 2 a 3 Gallech ofyn i'r plant enwi'r pum synnwyr cyn datgelu'r atebion ar sleid 3

Sleid 4: Heddiw rydym yn mynd i archwilio synnwyr cyffwrdd.
Gallech ofyn i'r plant drafod y modd yr ydym yn cyffwrdd, ac awgrymu geiriau cyffwrdd disgrifiadol megis cynnes, oer, gwlanog, gwlyb neu anwastad.

Sleid 5: Eglurwch y byddwn ni heddiw yn defnyddio geiriau disgrifiadol i ddisgrifio cyffyrddiad llysiau. Os oes gennych lysiau go iawn i'r plant gyffwrdd â nhw a'u disgrifio dyma'r amser i ddod â nhw i'r golwg.

Llysiau

Sleid 6: Os ydych yn defnyddio llysiau, byddai'n adeg dda i ofyn i'r plant olchi eu dwylo a'u hatgoffa y dylent olchi eu dwylo bob amser cyn cyffwrdd â bwyd. Gallech wneud hyn cyn y sesiwn yn lle hynny.

Yna: Os oes gennych lysiau yn y dosbarth dyma'r adeg i'w pasio o amgylch. Gallech rannu'r plant yn barau i drafod y llysiau ac i ddisgrifio sut y maent yn teimlo cyn iddynt rannu'r wybodaeth â'r dosbarth. Os ydych mewn gwasanaeth ysgol, gallech ofyn i grŵp o blant wirfoddoli i ddisgrifio'r llysiau gerbron yr ysgol. Os nad oes gennych unrhyw lysiau go iawn, yna defnyddiwch y sleidiau yn unig.

Mae pob un o'r sleidiau yn cynnwys delwedd o lysieuyn amrwd. Gallech ofyn i'r plant a yw'r llysieuyn yn cael ei goginio fel arfer cyn i chi ei fwyta. Gallech ofyn iddynt a ydynt wedi blasu'r llysieuyn ac yn ei hoffi. Gallech ofyn iddynt hefyd ddisgrifio'r gwahaniaeth rhwng y modd y mae'r llysieuyn yn teimlo pan fydd yn amrwd a phan fydd yn barod i'w fwyta. Sut deimlad sydd iddo pan fyddant yn cyffwrdd â'r llysieuyn a sut deimlad sydd iddo pan fyddant yn ei fwyta.

Sleidiau 7-17

Dyma enghreifftiau o eiriau a phwyntiau trafod ar gyfer pob un o'r un ar ddeg o lysiau yr ydym wedi rhoi sylw iddynt.

- **Brocoli –** gogleisiol, crensiog, gwlanog, gwyrdd, caled. Efallai y bydd y plant hefyd yn disgrifio'r modd y mae'n edrych neu'n blasu, megis tebyg i flodyn, tebyg i goeden, patrymog, mawr, chwerw, cryf (blas)
  – gellid ei gymharu â choed a blodau neu bastwn cawr. Mae brocoli yn cael ei goginio fel arfer, ac mae'n troi'n feddal neu'n soeglyd, ond gellir ei fwyta'n amrwd hefyd mewn saladau.

- **Moron –** crensiog, caled, cnapiog, garw, crychlyd, melys, ysgafn – gellid eu cymharu â thrwyn dyn eira, pensil neu feiro, neu saeth neu gleddyf. Mae moron yn aml yn cael eu coginio mewn cylchoedd neu ffyn tenau ac yn troi'n feddal ac yn soeglyd. Maent yn aml yn cael eu bwyta'n amrwd ac yn gwneud byrbrydau gwych sy'n berffaith ar gyfer eu dipio. Moron yw hoff lysieuyn plant y DU – efallai y gallech ofyn i'r dosbarth pwy sy'n eu hoffi.

- **India-corn –** Mae'n gnapiog, yn debyg i garreg fechan neu'n anwastad, ac yn galed pan fo'n amrwd. Pan gaiff ei goginio mae'n feddal, yn hufennog ac yn fenynaidd. Efallai y bydd y plant hefyd yn dweud ei fod yn felyn, yn llachar, yn felys, yn debyg i'r heulwen – gellid ei gymharu â gemau bach, cerrig mân, neu ddannedd melyn corrach.

- **Pwmpen cnau menyn** – Pan fo'n amrwd ac yn gyfan efallai y bydd y plant yn dweud ei bod yn galed, yn llyfn, yn grwn, yn lluniaidd, yn debyg i ellygen o ran ei siâp, yn fawr, yn oren, yn llachar – gellid ei chymharu â gellygen neu gitâr gron. Ar ôl ei choginio mae'n troi'n feddal ac yn soeglyd.

- **Pys –** Caled, oer, rhewllyd (os ydynt wedi rhewi). Ar ôl eu coginio maent yn feddal, yn hufennog, yn fenynaidd, yn fach, yn ysgafn – gellid eu cymharu â gemau bach, peli troed, cerrig mân, dannedd gwyrdd cawr neu ffa hud bychain.

- **Courgette** – Pan fo'n amrwd mae'n llyfn, yn galed (croen/allanol), yn hir – gellid ei gymharu â phibell neu ffliwt. Ar ôl ei goginio mae'n feddal neu'n ddyfrllyd. Efallai y bydd y plant yn disgrifio'r blas yn un ysgafn a chwerw.

- **Bresychen –** Pan fo'n amrwd mae'n grensiog, yn galed, yn ffibrog, yn chwerw, yn gnapiog, yn grwn, yn drwm. Mae'n troi'n fwy meddal wrth i chi ei choginio. Efallai y bydd plant hefyd yn sôn am y blas – cryf neu chwerw (blas) – gellid ei chymharu ag ymennydd (sombi) (bresychen goch wedi'i thorri yn ei hanner), neu bêl bowlio (yn gyfan).

- **Tomatos –** Meddal, soeglyd, llyfn, llawn hadau, gwichlyd. Os gallwch eu torri yn eu hanner, gallwch ofyn i'r plant ddisgrifio sut olwg sydd ar y tu mewn o gymharu â'r ochr allanol. Mae tomatos yn aml yn cael eu bwyta'n amrwd yn ogystal â chael eu coginio. Efallai y bydd plant hefyd yn dweud coch, melys, sur, asidig – gellid eu cymharu â pheli criced/tenis, trwynau clowniau neu fersiwn fechan o'r blaned Mawrth.

- **Puprynnau** – Geiriau megis llyfn wrth gyfeirio at yr ochr allanol. Efallai y bydd y plant hefyd yn eu disgrifio trwy ddweud eu bod yn sgleiniog neu'n llachar, a bod y gwead yn grensiog neu'n galed. Os gallwch eu torri yn eu hanner, gofynnwch i'r plant gymharu'r tu mewn garw â'r ochr allanol llyfn a disgrifio'r hyn y maent yn ei weld – gellid eu cymharu â chloch, ymbarél (a'i phen i lawr wrth y coesyn) neu wyneb brawychus (wedi'i haneru ar ei hyd).

- **Blodfresychen** – Pan fo'n amrwd mae'n ogleisiol, yn grensiog, yn wlanog, ac yn galed. Efallai y bydd y plant hefyd yn ei disgrifio trwy ddweud ei bod yn debyg i flodyn, yn debyg i goeden, yn batrymog, neu fod y blas yn chwerw neu'n gryf (blas). Ar ôl ei choginio mae'n aml yn feddal ac yn soeglyd. Gellid ei chymharu â choeden wedi'i gorchuddio ag eira neu dusw o flodau gwyn.

- **Ciwcymbr** – Pan fo'n amrwd a heb ei dorri, mae'n anwastad, yn gnapiog ac yn galed. Ar ôl ei dorri yn ei hanner mae'n grensiog, yn ddyfrllyd, yn ffres, yn llawn hadau, yn feddal, yn felys, yn ysgafn – gellid ei gymharu â recorder, ffon gerdded coblyn neu rwyf ar gyfer cwch tylwyth teg.

Bwytewch y Llysiau i'w Llethu

Gallwch ddefnyddio'r rhan olaf hon ar ddiwedd yr adran synhwyraidd neu ar ffurf cyflwyniad byr ar wahân ar gyfer gwasanaeth neu wers. Mae'r adran hon yn atgoffa'r plant am Bwytewch y Llysiau i'w Llethu.

Siarad am Bwytewch y Llysiau i'w Llethu: mae'r ymgyrch hon yn gweithio am ei bod yn ddoniol, yn jôc, yn gêm. Mae plant yn deall mai ystryw ydyw i sicrhau eu bod yn bwyta llysiau, ond maent yn cymryd rhan yn y twyll am ei fod yn hwyl. Rôl allweddol yr oedolyn yw chwarae, a bod yn rhan o'r gêm. Felly, dywedwch "dewch ymlaen, Bwytewch y Llysiau i'w Llethu" neu "Pwy sy'n mynd i ymuno â'r frwydr?" Efallai y gallech ofyn i'r plant sut y maent yn mynd i'w trechu. Peidiwch â chwalu'r rhith trwy siarad am iechyd, maeth, neu bump y dydd.

Dyma rai syniadau ar gyfer cyflwyno'r sleidiau hyn:

Sleid 18	Os yw eich ysgol wedi cymryd rhan o'r blaen gofynnwch i'r plant a ydynt yn cofio ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu ac a oeddent wedi ei mwynhau. Peidiwch â sôn am fwyta rhagor o lysiau, ond siaradwch am drechu cyrch y llysiau.
Sleid 19	Gofynnwch i'r plant a ydynt wedi gweld yr hysbyseb ar y teledu ac a ydynt yn ei hoffi, a pham.
Sleid 20	Chwaraewch y fideo "*we have a special message for our school/mae gennym neges arbennig ar gyfer ein hysgol*". Os bydd y plant yn gofyn am eglurhad, dywedwch mai'r syniad eleni yw cael hwyl wrth lethu'r llysiau – a ydynt yn gallu meddwl am ffyrdd hwyliog o fwyta llysiau gwahanol?
Sleid 21	Eglurwch i'r plant y bydd pob un ohonynt yn cael siart wobrwyo a sticer i fynd adref gyda nhw a'u rhoi i'w rhieni neu ofalwyr. Gallant hefyd gael y sticeri arbennig hyn yn ystod amser cinio pan fyddant yn cwblhau'r heriau yn ymwneud â llysiau.

Diolch am eich help.
Mae croeso i chi roi adborth os ydych yn teimlo y gallwn wella ar hyn neu rannau eraill o'n rhaglen, a hynny trwy anfon neges e-bost i hello@vegpower.org.uk