**Templed Gwersi**

**Maeth Chwaraeon**

| **MDaPh: Gwyddoniaeth a Thechnoleg** |
| --- |
| **4 Diben: cyfranwyr mentrus, creadigol** |
| **HsB:** Mae meddylfryd dylunio a pheirianneg yn cynnig ffyrdd technegol a chreadigol i diwallu anghenion a dymyniadau cymdeithas. | **DD:** Rwy’n gallu ymateb yn greadigol i anghenion a dymuniadau’r defnyddiwr yn seiliedig ar gyd-destun ac ar yr wybodaeth a gasglwyd. |
| **NyW:** Rwy’n gallu meddwl am ba fwydydd sy'n dda i gynnal athletwr tra'n hyfforddi ac sy'n dda i'w hiechyd cyffredinolRwy’n gallu dylunio, gwneud, profi a gwerthuso fy mwyd/diod egni fy hun |
| **Cyflwyniad:** Adolygwch yr hyn rydych chi'n ei wybod am fwyd iach.Adolygu'r plât Eatwell a'r hyn y mae pob segment yn ei gynrychioli (gweler y daflen adnoddau)Gwnewch restrau enfawr o fwyd a diod iach ac aniachusWeithiau mae angen hwb o ynni ond mae angen i athletwyr wneud yn siŵr bod yr hwb hwnnw yn dod o fwydydd iach. |
| **Prif:** Ymchwiliwch yn annibynnol, mewn parau neu grwpiau bach i gasglu syniadau am fyrbrydau iach a'u cynhwysion[**Healthier snacks - Food facts - Healthier Families - NHS**](https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/healthier-snacks/)[**Healthy snacks - BBC Food**](https://www.bbc.co.uk/food/collections/healthy_snacks)* Yn dibynnu ar gyllid / staffio / cyfleusterau coginio dewiswch un neu fwy o fyrbrydau i'w datblygu.
* Rhowch enw i'ch byrbryd sy'n dangos ei fod yn iach ac yn dda i bobl sy’n gwneud chwaraeon
* Gwnewch restr siopa
* Darganfyddwch y prisiau gan ddefnyddio archfarchnad ar-lein
* Ysgrifennu rysáit a dull (taflen adnoddau: Sut i wneud byrbryd iach os oes angen)
* Gwneud a blasu
 |
| **Diweddglo:** **Gwerthuso:*** Pa mor hawdd oedd hi i'w greu?
* Sut oedd hi’n blasu?
* Beth yw'r elfennau maethlon?
* Sut fyddech chi'n ei newid pe bai chi’n ei ail greu?
* Sut allech chi amrywio'r rysáit i wneud gwahanol fersiynau / blasau?

**Syniadau am estyniad:*** Defnyddiwch eich gwybodaeth am rwydi i ddatblygu pecyn ar gyfer eich byrbryd, ei addurno ac ystyried pa wybodaeth arall sydd angen bod ar y pecyn
* Ysgrifennwch hysbyseb ar gyfer eich byrbryd
* Ffilmio hysbyseb
* Gwneud a gwerthu fel rhan o brosiect menter
 |
| **Gwefannau defnyddiol:** **Taflen adnoddau**: eatwell plate |