

Arolwg gwastraff bwyd



Healthy
Eating
Week | 

Gwnewch arolwg gwastraff bwyd gartref a darganfod ffyrdd o ddefnyddio bwyd yn ddoeth.

Tasg

Cyn i rhywun gartref fynd i siopa bwyd, gofynnwch iddyn nhw eich helpu i edrych beth sydd yn yr oergell a nodi beth allai gael ei daflu i ffwrdd i ffwrdd pan fydd y siopa newydd yn cyrraedd.

Bwyd allai gael ei
daflu i ffwrdd

Wedi mynd heibio ei
nod dyddiad ac angen
ei daflu i ffwrdd

Mae'n gallu cael ei
ddefnyddio (efallai braidd yn
rhychlyd a meddal)

Tasg

Ar ôl pryd bwyd, cofnodwch y bwyd sydd yn weddill a ffyrdd o stopio hyn rhag cael ei wastraffu yn y dyfodol. Dyma rai syniadau:

Ychydig dros ben
mewn dysglau coginio –
rhowch mewn cynhwysydd,
ei orchuddio a'i roi yn yr
oergell ar gyfer cinio y
diwrnod wedyn

Bwyd yn
weddill ar blatiau –
coginiwch lai yn y dyfodol
a rhowch ddogneau llai i'r
rhai sydd yn bwyta llai

Llawer dros ben
yn y dysglau coginio –
os oes modd rhewi'r bwyd (y rhan
fwyaf o fwydydd) rhowch mewn
cynhwysydd a'i rewi ar gyfer pryd
bwyd ar ddiwrnod arall

Bwyd dros ben

Rydyn ni'n gallu...
