Bwyd Brys Gyda Chydwybod

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn mwynhau mynd i'r siop sglodion neu'r siop cludfwyd leol yn achlysurol, naill ai'n agos at ein cartref neu pan fyddwn ar wyliau. Mae llawer o ddewisiadau y gall bwyty cludfwyd eu gwneud i leihau eu heffaith ar ein planed ac, fel cwsmeriaid, mae gennych chi'r grym i'w helpu i wneud newid cadarnhaol.

Gall pecynnau cludfwyd fod yn niweidiol iawn i'r amgylchedd, yn arbennig hambyrddau Styrofoam na ellir eu hailgylchu fel arfer ac nid ydynt yn fioddiraddiadwy. Mae cemegau sydd yn trwytholchi pan fydd bwyd poeth yn cael ei roi mewn Styrofoam hefyd yn beryglus i iechyd. Mae sawl dewis amgen ar gael erbyn hyn.

Mae olew coginio'n cael ei ddefnyddio'n sylweddol mewn siopau sglodion neu gludfwyd sydd yn ffrio eu bwyd. Mae llawer o siopau'n dibynnu ar Olew Palmwydd fel y prif olew ffrio. Mae'r niwed y mae olew palmwydd anghynaliadwy yn ei gael ar y fforestydd glaw yn sylweddol, gan fod ardaloedd enfawr yn cael eu clirio'n ddyddiol er mwyn tyfu olew palmwydd. Mae orangwtaniaid, sydd yn byw yn yr ardaloedd o'r fforestydd glaw sy'n cael eu clirio, bellach ar y rhestr o rywogaethau sydd mewn perygl difrifol, yn bennaf oherwydd tir fforestydd glaw sy'n cael ei glirio i wneud lle ar gyfer planhigfeydd olew palmwydd.

Eich her yw ymweld â rhai o'r siopau cludfwyd lleol yn agos at eich ysgol i ganfod yr hyn y maent yn ei ddefnyddio i becynnu'r bwyd a pha olew maent yn ei ddefnyddio i goginio. Os byddwch yn canfod eu bod yn defnyddio hambyrddau Styrofoam, efallai y gallech awgrymu dewisiadau amgen neu annog cwsmeriaid i ofyn am eu bwyd mewn papur yn unig. Gallech hefyd weld a ydynt yn defnyddio ffyrc plastig neu bren.

Ail ran yr her yw canfod pa olew maent yn ei ddefnyddio ar gyfer coginio a gweld pa mor gynaliadwy ydyw. Os ydynt yn defnyddio olew palmwydd, efallai y gallech roi rhywfaint o wybodaeth iddynt yn esbonio pam y mae olew palmwydd yn broblem a beth y gallent ei ddefnyddio yn lle hynny. Cofiwch archwilio eich ffreutur chi yn yr ysgol hefyd!

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn www.wwf.org.uk/updates/8-things-know-about-palm-oil

Estyniad: Os yw eich siop cludfwyd yn gwerthu pysgod, ceisiwch ganfod a ydynt yn defnyddio pysgod cynaliadwy er mwyn peidio cyfrannu at broblemau gorbysgota yn fyd-eang. Os ydynt, gwnewch yn siŵr eu bod yn dweud wrth gwsmeriaid am hyn ac os nad ydynt, efallai y gallech eu helpu i wneud newid cynaliadwy!

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