

Trefnu Bwyd (10-20 munud)

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm (CA2):

Gwyddoniaeth: Gweithio'n wyddonol; Pethau byw a'u cynefinoedd

Saesneg: Darllen a Deall

ABGI: Thema Graidd 1 – Iechyd a Lles

Dylunio a thechnoleg: Coginio a maeth

Nodau Dysgu i Gyfnod Allweddol 2:

Bydd yr holl fyfyrwyr yn:

- deall bod microbau i'w cael ar fwyd ac yn gallu trosglwyddo i bobl a phlant.
- deall bod coginio bwyd yn iawn yn gallu lladd microbau niweidiol.
- deall bod bacteria yn lluosogi'n gyflym iawn.

Bydd rhai myfyrwyr yn:

- deall bod rhoi bwyd yn yr oergell yn atal y microbau rhag tyfu, nid eu lladd.

Mae'r gweithgaredd hwn yn addas i grwpiau ysgol a chymunedol ac mae i'w gael yn yr adran "Bygiau Bwyd", yn ogystal â gweithgaredd tebyg yn CA2 yn yr adran "2.3 Ymlediad Haint - Hylendid Bwyd". Bydd y gweithgaredd hwn yn helpu cyfranogwyr i weld bod microbau'n gallu bod yn ddefnyddiol neu'n niweidiol. Mae gofyn i'r cyfranogwyr roi gwahanol fwydydd yn eu trefn yn dibynnu a ydyn nhw'n cynnwys, neu wedi eu gwneud gyda, microbau defnyddiol neu'n cynnwys microbau niweidiol/microbau sy'n dirywio bwyd.



**Pa fwydydd sydd â microbau defnyddiol/diniwed
a pha rai sydd â microbau niweidiol?**



Ffrwythau a Llysiau



Llaeth



logwrt



Bara



Cyw iâr



Selsig



Defnyddiwch y cyflwyniad yng nghynllun gwers CA2 i drafod:

- Sut mae microbau'n hoffi tyfu mewn mannau llaith cynnes braf, fel y tu mewn i'n cyrff ni, a phan maen nhw'n canfod rhywle maen nhw'n ei hoffi, maen nhw'n tyfu ac yn lluosogi! Ond, dydy microbau ddim yn hoffi mannau sy'n boeth iawn neu'n oer iawn!
- Pam rydyn ni angen coginio bwyd neu ei gadw yn yr oergell.
- Esboniwch fod rhoi bwyd yn yr oergell yn arafu neu'n stopio twf microbau, dydy e ddim yn eu lladd nhw.

- Yr unig ffordd i ladd microbau yw coginio'r bwyd nes bydd yn chwilboeth ac wedi ei goginio yr holl ffordd drwyddo. Y rheswm am hyn yw bod y tymereddau poeth yn lladd nifer o ficrobau niweidiol.

Cyn i chi gychwyn byddwch angen:

- Y cefndir a chynlluniau gwersi ar gyfer [“2.3 Ymlediad Haint – Hylendid Bwyd”](#) (pecyn gwers A2) neu'r adran [“Bygiau Bwyd”](#) yn Trechu'r Bygiau.
- Taflen ddosbarthu'r myfyriwr 1 o'r pecyn CA2 (TM1) i ddangos gwahanol fathau o fwydydd sydd â naill ai ficrobau defnyddiol neu ficrobau niweidiol ynddynt.
- Opsiynol: I wneud y gweithgaredd yn fwy gweledol, gallech ddod ag amrywiaeth o fwydydd go iawn neu ddeunydd pacio bwyd i mewn: ffrwythau a llysiau, llaeth, iogwrt, bara, cig amrwd, fel cyw iâr amrwd neu selsig amrwd, wyau, a chaws a reis.

Asesiad risg: Gwnewch yn siŵr nad oes gan y cyfranogwyr alergeddau neu sensitifrwydd i'r bwydydd sy'n dod i mewn ac nad yw'r cyfranogwyr yn bwyta'r bwydydd sy'n cael eu defnyddio. Gwnewch yn siŵr bod unrhyw ddeunydd pacio yn lân a sych ac nad yw'n cynnwys unrhyw suddion cig (os ydych yn eu defnyddio).

Cliciwch yma i gael gfael ar yr adnoddau ar gyfer y gweithgaredd hwn i [Gyfnod Allweddol 2](#) neu [Trechu'r Bygiau i grwpiau cymunedol](#)

Defnyddiwch y camau dilynol fel canllaw i weithredu'r gweithgaredd hwn:

- Trafodwch gyda'r grŵp pa fwydydd sy'n cynnwys y bacteria mwyaf niweidiol.
- Dangoswch ddarluniau i'r grŵp o wahanol fathau o fwydydd (SH1), neu'r bwydydd ei hunain neu eu deunydd pacio (os ydych yn defnyddio'r rhain) a gofynnwch iddyn nhw pa rai sy'n cynnwys y bacteria defnyddiol/diddrwyg yn eu barn nhw a pha rai sy'n cynnwys y bacteria niweidiol.
- Ffrwythau a Llysiau: Defnyddiol a Niweidiol – Mae'r rhan fwyaf o'r microbau sydd i'w cael ar ffrwythau a llysiau yn ddiddrwyg ond weithiau mae microbau niweidiol i'w cael yn y pridd lle maen nhw'n cael eu tyfu. Felly, mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.

- Llaeth: Microbau defnyddiol - mae llaeth ffres yn cynnwys bacteria *lactobacilli* sy'n ein helpu i dreulio bwyd.
- Iogwrt: Microbau defnyddiol – mae iogwrt hefyd yn cynnwys bacteria *lactobacilli* sy'n ein helpu i dreulio bwyd.
- Bara: Microbau defnyddiol/diddrwg – mae'r burum *Saccharomyces cerevisiae* yn helpu'r bara i godi.
- Cyw iâr amrwd: Microbau niweidiol - gall cyw iâr gynnwys bacteria *Salmonella*, *E. coli* neu *Campylobacter* sydd oll yn gallu achosi gwenwyn bwyd mewn pobl a phlant.
- Selsig amrwd: Microbau niweidiol – gall cig amrwd gynnwys bacteria *Salmonella* neu *E. coli* sy'n gallu achosi gwenwyn bwyd mewn pobl a phlant.
- Reis: Microbau niweidiol – gall reis gynnwys *Bacillus cereus* ac mae'n bwysig nad ydych yn ailgynhesu reis fwy nag unwaith er mwyn atal y bacteria hyn rhag tyfu.

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