

# Adnodd yn seiliedig ar destun Her Siop Ffrwythau

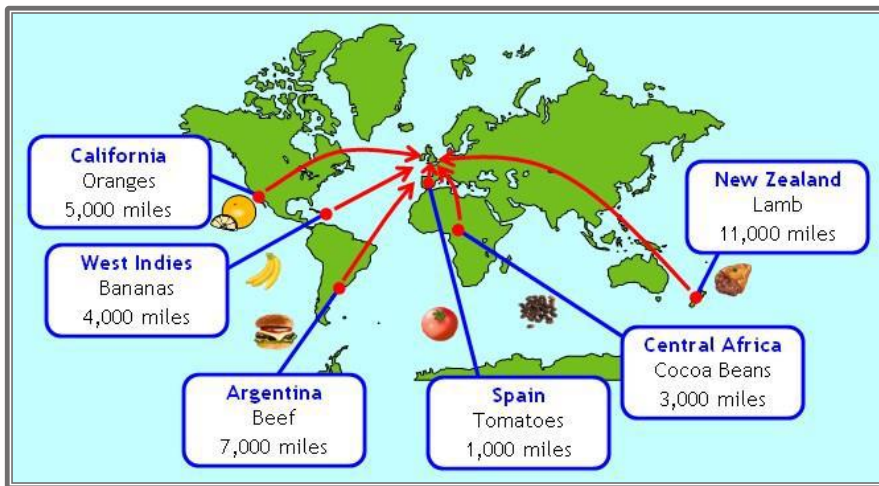


cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy

## Gwybodaeth gefndir

P'un ai'n geir, trenau, awyrennau neu longau, yn fyd-eang, rydym yn dibynnu ar drafnidiaeth yn dyddiol i; fynd i'r ysgol neu'r gwaith, i ymweld â theulu a ffrindiau neu i fynd allan am y dydd, i roi bwyd ar y bwrdd ac i gael nwyddau fel dillad, llyfrau a setiau teledu i'n siopau. Mae trafnidiaeth yn bwysig am ei bod yn ein galluogi i gyfathrebu a masnachu ac mae'n ein symud ni, anifeiliaid a nwyddau o un lle i'r llall.

Y broblem yw, bob blwyddyn, ymddengys bod mwy a mwy o draffig ar ein ffyrdd. Mae hyn yn achosi tagfeydd ac mae'n golygu bod teithiau bach yn aml yn cymryd mwy o amser ac yn achosi straen, yn arbennig mewn ardaloedd trefol. Mae trafnidiaeth yn effeithio'n uniongyrchol ar eich ysgolion a'ch disgyblion, nid yn unig o ran hyd y daith i'r ysgol, ond hefyd o ran diogelwch ar y ffyrdd, iechyd a ffitrwydd disgyblion.



## Trafnidiaeth a Llygredd Aer

Mae'r sector trafnidiaeth yn Fyd-eang yn gyfrifol am gryn dipyn o'r broblem llygredd aer trefol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn amcangyfrif bod 4.2 miliwn o bobl yn marw'n fyd-eang cyn pryd oherwydd effeithiau llygredd aer gyda gwledydd incwm isel a chanolig yn cael eu hystyried â'r risg uchaf. Mae hyn am fod ganddynt systemau trafnidiaeth gyhoeddus llai effeithlon yn aml a bod hen gerbydau diesel yn dal i gael eu defnyddio.

Yng Nghymru, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amcangyfrif bod dwy ran o dair o'r llygredd aer oherwydd allyriadau traffig ar y ffyrdd sydd yn cynnwys deunydd gronynnol (PM) a nitrogen deuocsid (NO<sub>2</sub>). Mae llygredd aer wedi cael ei gysylltu â chyflyrau fel clefyd y galon, strôc a phroblemau'r ysgyfaint. Mae rhai pobl yn cynnwys plant, yr henoed a'r rheiny â phroblemau iechyd sylfaenol, â mwy o risg nag eraill o effeithiau niweidiol llygredd aer. Yn ogystal â chael effaith niweidiol ar ein hiechyd, gall effeithio ar ein bioamrywiaeth.

# Safbwynt Hinsawdd

Mae llosgi tanwydd ffosil fel petrol a diesel yn rhyddhau carbon deuocsid a nwy tŷ gwydr i'n atmosffer, trafndiaeth yw'r 3ydd sector sy'n rhyddhau'r lefel fwyaf o garbon yng Nghymru<sup>1</sup>. Carbon deuocsid yw'r holl allyriadau trafndiaeth bron. Mae hyn yn broblem oherwydd, er ein bod angen lefel o CO2 yn yr atmosffer i gadw ein planed ar dymheredd lletygar, bydd gormod yn gwneud i'n planed gynhesu gormod, sef yr hyn a elwir yn Newid Hinsawdd. Awyrennau a cheir yw'r cyfranwyr mwyaf at newid hinsawdd yn y sector trafndiaeth. I leddfu effaith trafndiaeth ar ein hinsawdd, mae angen i ni symud tuag at ddulliau glanach o greu ynni, ystyried cerdded a beicio'n amlach, a defnyddio a gwella ein gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus.



Nid yw'r newyddion yn ddrwg i gyd. Yn y DU, rydym wedi gweld rhai datblygiadau cadarnhaol. Roedd cynnydd o 9.4% yn niferoedd y teithwyr ar drenau yng Nghymru rhwng 2017-18 i 2018-19<sup>2</sup> ac mae gwerthiannau ceir trydan ar gynnydd hefyd – ym mis Hydref 2019, roedd 1 mewn 10 o geir y DU a werthwyd yn rhai trydan neu hybrid<sup>3</sup>. Gallwn i gyd chwarae ein rhan. Bydd gwneud teithiau byr i'r ysgol neu'r gwaith ar feic neu sgwter yn lle defnyddio car yn lleihau nifer y cerbydau ar y ffyrdd yn sylweddol, yn arbennig ar yr adegau prysuraf o'r dydd. Gallwn i gyd ystyried gwneud llai o deithiau diangen neu edrych ar y ffordd y gallem brynu bwyd yn lleol fel nad oes yn rhaid i fwyd deithio mor bell i gyrraedd ein platiau.

<sup>1</sup> Llywodraeth Cymru (Trafndiaeth: adroddiad Llwybr Allyriadau Sector) 2018

<sup>2</sup> <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-51573051> (30/4/20)

<sup>3</sup> <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-50974699> (30/4/20)

## Ble yn y Byd?

### Her Siop Ffrwythau!



Cyfnod Allweddol 2

#### Nodau Byd-eang:

3 – Ychyd a Lles Da

12 – Defnydd a Chynhyrchu Cyfrifol

13 – Gwithredu ar yr hinsawdd

Nod – Darganfod o ble mae ein bwyd yn dod ac ymchwilio sut allwn ni wneud siop ffrwythau'r Ysgol yn fwy cynaliadwy.

#### Amcanion:

- Gallu nodi ble yn y byd mae ein ffrwythau a llysiau yn tyfu a chydabod cynnyrch tymhorol sy'n tyfu'n lleol.
- Deall sut mae ein bwyd yn cyrraedd y siop a deall effaith cludiant bwyd ar yr hinsawdd.
- Gallu gwneud dewisiadau bwyd cynaliadwy.

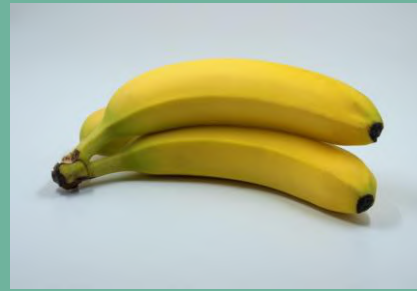
#### Adnoddau:

- Map o'r byd wedi ei argraffu neu glôb ar gyfer pob grŵp o ddysgwyr
- Dotiau Lliw Gludiog
- Taflen waith 'pellter y byd
- Taflen waith llysiau tymhorol
- Detholiad o becynnau ffrwythau o'ch siop ffrwythau, tua 4 neu 5 eitem fesul grŵp

#### Activity Background Information:

Mae bwyta ffrwythau yn yr ysgol yn wych ac yn rhywbeth bwysig i gadw ni'n iachus. Mae gan lawer o ysgolion siopau ffrwythau erbyn hyn ar gyfer y disgyblion hynny nad ydynt yn dod â ffrwythau gyda nhw o'u cartrefi. Rydym yn lwcus yn y DU ein bod yn gallu cynhyrchu ystod eang o ffrwythau a llysiau ar wahanol adegau o'r flwyddyn, ond nid yw llawer o'r cynnyrch rydym ni'n ei fwyta wedi'i gynhyrchu'n lleol. Mae'r gweithdy hwn yn

edrych i weld pa mor bell mae rhai o'r ffrwythau mewn siop ffrwythau arferol wedi teithio ac yna'n rhoi cyfle i chi gynllunio sut gallech chi leihau'r milltiroedd hynny. Rydym yn amlwg yn dibynnu ar nifer o wahanol wledydd a phobl i'n cyflenwi gyda'r bwyd rydym yn ei fwyta. Byddai ymchwilio i fywyd rhai o'r bobl sy'n tyfu'r ffrwythau rydym ni'n hoffi eu bwyta yn ffordd wych o ymestyn y gweithgaredd hwn.



## Gweithgaredd:

1. Edrychwch ar becynnau'r ffrwythau ar eich bwrdd a gweld a allwch chi benderfynu o ba wlad mae bob pecyn yn tarddu. Ar ôl i chi wneud hyn, ar eich map o'r byd, rhowch smotyn lliw ar y wlad dan sylw.
2. Gan ddefnyddio'r daflen Pellter ar draws y Byd, dewch o hyd i'r gwledydd rydych wedi'u marcio ar eich map a chyfrifo cyfanswm y cilomedrau mae'r holl ffrwythau yn eich siop wedi teithio. Trafodwch eich canfyddiadau. (Os na allwch ddod o hyd i'r wlad ar ein rhestr, edrychwch arni ar-lein neu defnyddiwch y lleoliad agosaf.)
3. Mae rhai ffrwythau'n para mwy nag eraill felly mae modd eu rhoi ar long yn hytrach nag ar awyren. Pa rai o'r cynnyrch yn eich siop chi sy'n debygol o fod wedi'u dod ar awyren a pha rai sydd wedi dod ar long?
4. Rydym yn lwcus yn y DU ein bod yn gallu tyfu llawer o'n cynnyrch ein hunain. Gan ddefnyddio'r siart cynnyrch tymhorol, edrychwch i weld a allwch chi gynllunio siop ffrwythau (neu lysiau) ar gyfer pob tymor sy'n teithio llai o filltiroedd na'r un bresennol. Nid oes yn rhaid i'r holl gynnyrch ddod o'r DU ac mae angen i chi wneud yn siŵr ei fod yn debygol o gael ei fwyta!

## Ymestyn y syniadau:

Byddai modd cydlynu hyn ag ymweliad ag archfarchnad leol i weld faint o'i chynnyrch sy'n lleol a pha mor bell mae ffrwythau'n teithio. A ddylem ganolbwyntio ar brynu cynnyrch Masnach Deg yn hytrach na chynnyrch lleol? Beth yw'r gwahaniaeth rhwng banana Masnach Deg a banana heb fod yn un Fasnach Deg?

Gan ddefnyddio'r ffigurau isod, edrychwch i weld a allwch chi gyfrifo ôl troed carbon eich siop ffrwythau (ymarfer rhifedd da iawn!)



# Siart Tymhorol Ffrwythau a Llysiau

Ffrwythau a Llysiau		Iona wr	Chwefror	Mawrth	Ebrill	Mai	Mehafin	Gorffennaf	Awst	Medi	Hydref	Tachwedd	Rhagfyr
Afalau	Apples	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Asparagws	Asparagus					✓	✓						
Berwyr dŵr	Watercress			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Blodfresych	Cauliflower	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bresych	Cabbage					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Brocoli	Broccoli	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Ceirios	Cherries					✓	✓						
Cennin	Leeks	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓
Cnau cyll	Cobnuts							✓	✓	✓			
Corbwmpenni	Courgettes						✓	✓	✓	✓			
Cornmelys	Sweetcorn									✓	✓		
Eirin	Plums									✓	✓		
Eirinen Mair /Gwsberis	Gooseberries						✓	✓					
Ffa	Broad Beans					✓	✓	✓	✓	✓			
Ffa dringo	Runner Beans							✓	✓	✓	✓	✓	
Ffa Ffrengig	French Beans						✓	✓					
Granwin	Grapes									✓	✓		
Letys	Lettuce					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Mafon	Raspberry						✓	✓	✓	✓			
Mefus	Strawberries						✓	✓	✓	✓	✓		
Meipen	Turnip	✓	✓							✓	✓	✓	✓
Mêr /Maro	Marrows								✓	✓	✓		
Moron	Carrots	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mwyar duon	Blackberries								✓	✓	✓		
Panas	Parsnips	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Peren	Pears	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Planhigyn wy	Aubergines					✓	✓	✓	✓	✓			
Pwmpen	Pumpkins	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓

Pys	Peas						✓	✓						
Radish	Radish			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Riwbob	Rhubarb				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Sbigoglys	Spinach				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Sbrowts/ Ysgewyll	Brussel Sprouts	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	
Seleri	Celery				✓	✓	✓	✓						
Shibwns/ winwns y gwanwyn	Spring Onions						✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Sweden/R wden	Swedes	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	
Tatws	Potatoes	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tatws Newydd	New Potatoes					✓	✓	✓	✓	✓				
Tomato	Tomatoes				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Winwns	Onions	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

# Pellteroedd y Byd 'fel yr hed y frân' DU

Ffrainc – Paris	France – Paris	492km	305 milltir
Holland – Amsterdam	Netherlands – Amsterdam	563km	350 milltir
Gwlad Belg – Brwsel -	Belgium – Brussels	540km	335 milltir
Denmarc – Copenhagen-	Denmark – Copenhagen	1136km	706 milltir
Yr Eidal – Rhufain –	Italy – Rome	1598km	993 milltir
Gwlad Groeg – Athen	Greece – Athens	2598km	1614 milltir
Sbaen – Madrid -	Spain – Madrid	1239km	770 milltir
Gwlad Pwyl – Warsaw	Poland – Warsaw	1655km	1028 milltir
Twrci	Turkey	2840 km	1765 milltir
Moroco – Marrakech	Morocco – Marrakech	2245km	1395 milltir
Yr Aifft – Cairo-	Egypt – Cairo	3699km	2298 milltir
Tunisia – Tunis-	Tunisia – Tunis	1946km	1209 milltir
Gambia – Banjul-	Gambia – Banjul	4398km	2733 milltir
Saudi Arabia – Riyadh	Saudi Arabia – Riyadh	5155km	3203 milltir
Kenya – Nairobi-	Kenya – Nairobi	6969km	4330 milltir
Malawi	Malawi	8309km	5163 milltir
Congo	Congo	6502km	4040 milltir
Burkina Faso	Burkina Faso	4425km	2750 milltir
Swaziland	Swaziland	9353km	5811 milltir
De Affrica	South Africa	9722km	6041 milltir
UDA – Efrog Newydd-	USA – New York	5366km	3334 milltir
UDA – San Francisco-	USA – San Francisco	8479km	5269 milltir
Chile – Santiago -	Chile – Santiago	11,501km	7146 milltir
Brasil – Rio -	Brazil – Rio -	9145km	5683 milltir
Yr Ariannin –Buenos Aires	Argentina –Buenos Aires	10,977km	6821 milltir
Costa Rica – San Jose	Costa Rica – San Jose	8513km	5290 milltir
Columbia – Bogota	Columbia – Bogota	7866km	4888 milltir
Dinas Mexico	Mexico City	8725km	5421 milltir
Gweriniaeth Dominica	Dominican Republic	6738km	4187 milltir
Cuba – Havana	Cuba – Havana	7275km	4521 milltir
India – Delhi -	India – Delhi	6916km	4298 milltir
Bangladesh	Bangladesh	8017 km	4981 milltir
Sri Lanka	Sri Lanka	8723 km	5420 milltir
Hong Kong	Hong Kong	9641 km	5991 milltir
Thailand – Bangkok	Thailand – Bangkok	9727km	6044 milltir
China – Beijing-	China – Beijing	8287km	5149 milltir
Seland Newydd – Wellington -	New Zealand – Wellington	18,868km	11,724 milltir





cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB  
029 2025 6767 keepwalestidy.cymru info@keepwalestidy.cymru

Cadwch Gymru'n Daclus yn gwmni wedi ei gyfyngu trwy warant. Rhif Cwmni: 4011164 Rhif Elusen: 1082058 Rhif TAW: 850 3958 13  
Keep Wales Tidy is a Company Limited by Guarantee. Company Registration Number: 4011164 Charity Registration Number: 1082058 VAT Registration Number: 850 3958 13