**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 cyffredinol  Rwy’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 aniachus  Weithiau 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 | | |