Blas Newydd ar Fwyd?

Yn amgylcheddol, rydym mewn cyfnod tyngedfennol ac mae trigolion ein planed yn wynebu sialensiau enfawr yn sgil newid hinsawdd. Mae'n hanfodol gwneud popeth i helpu a fydd yn cael effaith mor bositif â phosibl.

Amcangyfrifir bod 20% o ôl troed carbon y DU yn gysylltiedig â bwyd. Mae hyn yn cynyddu i 30% o ystyried effaith datgoedwigo i dyfu llawer o'r bwyd yma. Mae hwn yn faes enfawr y gallwn wneud newidiadau sylweddol iddo ac i leihau ein heffaith ar yr hinsawdd.

Mae ocsid nitraidd, sy'n cael ei ryddhau pan ychwanegir gwrteithwyr cemegol i'r tir, tua 300 gwaith yn gryfach na CO2 fel nwy hinsawdd. Yn aml defnyddir gormod o wrtaith, mwy nag y gall y planhigion ei amsugno. Mae dewisiadau eraill yn lle gwrteithwyr cemegol yn cynnwys defnyddio tail neu blannu cnydau mewn cylchdro, sy'n arfer cyffredin mewn ffermio organig.

Rydyn ni'n gwastraffu llawer iawn o fwyd, gyda llawer ohono'n ddwys iawn i'w gynhyrchu o ran hinsawdd yn y lle cyntaf. Mae 20% o gig yn cael ei wastraffu'n fyd-eang, sy'n wallgof pan fydd yn cael effaith mor uchel ar yr hinsawdd i'w gynhyrchu. Yn y DU, llaeth yw'r 3ydd math o fwyd sy'n cael ei wastraffu fwyaf ac rydyn ni'n taflu tua hanner biliwn o beintiau ohono!

Gall tyfu rhai bwydydd y tu allan i'w tymor mewn tai poeth greu ôl troed carbon enfawr oherwydd y gwres sydd ei angen. A oes gwir angen i ni fwyta mefus adeg y Nadolig?

Yna mae coedwigoedd yn cael eu clirio i dyfu bwyd fel olew palmwydd, coco, siwgr a soia.

Eich her yw ymchwilio i wahanol fwydydd a'u heffaith ar ein hinsawdd. Pa rai yw'r gorau a pha rai yw'r gwaethaf? A oes unrhyw bethau hawdd y gallem eu newid? Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, ceisiwch greu llyfr coginio sy'n Hinsawdd Gyfeillgar y gellid ei anfon adref neu ei werthu yn eich ysgol. Efallai yr hoffech chi arbrofi gyda rhai o'r ryseitiau; efallai y gallai pob dosbarth neu aelodau o'ch eco-bwyllgor roi cynnig ar un ohonynt gartref?

Fel arall, fe allech chi geisio anfon rysáit newydd adref bob wythnos a gweld faint o bobl sy'n rhoi cynnig arni dros y penwythnos.

Pan fyddwn yn gwneud ein dewisiadau bwyd, efallai y gallai pob un ohonom gadw hinsawdd mewn cof.

Rhowch wybod i ni os ydych chi'n cymryd rhan mewn her drwy e-bostio eco-schools@keepwalestidy.cymru neu drydar @EcoSchoolsWales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government