

# Arolwg gwastraff bwyd



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...
