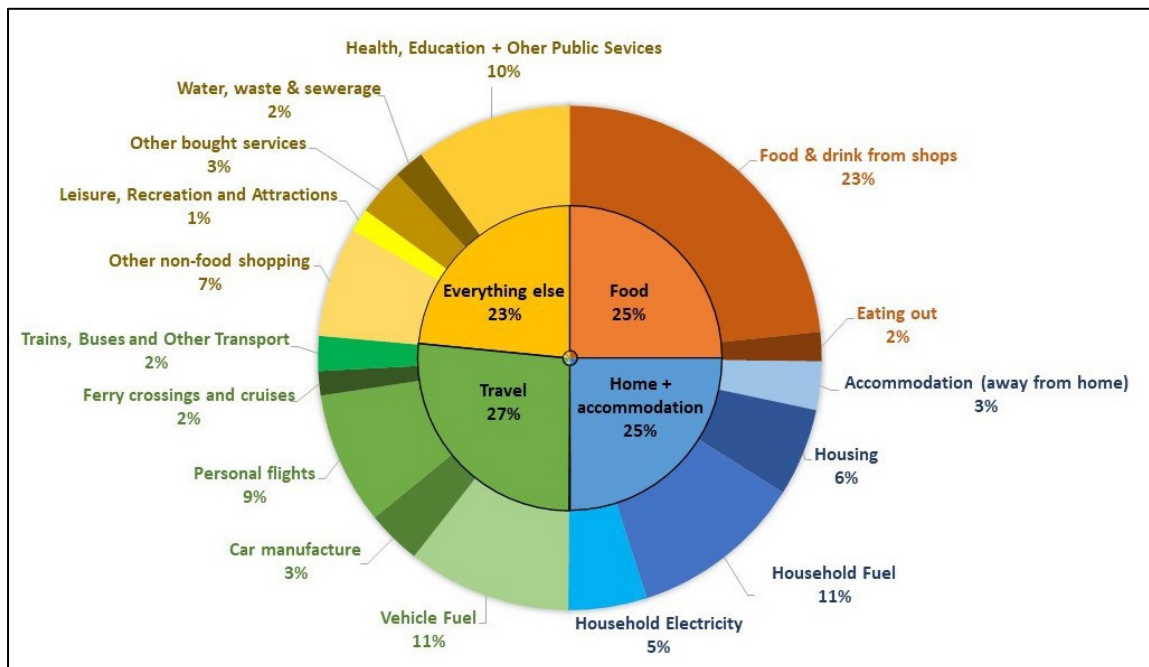


Planet loving food

Following our theme of loving Mother Earth, this week's challenge looks at how we could tread a little lighter on Planet Earth. The average carbon footprint for a person in the UK looks like the breakdown below and adds up to 12.7tonnes of CO₂e a year. We need to drastically reduce this if we are to minimize the warming of our planet.

As food plays such an important part in our lives and our footprint, there are some easy ways that we can reduce our food-print and help support nature at the same time. Have a look at the article at [The simple formula to cut your diet's carbon footprint - BBC Food](#) and then come up with your top five tips to help your family and friends to easily reduce their impact.

You can share them via video, poster or any creative way that you think would work to spread your message.



Lleihau carbon yn bwyd

Yn dilyn ein thema o garu y ddaear, mae her yr wythnos hon yn edrych ar sut y gallwch droedio ychydig yn ysgafnach ar y blaned. Mae ôl troed carbon cyfartalog unigolyn yn y DU yn edrych fel y dadansoddiad isod ac yn ychwanegu hyd at 12.7 tonnell o CO₂e y flwyddyn. Mae angen i ni leihau hyn yn sylweddol os ydym am lleihau cynhesu ein planed.

Gan fod bwyd yn chwarae rhan mor bwysig yn ein bywydau a'n hól troed, mae yna rai ffyrdd hawdd y gallwn leihau ein print bwyd a helpu i gefnogi natur ar yr un pryd. Edrychwch ar yr erthygl yn [The fformiwla syml i dorri ôl troed carbon eich diet - BBC Food](#) ac yna lluniwch eich pum awgrym gorau i helpu'ch teulu a'ch ffrindiau i leihau eu heffaith yn hawdd.

Gallwch eu rhannu trwy fideo, poster neu unrhyw ffordd greadigol y credwch fyddai'n gweithio i ledaenu'ch neges.

