



Diet lach: Faint o siwgr sydd yn eich diodydd? (15-20 munud)

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm (CA2):

Gwyddoniaeth: Anifeiliaid, yn cynnwys pobl; Gweithio'n wyddonol

Saesneg: Darllen a Deall

ABGI: Thema Graidd 1 – Iechyd a Lles; Thema graidd 3 – Byw yn y byd ehangach

Mathemateg: Mesur

Nodau Dysgu i Gyfnod Allweddol 2:

Bydd yr holl fyfyrwyr yn:

- deall beth yw plac dannedd a sut mae'n ffurfio.
- deall pa fwydydd a diodydd sy'n achosi pydredd dannedd.

Bydd y mwyafrif o fyfyrwyr yn:

- deall canlyniadau pydredd dannedd.
- deall sut i lanhau'r dannedd yn effeithiol.
- deall bod cyfyngu ar fwydydd a diodydd llawn siwgr yn gallu gostwng pydredd dannedd

Mae'r gweithgaredd hwn yn addas i Gyfnod Allweddol 2 a grwpiau cymunedol. Gallwch ei ddefnyddio fel dull ysgol gyfan i ymdrin ag yfed gormod o ddioddydd melys. Mae wedi ei arddangos yn aml mewn ysgolion a gwneir dangosiadau i arddangos faint o siwgr sydd i'w gael mewn diodydd poblogaidd. Mae'r dangosiadau hyn yn addas i goridorau, ystafelloedd dosbarth neu hyd yn oed ystafelloedd cinio ysgol.



Awgrym Defnyddiol: Atgoffwch y cyfranogwyr i gyfrifo'r cynnwys siwgr ar gyfer y **botel neu'r tun cyfan**.

Ar labeli rhai diodydd, dim ond maint y siwgr mewn 100ml neu un serfiad (sef 25ml fel arfer) mae'n ei ddangos, e.e. os yw potel 500ml yn dangos y cynnwys siwgr ar gyfer 250ml, dyblwch faint y siwgr!

Cyn i chi gychwyn byddwch angen:

Detholiad o boteli diod gwag. Anelwch at gynnwys cymysgedd o wahanol ddioddydd, e.e. ysgytlathau, diodydd meddal a ffisiog, dŵr gyda blas ychwanegol, sudd ffrwythau, diodydd ynni, diodydd sudd gwrthocsidydd a smwddis (gall y ddau yma gynnwys llawer o siwgr - mwy nag y byddech yn ei ddisgwyl!). Awgrym: Anelwch at gasglu digon o boteli diod fel bod y cyfranogwyr yn gallu gweithio mewn grwpiau o 2 i 3.

- Bagiau o siwgr

- Llwyau te (gall y rhain amrywio yn eu maint; ond, mae un llwy de nodweddiadol yn dal 4g o siwgr)
- Bagiau rhewi clir neu gwpantau plastig clir. I ostwng eich defnydd o blastig ystyriwch ailddefnyddio'r cwpanau ar ôl y gweithgaredd neu ddefnyddio tymbleri ailddefnyddiadwy yn eu lle.
- Pennau neu flaenau ffelt (i nodi'r cynnwys siwgr o fewn y ddiod)
- Cyfrifiannell
- Camera (opsiynol)

Defnyddiwch y camau a ganlyn i'ch tywys wrth wneud y gweithgaredd:

- Cyn gwneud y gweithgaredd efallai y byddwch eisiau dangos yr amrywiaeth o ddiodydd sydd ar gael i'r cyfranogwyr a gofyn iddyn nhw eu rhoi yn eu trefn o ran faint o siwgr sydd ymhob un, yn ôl eu barn nhw. Ewch o'r ddiod gyda'r maint lleiaf o siwgr i'r ddiod gyda'r maint mwyaf. Rhowch nhw mewn rhes yn ôl eu trefn a thynnu llun ohonynt.
- Rhannwch y cyfranogwyr yn grwpiau o 2 neu 3.
- Rhowch wahanol botel ddiod wag i bob grŵp ynghyd â llwy de, bag o siwgr a bag rhewi clir/cwpan blastig glir
- Gofynnwch i'r cyfranogwyr edrych ar y label gwybodaeth faethol ar eu diod a chanfod faint o siwgr sydd ymhob potel. Gallwch helpu'r cyfranogwyr i ganfod y cynnwys siwgr ar y label, a gwirio'r meintiau.
- Dylid gofyn i'r cyfranogwyr lenwi eu cynhwysydd gyda'r un faint o siwgr ag sydd i'w gael ymhob diod (Mae 1 llwy de oddeutu 4 gram, e.e. os yw diod yn cynnwys 54g o siwgr, 54 wedi ei rannu gyda 4 = 13.5 llwy de). Gall y cyfranogwyr ddefnyddio cyfrifiannell i'w helpu gyda'u cyfrifiadau.
- Unwaith mae'r gweithgaredd wedi'i gwblhau, gall pob grŵp gyflwyno eu canfyddiadau (enw'r ddiod, maint y siwgr mewn gramiau a nifer y llwyau te o siwgr) a thrafod hyn gyda gweddill y grŵp
- Yna rhowch y diodydd mewn rhes yn ôl eu trefn, o'r ddiod gyda'r maint lleiaf o siwgr i'r ddiod sy'n cynnwys y maint mwyaf. Tynnwch lun arall i'w gymharu gyda'r hyn roedd y grwpiau wedi ei feddwl yn wreiddiol, ar ddechrau'r gweithgaredd.

- Gall cyfranogwyr, yn arbennig myfyrwyr ysgol, gynhyrchu bwrdd poster 3D i'w arddangos yn yr ysgol; yn cynnwys poteli diodydd a bagiau siwgr wedi eu glynu at y poster.

Trafodwch gyda'r grŵp:

- Ai dyma'r mathau o ddiodydd y byddent yn eu hyfed eu hunain?
- A oedd unrhyw beth wedi achosi syndod iddynt o ran faint o siwgr sydd mewn rhai diodydd penodol? Er enghraifft, mae smwddis, suddion ffrwyth a diodydd sudd gwrthocsidydd yn gallu cynnwys llawer iawn o siwgr gan honni ar yr un pryd eu bod yn iach.
- Sut bydden nhw'n gallu dewis eu diodydd y tro nesaf maen nhw'n sychedig?
- A fydden nhw'n siarad â'u teulu a'u ffrindiau am yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu heddiw?

Ar y diwedd, defnyddiwch y sesiwn werthuso neu'r cwestiynau trafod i sicrhau bod y cyfranogwyr wedi deall y gweithgaredd. Yna cwblhewch gynllun gweithredu (Trechu'r Bygiau).