Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Cynllun Peilot Courgettes

Ionawr 2023

Llysiau Agroecolegol Cymreig ar gyfer Ysgolion Cynradd Cymru

Gwerthusiad Ymchwil Gweithredol
gan Dr Amber Wheeler ar ran Synnwyr Bwyd Cymru

*Newid y system fwyd …
un courgette ar y tro*

Cardiff & Vale HealthCharity Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

bwyd Caerdydd

Cynnwys

3. Crynodeb

8. Cefndir a Chyd-destun Polisi

14. Sut yr aeth pethau a heriau allweddol

17. Dysgu allweddol

19. Casgliad

21. Y camau nesaf

25. Llyfryddiaeth

26. Gwybodaeth Gefndirol

27. Atodiad 1: Mewnwelediadau gan ysgolion

Crynodeb

Ystadegau Allweddol

1 ymrwymiad
i sicrhau cael llysiau Cymru ar blatiau plant

1 Partneriaeth Bwyd

1 Cynhyrchydd

1 Cyfanwerthwr

29 o Ysgolion Cynradd Caerdydd

Rhaglen **Bwyd a Hwyl** am **3** wythnos yn yr haf

Bron i **1 dunnell o courgettes** drwy'r gadwyn gyflenwi

Bron **1500 o blant**

Darparwyd gweithgareddau yn ymwneud â courgettes i **29** o ysgolion

6 ysgol yn cynnwys plant mewn coginio gyda courgettes

7 ysgol yn gwneud 'Celf Courgette'

90c y kg neu **£900** y dunnell

– y buddsoddiad yn y gadwyn gyflenwi gynaliadwy sydd ei angen i sicrhau bod hyn yn digwydd *(y gwahaniaeth rhwng pris courgettes a gynhyrchwyd yn agroecolegol a rhai a fewnforiwyd (56% yn fwy))*

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Crynodeb

Canfyddiadau Allweddol

1. Mae meithrin perthynas rhwng pobl yn y gadwyn gyflenwi yn allweddol
2. Mae'r rhwydwaith dosbarthu a storio i gyflenwi ysgolion â llysiau drwy gyfanwerthwyr eisoes yn bodoli
3. Mae cyfanwerthwyr sydd â chydymdeimlad yn gallu dad-beryglu'r broses gaffael ar gyfer cynhyrchwyr
4. Mae cynhyrchwyr yn elwa ar warant y bydd marchnad ac o ganlyniad i'r amodau hynny gallant gynhyrchu graddfa yn gyflym
5. Mae cyfanwerthwyr yn elwa drwy fwy o gapasiti i gyflenwi cynnyrch lleol
6. Mae cynllun sicrhau ansawdd i gynhyrchwyr yn bwysig ar gyfer lleihau'r risg i'r cyfanwerthwr
7. Mae cefnogi arlwywyr a staff cegin sydd eisoes dan bwysau yn bwysig
8. Gellir gwneud mwy i ddatblygu prydau llysiau a baratowyd mewn crynswth ymlaen llaw ar gyfer ysgolion nad oes ganddynt geginau
9. Mae ennyn diddordeb plant a thimau arlwyo yn stori'r llysiau yn elfen allweddol
10. Byddai mwy o ymweliadau â ffermydd yn helpu
11. Mae cyflenwi llysiau agroecolegol Cymreig i ysgolion yn bosibl ac yn fuddiol

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Ond

- Mae llysiau agroecolegol yn costio mwy na llysiau eraill ac yn fwy na rhai sydd wedi'u mewnforio ac os ydym am fuddsoddi mewn cadwyni cyflenwi cynaliadwy mae cost am wneud hynny. Yn yr achos hwn (talwyd yn garedig amdano gan y cyfanwerthwr) roedd:

  90c y kg neu £900 y dunnell

- Dyma oedd cost buddsoddi mewn cadwyn gyflenwi agroecolegol (y gwahaniaeth rhwng £2.50, pris[1] cyfanwerthu organig cyfartalog courgettes yn y DU o'i gymharu â'r pris cyfanwerthu rhataf sydd ar gael £1.60 = Plws 56%)

Felly

- Mae prydau ysgol yn gyfle i sicrhau marchnad i gynhyrchwyr llysiau agroecolegol a gallai gael eu defnyddio fel mecanwaith allweddol ar gyfer buddsoddi mewn cadwyni cyflenwi llysiau yng Nghymru.
- Byddai hyn yn cael y sgil-effaith o ddatblygu rhwydwaith rhanbarthol a chadarn o gynhyrchwyr bwyd sy'n gallu cyflenwi llysiau i ganol eu cymunedau.

I wneud hyn

- Bydd yn cymryd **cynllun buddsoddi yn y gadwyn gyflenwi gynaliadwy** sy'n targedu'n benodol y bwlch rhwng y llysiau rhataf sydd ar gael a llysiau o Gymru a gynhyrchwyd mewn modd cynaliadwy[2].

Dyma rai o'r manteision

1. Mae'n defnyddio'r seilwaith presennol felly nid oes unrhyw gostau sefydlu
2. Nid yw'n creu cymhellion gwrthnysig i gynhyrchu llysiau nad oes marchnad iddynt
3. Mae'n buddsoddi'n benodol mewn cynhyrchu agroecolegol cynaliadwy a'r holl fanteision a ddaw yn ei sgil
4. Mae'n creu llwybr archwilio clir ar gyfer y buddsoddiad gyda'r tunelledd penodol o lysiau i blant ysgolion yn cael ei ddefnyddio fel metrig mesuradwy
5. Mae'n gosod ac yn gyrru safonau ar gyfer cyflenwi i farchnadoedd eraill

[1] Yn yr achos hwn dyma bris cyfanwerthu Cymdeithas y Pridd

[2] Dyma gynllun y gellid ei efelychu mewn sectorau eraill e.e. cyflenwi cig eidion a chig oen Cymreig cynaliadwy i ysgolion

Y Camau nesaf:

Cynllun Peilot 2: o 1 i 10 tunnell

Cynllun peilot ar raddfa fwy gydag un neu ddwy Bartneriaeth Fwyd ychwanegol, mwy o gynhyrchwyr, mwy o amrywiaeth o gynnyrch, mwy o ysgolion a phlant a mwy o ymgysylltu â nhw, gan gynnwys ymweliadau â ffermydd.

1 ymrwymiad i sicrhau cael llysiau Cymru ar blatiau plant

2 neu **3** o Bartneriaethau Bwyd Cynaliadwy

Mwy o gynhyrchwyr ac o bosibl mewn ardaloedd gwahanol

1 neu fwy o gyfanwerthwyr

10 tunnell o fathau gwahanol ar lysiau

8 wythnos o dymor ysgol

100 o ysgolion cynradd. **10,000** o blant

Mwy o gydweithio gyda staff arlwyo

Cynnwys plant wrth ddylunio rysetiau

Ymweliadau â ffermydd

Gweithgareddau llysiau sy’n gysylltiedig â Veg Power ac addysg bwyd

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Y Weledigaeth yn y Pen Draw

Bod pob pryd ysgol gynradd yn cynnwys **2 ddogn** o Lysiau Cymreig a gynhyrchwyd yn agroecolegol

Cynhyrchir marchnad ddiogel ar gyfer **5331 o dunelli** o lysiau

100 busnes sy'n cyflogi bron i **1000** o bobl

Gwerthiant **£15 miliwn** i gynhyrchwyr agroecolegol Cymreig

Dwbl yr ardal o lysiau maes a gynhyrchir yng Nghymru (hyd at 0.04% o gyfanswm tir ffermio)

Cawl ar fwydlenni ysgol

Gallai rhoi cawl ar fwydlenni ysgolion bob wythnos neu bob pythefnos fod yn elfen o gynllun peilot nesaf cynllun buddsoddi'r gadwyn gyflenwi gynaliadwy . Gellid cyflenwi cig oen/cig eidion a llysiau Cymreig agroecolegol mewn ysgolion i wneud cawl llysieuol a chawl nad yw'n llysieuol. Gellid gwneud hyn ochr yn ochr â llu o weithgareddau addysgol a diwylliannol ac ag ymweliadau â ffermydd sy'n helpu i feithrin ymgysylltu ac ysgogi bwyta'r cynnyrch. Gallai'r cawl cynaliadwy hwn nid yn unig roi maeth i'r genedl a chodi awydd am fwyd iach yn y dyfodol ond gallai adeiladu'r economi leol ar yr un pryd â gwella'r amgylchedd.

Nodyn ar broses - allweddi llwyddiant

- Partneriaethau Bwyd Cynaliadwy – mae'n bwysig meithrin perthnasau ar draws y gadwyn gyflenwi
- Dechrau'n fach a gweithio o'r pwynt hwnnw – dod i wybod beth sy'n gweithio ac yna tyfu'n fwy
- Rhannu'r risg ar draws y gadwyn gyflenwi
- Dull pragmatig ac ymchwil gweithredu – bod yn hyblyg a dysgu drwyddi draw

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Cefndir a Chyd-destun Polisi

Mae gwariant Cymreig ar fwyd ac arlwyo yn dod i £84.8 miliwn y flwyddyn (1). Mae hyn yn llai nag 1% o drosiant blynyddol cyffredinol y gadwyn gyflenwi bwyd a diod yng Nghymru sef £23 biliwn (2). Fodd bynnag, nid yw ei bwysigrwydd yn ymwneud â'i werth ariannol ond â'i botensial i achosi newid.

Yn 2023 mae'r Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (3) yn debygol o ddod yn gyfraith yng Nghymru. Mae hyn yn gosod dyletswydd caffael cymdeithasol gyfrifol ar gyrff cyhoeddus i wella lles pobl Cymru, i bob pwrpas i gynhyrchu 'gwerthoedd am arian' nid dim ond 'gwerth am arian' (4).

Gall caffael bwyd y sector cyhoeddus fod yn gatalydd i newid. Gall osod y safonau, creu marchnadoedd diogel drwy'r flwyddyn, galluogi swyddi o ansawdd da, helpu i adeiladu seilwaith ar gyfer datblygu marchnadoedd newydd a thrwy hynny greu effaith cynyddu'n gyflym – nid yn unig i gataleiddio cynhyrchu, ond i yrru safonau i ffurfio'r sylfaen ar gyfer trosglwyddo i system fwyd fwy cyfiawn a chyfartal.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i wella iechyd y genedl (5) ac, fel rhan o'r Cytundeb Cydweithredu gyda Phlaid Cymru, mae'n cyflwyno prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd Cymru erbyn 2024. Mae hyn yn gyfle gwych i ddarparu prydau bwyd maethlon i blant ysgolion cynradd ledled y wlad ar yr un pryd â buddsoddi o bosibl mewn cadwyni cynhyrchu a chyflenwi cynaliadwy Cymreig.

Mae hyn yn digwydd ar adeg pan fo'r Cynllun Ffermio Cynaliadwy newydd (6) hefyd yn cael ei ddatblygu ac mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod bod cynhyrchu bwyd yn hanfodol i'r genedl ac y dylai ffermwyr Cymru fod yn arweinwyr byd o ran ffermio cynaliadwy. Mae'n cadarnhau bod angen i ffermwyr fod yn gweithio ar systemau ffermio sy'n gofalu am natur, yn taclo newid yn yr hinsawdd ac yn cynhyrchu bwyd iach.

Mae angen i blant oed ysgol gynradd Cymru fwyta mwy o lysiau ar gyfer eu hiechyd, tua 2 ddogn arall y dydd[3]. Pe bai 2 ddogn o lysiau yn cael eu gweini fel y drefn arferol yn ysgolion cynradd Cymru, yn unol ag argymhelliad Pys Plîs (7), ochr yn ochr â gweithgareddau eraill i gynyddu faint a fwyteir, ac fe'u bwyteid byddai'r cam hwn, ar ei ben ei hun, yn helpu i gyrraedd y targed hwnnw.

Rydym dim ond yn tyfu tua ¼ o ddogn o ffrwythau a llysiau'r pen o'r boblogaeth yng Nghymru ar 0.1% o'r tir ffermio sydd ar gael (8) felly nid argaeledd tir yw'r broblem. Byddai'n cymryd 2% o dir Cymru yn unig i dyfu 5 dogn y dydd i bawb yng Nghymru (9).[4]

Cydnabyddir bod garddwriaeth yn faes blaenoriaeth allweddol o ran ei gynyddu yng Nghymru (10) ac eto, yn ôl Ystadegau diweddaraf y Llywodraeth (11), rydym yn cynhyrchu llysiau ar lai o dir nag ar unrhyw adeg yn yr 20 mlynedd ddiwethaf.[5]

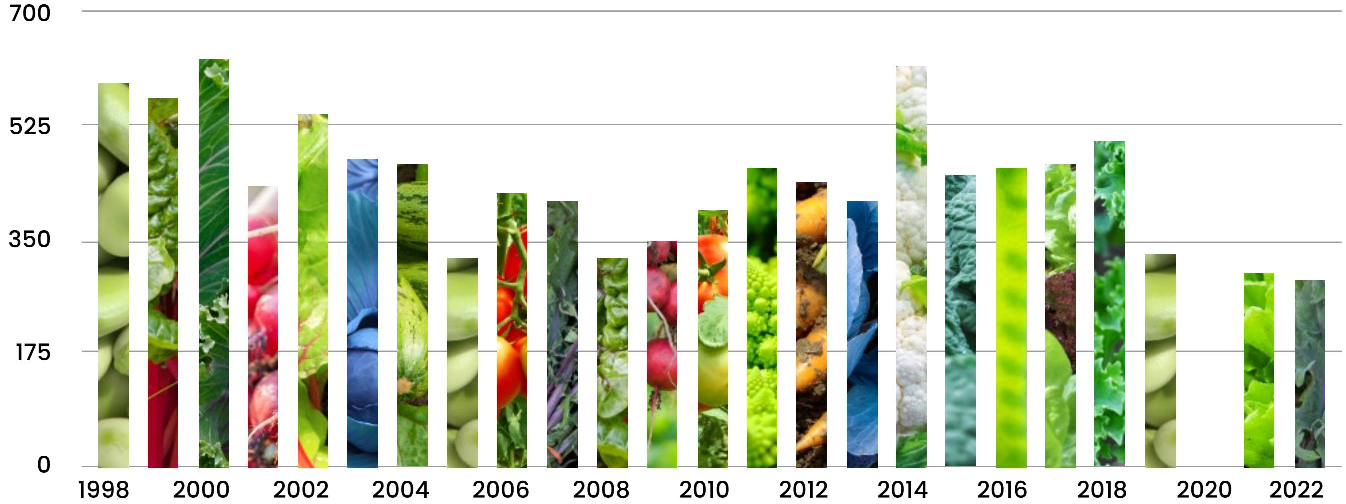
[3] Mae'r rheolau presennol, rheoliadau bwyta'n iach mewn ysgolion (Cymru) (https://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made) yn nodi 1 dogn o lysiau'r dydd yn unig. Mae plant ysgolion cynradd yng Nghymru yn bwyta 1.5 dogn o lysiau'r dydd ar gyfartaledd (7). Mae'r argymhellion mwyaf diweddaraf (14) yn argymell 3.5 dogn o lysiau (a 3.5 o ffrwythau gan ddod i 7 dogn y dydd).

[4] Tir yw'r procsi gorau ar gyfer cynhyrchu ar hyn o bryd gan nad yw data tunelledd yn cael ei gasglu'n rheolaidd.

[5] Mae llysiau'n cael eu tyfu ar 288 hectar allan o 1,813,405 hectar o dir fferm yng Nghymru (11), sef dim ond 0.02% o dir ar fwyd a ddylai gyfrif am o leiaf 20% o'n diet yn ôl pwysau.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Hectarau o lysiau a salad a dyfir ar dir agored yng Nghymru o Arolwg Llywodraeth Cymru ar Amaeth a Garddwriaeth 2022



Mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn rhagweithiol ac wedi mynd i'r afael â llawer o rwystrau rhag cynyddu cynhyrchu a defnyddio cynnyrch garddwriaethol. Ymhlith yr enghreifftiau mae Tyfu Cymru, Garddwriaeth Cymru, sefydlu Cynllun Datblygu Garddwriaeth a Grantiau Cychwyn Garddwriaeth, ariannu Mannau Gwyrdd Gwydn, ariannu prosiect Deall Sut i Dyfu yn ogystal â gweithgareddau Veg Power mewn ysgolion cynradd. Fodd bynnag, mae mwy i'w wneud o hyd.

Bu llawer o sôn ac ysgrifennu am botensial y plât cyhoeddus i gefnogi ac ehangu cadwyni cynhyrchu a chyflenwi ffrwythau a llysiau yn lleol (7). Ond, mewn gwirionedd ac yn arbennig yng nghyswllt ffrwythau a llysiau, ychydig iawn o gynnyrch Cymreig sy'n ymddangos ar fwydlenni mewn ysgolion. Dim ond 6% o ffrwythau a llysiau a brynwyd gan y sector cyhoeddus yng Nghymru sy'n cael eu tyfu yng Nghymru (1).

Oherwydd y rhwystredigaeth hon a'r awydd i fwrw ati a rhoi cynnig ar rywbeth allan, ynghyd ag adduned Pys Plîs Castell Howell i helpu i sicrhau bod mwy o lysiau'n cael eu bwyta, gwnaeth grŵp o randdeiliaid cadwyn gyflenwi o dan faner Bwyd Caerdydd a gyda chefnogaeth Synnwyr Bwyd Cymru, gyfarfod a pharatoi cynllun peilot llysiau mewn ysgolion.

Roedd eisoes yn weithred a ddymunir yn Strategaeth Bwyd Da 2021-2024 Bwyd Caerdydd o dan y nod ar gyfer 'Caerdydd amgylcheddol gynaliadwy' y byddai 'Erbyn 2024, yn treialu menter caffael bwyd amgylcheddol cynaliadwy i gynyddu'r cyflenwad lleol mewn o leiaf un corff sector cyhoeddus (er enghraifft yn Bwyd a Hwyl).' [6]

[6] Mae Creu Systemau Caffael Bwyd Iach a Chynaliadwy hefyd yn un o'r 10 cam gweithredu allweddol yn y cynllun Symud Mwy Bwyta'n Iach, a gydlynir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac a fabwysiadwyd gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg. Bwrdd. Yn 2017 gwnaeth Cyngor Dinas Caerdydd hefyd adduned Pys Plîs i gynnig 2 ddogn o lysiau mewn prydau ysgol, a adlewyrchir yn Strategaeth Fwyd Cyngor Caerdydd.

Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Beth ddigwyddodd?

Ym mis Ebrill 2022, cyfarfu Synnwyr Bwyd Cymru â Chastell Howell, cyfanwerthwr bwyd yng Nghymru, a fu'n addewidwr Pys Plîs am flynyddoedd lawer; a chynhyrchydd llysiau agroecolegol ar raddfa fach o'r enw Llysiau Blas Gwent oedd â chysylltiadau â Phartneriaeth Bwyd Caerdydd a Synnwyr Bwyd Cymru drwy waith polisi Gweithwyr y Tir.

Roeddent yn sôn am yr hyn y byddai'n ei gymryd yn ymarferol i sicrhau bod llysiau Cymreig a dyfwyd gan gynhyrchwyr agroecolegol ar blatiau plant ysgolion Cymru ac yn eu boliau a phenderfynwyd ar courgettes fel man dechrau ac ymrwymo i gynllun peilot. Y nod oedd darganfod yr heriau sy'n deillio o gael llysiau drwy'r system a sicrhau eu bod yn cael eu bwyta.

Arweiniodd hyn at dynnu mwy o aelodau Partneriaeth Bwyd Caerdydd i mewn i'r cynllun i archwilio'r hyn y gellid ei wneud i ddod â llysiau i mewn i ysgolion yng Nghaerdydd.

Pam Courgettes?

Roedd y penderfyniad i hyrwyddo cynhyrchu courgettes yn un pragmatig gan mai ym mis Ebrill y cychwynnwyd ar y cynllun peilot ac roedd y cynhyrchydd yn dechrau ar safle tyfu moel newydd. Cnwd sy'n gallu tyfu'n hawdd yng Nghymru yw courgettes ac mae digonedd ar gael yn ystod yr haf.

Dewiswyd y rhaglen Bwyd a Hwyl a gynhaliwyd yn ystod gwyliau'r haf am fod hon yn rhoi amser i'r cnwd dyfu a chyfle i dreialu llysiau yn mynd i mewn i'r ysgolion ar raddfa lai, i'r 29 o ysgolion yng Nghaerdydd oedd yn cymryd rhan yn y rhaglen dros gyfnod o 3 wythnos. Roedd hyn yn ddigon o faint i wneud y cynllun peilot yn ymarferol yn ogystal â bod yn werth chweil.

Nid courgettes oedd y dewis delfrydol o reidrwydd o ran pa mor gyfarwydd oedd y plant â'r llysiau ond roedd yn newid mewn tacteg tuag at brydau bwyd sy'n seiliedig ar y bwyd y gellir ei dyfu ac sydd ar gael yn y tymor penodol yng Nghymru.

Yn y cyfarfod cychwynnol ym mis Ebrill, cafodd y cynhyrchydd gyngor na ddylent brynu hadau ar y pryd gan nad oedd y cynlluniau wedi cael eu cadarnhau. Fodd bynnag, roeddent yn gwybod pe na fyddent yn prynu hadau, ar y pryd, na fyddai'r courgettes yn barod mewn pryd felly gwnaethant fentro £70 am yr hadau gan eu prynu a'u hau. Yn ffodus fe gadarnhaodd yr ail gyfarfod oedd yn cynnwys grŵp ehangach o randdeiliaid Partneriaeth Bwyd Caerdydd y byddai'r peilot yn mynd yn ei flaen yn ysgolion Caerdydd ac felly roedd y mentro yn talu'n ôl yn iawn. Pe na bai'r cynhyrchydd wedi mentro yna ni fyddai'r courgettes wedi bod yn barod mewn pryd ar gyfer y rhaglen Bwyd a Hwyl. Roedd y baich y risg yn disgyn ar y cynhyrchydd yn unig ac roedd hynny'n rhywbeth yr oedd y rhanddeiliaid yn y cynllun peilot yn awyddus i ddod o hyd i ddewisiadau eraill iddo.

Pam cynnyrch agroecolegol?

Ystyr agroecoleg yw defnyddio egwyddorion arferion ym maes ffermio sy'n sicrhau cydbwysedd rhwng planhigion, anifeiliaid, pobl a'u hamgylchedd. Mae arferion ffermio agroecolegol yn anelu at weithio gyda bywyd gwyllt, at liniaru newid hinsawdd ac at roi grym i dyfwyr a chymunedau lleol i greu'r systemau sy'n fwyaf addas i'w hanghenion (12). Mae ei hamcanion yn gyson â Dyfodol Ffermio Cynaliadwy yng Nghymru.

Mae Gweithwyr y Tir, Lleoedd Bwyd Cynaliadwy, Synnwyr Bwyd Cymru ynghyd ag aelodau eraill o Gynghrair Polisi Bwyd Cymru, gan gynnwys WWF-Cymru, yn eirioli dros ffermio agroecolegol fel ffordd ymlaen ar gyfer bwyd a ffermio cynaliadwy yng Nghymru. Dyma pam y cafodd cynnyrch fferm agroecolegol ei ystyried ar gyfer y cynllun peilot.

Amcanion Agroecolegol (12)

Annog bioamrywiaeth

Lleihau defnyddio agrogemegau

Addasu i newid hinsawdd a chymryd camau i'w liniaru

Adeiladu iechyd y pridd

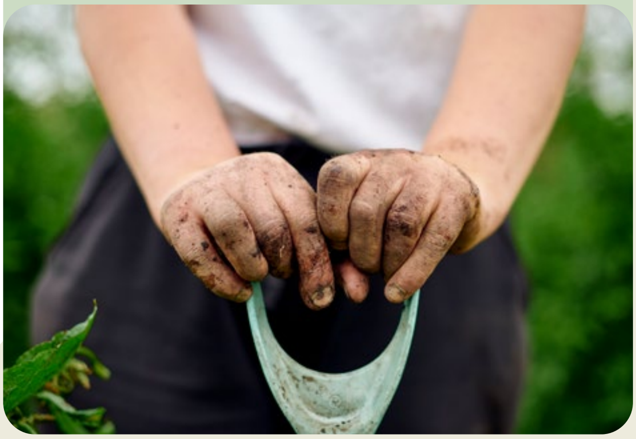
Hyrwyddo rheoli gwastraff cynaliadwy

Cynyddu hygyrchedd a fforddiadwyedd bwyd

Integreiddio i'r gymuned

Cynyddu nifer ac ansawdd swyddi

Gwella Cadernid Economaidd



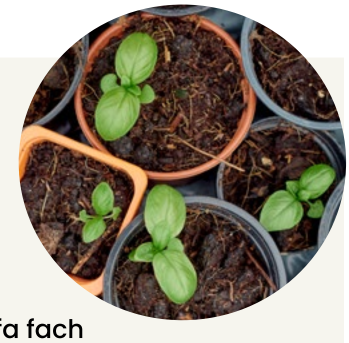
Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Pam nad yw cynhyrchwyr agroecolegol yn cyflenwi i wasanaethau cyhoeddus ar hyn o bryd

Mae tri ffactor allweddol sy'n golygu nad yw cynhyrchwyr agroecolegol ar raddfa fach Cymru yn cyflenwi'n gyffredinol i wasanaethau cyhoeddus drwy gaffael: pris, graddfa a risg.

Yn hanesyddol mae contractau caffael a seilir ar bris rhad yn golygu nad yw cynhyrchwyr o Gymru, ac yn enwedig ar raddfa fach, yn derbyn y pwynt pris cywir i'w wneud yn werth chweil. Nid yw'r pwynt pris wedyn yn cymell ehangu i raddfa fwy, sy'n angenrheidiol i allu cyflawni contractau caffael, sy'n golygu bod cylch dieflig yn cael effaith ar y sector cyfan, ni ellir cyflenwi llysiau oherwydd nad ydynt yn cynhyrchu digon ac nid ydynt yn gallu cynhyrchu digon gan nad oes ganddynt fynediad i farchnadoedd a fyddai'n eu helpu i gynhyrchu ar raddfa fwy (9). At hyn y mae'r haen ychwanegol o risg ynghylch natur dymhorol cynhyrchu yng Nghymru ac ymrwymo i ofynion cyflenwi blwyddyn gron sydd yn angenrheidiol ym maes caffael cyhoeddus yn ogystal â'r broses gymhleth o wneud bidiau am gontractau awdurdodau lleol.

Cydnabuwyd y gallai cyfanwerthwyr bwyd, oherwydd eu ffrydiau cyflenwi a'u rhwydweithiau dosbarthu eang a'u gallu i gyflawni contractau caffael bwyd awdurdod lleol drwy gydol y flwyddyn weithredu fel mecanwaith ar gyfer tyfwyr ar raddfa fach sy'n cyflenwi i gaffael drwy liniaru rhai o'r risgiau a amlinellir (9). Mae'r peilot hwn yn rhoi prawf ar y ddamcaniaeth hon yn achos llysiau.



Y Rhanddeiliaid dan sylw

Synnwyr Bwyd Cymru'n goruchwylio'r cynllun peilot

Partneriaeth Bwyd Caerdydd yn cynnull y rhanddeiliaid

Pys Plîs – yn ariannu'r ymchwil a chynnwys Hyrwyddwyr Llysiau

Llysiau Blas Gwent - Cynhyrchu llysiau trwy ddull agroecolegol ar raddfa fach

Castell Howell – cyfanwerthwr bwyd a wnaeth dalu am y llysiau, am eu dosbarthu, am eu paratoi ac am helpu eu gweini mewn ysgolion fel rhan o'r cynllun peilot

Authentic Foods – Prosesydd bwyd ac arlwywr prydau a baratowyd ymlaen llaw.

Tyfu Cymru – gweithio ar sicrhau ansawdd llysiau

Gwasanaeth Arlwyo Addysg Cyngor Caerdydd – cydlynu a threfnu gyda'r ysgolion a chydlynwyr Bwyd a Hwyl

Dietegwyr Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro – Yn darparu cyngor am faeth ac am gydlynu gweithgareddau'r rhaglen Bwyd a Hwyl

Staff Arlwyo a Bwyd a Hwyl ar draws 30 o ysgolion – yn paratoi ac yn gweini courgettes ac yn gwneud gweithgareddau

Plant ar draws 29 o ysgolion – yn bwyta'r courgettes ac yn rhoi adborth

Hyrwyddwr Llysiau – yn cefnogi datblygu'r cynllun peilot

Sustain – ariannu am amser cydlynu drwy'r ymgyrch Bwyd i'r Blaned

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Amserlen

EBRILL

Synnwyr Bwyd Cymru, Castell Howell a Llysiau Blas Gwent yn cyfarfod ac yn ymrwymo i gynllun peilot. Hadau courgette yn cael eu prynu a'u hau.

MAI

Y Bartneriaeth Bwyd ehangach yn cyfarfod i gynllunio.

Rhoddir planhigion courgette mewn potiau.

MEHEFIN

Plannu'r planhigion Courgette.

Datblygir proses sicrwydd ansawdd.

GORFFENNAF

Cynaeafwyd y Courgettes cyntaf, mae'r cynhyrchydd yn eu gyrru i bwynt casglu i gwrdd â lori Castell Howell. Cyfarfod wythnosol rhwng y cynhyrchydd a'r gyrwyr loriau ar y ffordd yn ôl i'r ganolfan.

AWST

Bwyd a Hwyl am 3 wythnos. Mae'r courgettes yn cael eu cyflenwi'n gyfan i'r ysgolion ar gyfer gweithgareddau Bwyd a Hwyl. Mae'r plant yn cymryd rhan mewn llawer o weithgareddau coginio a chelf bwyd gyda courgettes.

Ychwanegir Courgettes at brydau a weinir mewn 2 ysgol gyda chogyddion Castell Howell a chogyddion Authentic Curry (ac Edward Morgan o Gastell Howell).

MEDI

Casglu a choladu gwybodaeth.

HYDREF

Cyfarfod olaf y rhanddeiliaid a thrafodaeth am y camau nesaf.

TACHWEDD/RHAGFYR

Ysgrifennu gwerthusiad.

Sut yr aeth pethau a heriau allweddol

Fe wnaeth Llysiau Blas Gwent hau hadau courgette ym mis Ebrill a phlannu'r planhigion ym mis Mehefin. Yn y cyfamser derbyniodd Castell Howell a Blas Gwent ganllawiau drwy Tyfu Cymru i ddatblygu system sicrhau ansawdd.

Cafodd y courgettes cyntaf eu cynaeafu a'u cyflenwi ym mis Gorffennaf (ar ddiwrnod cyntaf y Sioe Frenhinol). Gyrrodd y cynhyrchydd i bwynt cyfarfod y cytunwyd arno gyda lori Castell Howell a oedd ar ei ffordd yn ôl o gyflenwi a mynd yn ôl i'r ganolfan lle'r oedd courgettes yn cael eu cadw mewn storfa oer. Ailadroddwyd y system hon bob wythnos, ar adegau gweithiai'n fwy effeithlon nag ar adegau eraill, a dysgwyd gwersi ynghylch yr angen am gyfathrebu effeithiol er mwyn lleihau'r amser y bu'n rhaid i'r cynhyrchydd ei dreulio yn aros am y lori gyflenwi.

Gwarantodd Castell Howell y byddai'n prynu'r holl courgettes a dyfodd Blas Gwent ac er i rai courgettes gael eu gwerthu drwy'r farchnad leol, gwerthwyd 95% drwy gyfanwerthu.

Budd arall i hyn oedd nad oedd yn rhaid i'r cynhyrchydd dreulio amser yn marchnata eu cynnyrch.

"Doedd dim rhaid i mi feddwl am farchnata fy nghynnyrch. Roeddwn i'n gallu bwrw ymlaen â sicrhau bod y busnes yn tyfu."

Cynhyrchydd

Cyflenwyd 976kg, bron i 1 dunnell o courgettes yn gyfan gwbl, sy'n gyfwerth â chynhyrchydd yn gwerthu bron i £2,500, sef ffynhonnell incwm dda ar gyfer busnes garddwriaeth sy'n dechrau masnachu. Gwerthwyd courgettes nad oedd yn mynd trwy'r ysgolion (700kg) i gwsmeriaid Castell Howell o dan gategori courgette cyffredinol.

"Y peth gorau oedd gwybod bod y cyfanwerthwr ar fy ochr i" Producer

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Roedd Blas Gwent yn ar fin dechrau ar safle tyfu newydd yn 2022 ac nid oeddent yn sicr o'r strwythuro prisiau ac ym mis Ebrill fe wnaethant gytuno y dylent werthu courgettes i Gastell Howell am 90c y kg. Erbyn mis Gorffennaf roedd yn amlwg bod y pris hwn yn llawer is na gwerth y farchnad gyfanwerthol gyda Castell Howell yn prynu courgettes nad oeddent yn rhai organig a gafodd eu mewnforio am £1.60, a £2.50 oedd y pris cyfanwerthu cyfartalog[7] organig fel y'i meincnodwyd gan Gymdeithas y Pridd.

Yn gyffredinol, mae ffrwythau a llysiau organig a gynhyrchir yn agroecolegol yn ddrutach na ffrwythau a llysiau eraill oherwydd bod y pris nid yn unig yn cynnwys y gost cynhyrchu ei hun ond hefyd ystod o ffactorau eraill megis gwella amgylcheddol a datblygu gwledig drwy gynhyrchu cyflogaeth ychwanegol ar ffermydd a thrwy sicrhau incwm teg a digonol i gynhyrchwyr (13).

Roedd Castell Howell yn mynnu na fyddent yn caniatáu i Blas Gwent eu tanwerthu eu hunain ac fe gytunwyd gaddynt dalu'r pris cyfanwerthu organig cyfartalog[8] am yr holl courgettes a gyflenwyd. Roedd hyn gan ddeall bod Blas Gwent yn trawsnewid i gynhyrchu organig. Roedd rhannu risg fel hyn rhwng y cyfanwerthwr a'r cynhyrchydd yn hanfodol i adeiladu ymddiriedaeth a sicrhau llwyddiant y cynllun peilot.

Ar ddechrau rhaglen Bwyd a Hwyl ym mis Awst cafodd pob un o'r 29 o ysgolion yng Nghaerdydd a gymerodd ran gyflenwad o 5-7kg o courgettes cyfan gan Gastell Howell. Defnyddiwyd y courgettes hyn gan y Cydlynwyr Bwyd a Hwyl i ennyn diddordeb plant mewn coginio a gweithgareddau.

"Does dim ots pa lysiau rydyn ni'n eu rhoi i mewn, does dim pwrpas os nad ydynt yn cael eu bwyta."

Cydlynydd Bwyd a Hwyl

Drwyddi draw, roedd y tîm Bwyd a Hwyl yn glir bod yn rhaid i ryseitiau a ddefnyddi gydymffurfio'n faethol â'r rheolau bwyd yn ogystal â bod at ddant y plant. Diystyrwyd llawer o ryseitiau e.e. risotto courgette gan gymryd na fyddent yn ddeniadol i'r plant a'r gacen courgette siocled a'r frittata courgette wedi'u ffrio gan nad ydynt yn cydymffurfio â pholisïau maeth. Gwnaeth y plant yn yr ysgolion mwffins courgette a bara courgette a defnyddiodd plant eraill declynnau creu sbiralau i wneud 'celf courgettes'. Roedd y rhain yn boblogaidd. Roedd y gweithgareddau'n hanfodol o ran ennyn diddordeb plant yn y llysiau newydd er mwyn iddynt ddod yn gyfarwydd â nhw ac iddynt gael eu hyrwyddo fel opsiynau.

[7] Mae cynhyrchu organig yn fath o fwyd a system ffermio agroecolegol. Nod ffermwyr organig yw cynhyrchu bwyd o ansawdd uchel, gan ddefnyddio dulliau sydd o fudd i'n system fwyd gyfan, o bobl i'r planed, o iechyd planhigion i les anifeiliaid. Mae cynlluniau ardystio organig yn sicrhau bod ffermwyr yn cadw at safonau organig.

[8] Yn yr achos hwn, pris cyfanwerthu'r Gymdeithas Bridd.

Digwyddodd y cynllun peilot hwn yn 2022 ar adeg pan oedd arlwyo mewn ysgolion ar draws Cymru sy'n wynebu pwysau mawr. Roedd Covid yn gyffredin o hyd, gan achosi salwch ac roedd prinder staff arlwyo yn broblem gyffredin ar draws y diwydiant lletygarwch gan olygu bod nifer o geginau ysgolion yn gronig o fyr o ran staff ac nad oedd gan rai ddim staff arlwyo o gwbl. Roedd yr ymrwymiad prydau ysgol am ddim hefyd yn y broses o gael ei gyflwyno'n raddol - i ddechrau ym mis Medi - ac roedd llawer o waith paratoi yn gorfod cael ei wneud ar lefel awdurdod lleol a thimau arlwyo. Roedd hyn yn golygu bod capasiti timau arlwyo i ymgysylltu â'r peilot hwn yn gyfyngedig iawn.

Camodd Castell Howell i'r adwy a chynnig gwasanaethau eu cogydd datblygu a sgiliau golchi llestri'r Rheolwr Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol mewn un ysgol. Hefyd gwnaethant drefnu i Authentic Curries fynychu ysgol arall. Y prif seigiau a goginiwyd i'r plant oedd **courgettes a chaws pob, cyri courgette a ratatouille**. Roedd y seigiau hyn yn ychwanegol at y fwydlen arferol, er mwyn sicrhau na fyddai unrhyw blentyn yn llwgu oherwydd nad oedd yn hoffi courgettes. Cafodd y seigiau eu bwyta gan lawer o blant ond roedd ymgysylltu â'r staff a'r arlwywyr yn allweddol er mwyn annog eu bwyta yn ogystal â gweld plant eraill yn bwyta'r seigiau (gweler yr Atodiad am fanylion). Mae'n cymryd amser i ddatblygu blas a hoffterau newydd ac mae'n rhaid adeiladu ymgysylltu â phlant i unrhyw raglen sy'n ceisio annog eu bwyta.

"Roedd y seigiau'n cynnwys courgette heddiw a ddoe lawer mwy poblogaidd gyda phlant pan aethant i fyny am ail ddognau. Roedden nhw wedi gweld eu ffrindiau yn ei fwyta felly roedden nhw eisiau rhoi cynnig arno eu hunain." **Cogydd**

Mae prydau aml-gyfran yn hambyrddau o fwyd wedi'i baratoi ymlaen llaw y gellir ei ail-gynhesu gyda chyfleusterau ail-wresogi cludadwy, maent yn ddefnyddiol mewn ysgolion sydd heb gyfleusterau cegin. Y gobaith oedd cyflawni mwy o ran datblygu ryseitiau newydd a pharatoi prydau aml-ddogn llawn llysiau. Pan fo llysiau Cymru yn y bôn yn cymryd lle llysiau a fewnforiwyd, mae'n amlwg bod cydymffurfiaeth faethol o'r rysáit wreiddiol yn aros yr un peth ond mae datblygu rysáit newydd yn cymryd mwy o amser ac mae'n rhywbeth y gellid ei ystyried yn y dyfodol. Argymhellid cynnwys plant wrth ddylunio bwydlenni a'r prydau.

"Cyflawnon ni bopeth roedden ni'n bwriadu ei wneud heblaw am y prydau aml-ddogn" **Cyfanwerthwr**

Y gobaith hefyd oedd y gallai plant ymweld â'r fferm i weld y courgettes yn tyfu. Ni fu hyn yn bosibl yn ystod y cynllun peilot hwn oherwydd bod y fenter arddwriaethol yng nghamau cynnar ei sefydlu gyda chyfleusterau cyfyngedig i ymwelwyr. Roedd pwysau amser hefyd. Er mwyn gwneud y mwyaf o ymgysylltu â'r plant byddai'n dda integreiddio ymweliadau â ffermydd yn y dyfodol.

Dysgu allweddol

Mae perthnasoedd, ymgysylltu a chydweithio yn hollbwysig

"Y peth gorau oedd cael yr holl bobl a allai beri i hyn ddigwydd mewn un lle, yn gweithio gyda'i gilydd" **Cyfanwerthwr**

Roedd y cynllun peilot hwn yn bosibl oherwydd y berthynas a oedd yn bodoli rhwng yr holl randdeiliaid perthnasol ac mae'n dyst i waith Partneriaeth Bwyd Caerdydd dros y blynyddoedd o ran helpu i feithrin y perthnasoedd hyn. Meithrin cydberthnasau yn ôl i mewn i'r system fwyd yw'r cam cyntaf angenrheidiol yn y broses o geisio cymryd rhan mewn newid er mwyn sicrhau mwy o gynaliadwyedd .

Yn yr achos hwn roedd modd i'r cynhyrchydd, Blas Gwent, gynyddu eu maint yn gyflym a chydymffurfio gyda sicrwydd ansawdd a gafodd ei ddatblygu gan Tyfu Cymru. Roedd y cyfanwerthwr, Castell Howell, yn gallu mynd â'r cynnyrch hwnnw, ei storio, ei ddosbarthu i ysgolion a helpu i baratoi seigiau. Llwyddodd tîm arlwyo a Bwyd a Hwyl Cyngor Caerdydd i asesu cydymffurfiaeth faethol a chysylltu â phlant ar lysiau a llwyddodd y Partneriaeth Bwyd a Synnwyr Bwyd Cymru i gynnull y cyfarfodydd cynllunio ac i drefnu gwerthusiad er mwyn gallu dysgu gwersi allweddol a'u cyfathrebu'n ehangach.

Defnyddio'r seilwaith

"Roedd yn hawdd iawn a dweud y gwir" **Cyfanwerthwr**

Mae gan gyfanwerthwyr sydd eisoes â chontractau i gyflenwi bwyd i wasanaethau arlwyo awdurdodau lleol yr isadeiledd ar waith i gasglu'r llysiau, eu storio, talu amdanynt, a'u hailddosbarthu. Ni all ysgolion ddarparu ar gyfer danfoniadau lluosog ac felly mae eu hychwanegu at slotiau dosbarthu presennol yn gweithio'n dda. Mae Cymru'n ffodus gan fod ganddi gyfanwerthwyr sydd wedi'u lleoli yng Nghymru. **Er mwyn gwerthu a dosbarthu llysiau Cymreig y cyfan sydd ei angen ar bob cyfanwerthwr yw'r cyflenwad a'r gallu i dalu rhagor am y cynnyrch.**

Gwarantu marchnad a phris a dileu'r risg

"Y peth gorau oedd gwybod bod y prynwr ar fy ochr i" **Cynhyrchydd**

Roedd yr ymrwymiad gan y cyfanwerthwr i brynu'r holl gynnyrch am bris penodol yn allweddol yma. Rhoddodd hyder i'r cynhyrchydd blannu'r cnwd. Aeth y cynhyrchydd o fod â safle maes moel i dyfu tunnell o courgettes am tua £2500. Gyda marchnad a phris gwarantedig, cafodd symud i faint mwy ei gymell yn uniongyrchol. **I bob pwrpas, cymerodd y cyfanwerthwr y risg allan o'u cynhyrchu a thrwy wneud hynny galluogodd ehangu cynhyrchiant a chynyddu eu gallu yn uniongyrchol i gyflenwi cynnyrch lleol.**

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Oherwydd y gallai'r cyfanwerthwr brynu o amrywiaeth o ffynonellau roeddent yn gallu cyflawni eu cyfrifoldebau o ran contractau caffael am gyflenwi ffrwythau a llysiau yn barhaus heb risg, oherwydd hyd yn oed os nad oedd cynnyrch lleol ar gael, gallent sicrhau cyflenwad. Roedd hyn yn cymryd y risg o gyflenwi i gontractau caffael cyhoeddus oddi ar ysgwyddau'r cynhyrchydd.

Sicrhau sicrwydd ansawdd

Pan fydd cyfanwerthwr yn ymgymryd â chontract awdurdod lleol maent hefyd yn ymgymryd â rôl sicrhau ansawdd. Mae'n gwbl hanfodol eu bod yn gallu gwarantu ansawdd a diogelwch y bwyd y maent yn ei gyflenwi ac o'r herwydd mae cynllun sicrhau ansawdd i gynhyrchwyr yn hanfodol. Yn yr achos hwn roedd courgettes yn cael eu hystyried yn risg isel gan y byddent yn cael eu coginio. Yn ystod y cynllun peilot hwn, datblygwyd cynllun sicrhau ansawdd a oedd yn cyflawni ymrwymiad y cyfanwerthwyr i ansawdd ac wrth wneud hynny yn lliniaru risg. Gellir gwneud mwy i ddatblygu'r system hon. Mae'n bwysig ei bod yn ddigon ysgafn i weithio ond hefyd yn ddigon trwyadl i fod yn ddiogel. Mae Tyfu Cymru wedi cynnig parhau i helpu i ddatblygu hyn yn y dyfodol fel llinyn gwaith defnyddiol o ran cefnogi datblygiad garddwriaeth fasnachol yng Nghymru.

Ymgysylltu â cheginau ysgol a staff arlwyo

Mae ceginau ysgolion ac arlwywyr dan bwysau ac mae angen yr holl gymorth y gallant ei gael er mwyn gallu cefnogi plant i fwyta mwy o lysiau. Mae angen mwy o gefnogaeth a gellir gwneud mwy i ddatblygu prydau llawn llysiau i ysgolion.

Ymgysylltu â phlant

Mae Bwyd a Hwyl yn gweithio oherwydd ei fod yn darparu bwyd ac mae'n ennyn diddordeb plant trwy ddefnyddio amrywiaeth o weithgareddau. Mae'r ymgysylltu hyn a rhyngweithio â phlant yn gwbl hanfodol i'w hannog i roi cynnig ar lysiau newydd. Nid oes pwrpas i fwy o lysiau Cymru gael eu tyfu os ydynt yn cael eu gwastraffu. Mae ennyn diddordeb plant yn stori eu llysiau yn helpu i'w hysgogi i'w bwyta ac mae'n elfen allweddol. Mae integreiddio ymweliadau â ffermydd yn debygol o fod yn effeithiol (7). Argymhellir gweithio gyda Bwyd a Hwyl, y cwricwlwm a rhaglenni sydd eisoes yn ennyn diddordeb plant mewn llysiau, fel Veg Power yn y dyfodol yn ogystal â mesur faint o lysiau sydd wedi cael eu gwastraffu.

Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Casgliad

Dangosodd y cynllun peilot hwn fod cyflenwi llysiau agroecolegol o Gymru i ysgolion yn bosibl. Fodd bynnag, mae llysiau agroecolegol yn costio mwy na llysiau eraill a rhai sydd wedi'u mewnforio, ac os ydym am fuddsoddi mewn cadwyni cyflenwi cynaliadwy mae cost i hynny. Yn yr achos hwn (talwyd yn garedig amdano gan y cyfanwerthwr) y gost oedd 90c y kg.

90c y kg - cost buddsoddi mewn cadwyn gyflenwi gynaliadwy

Roedd datblygu'r gadwyn gyflenwi hon yn bosibl drwy gyfanwerthwr Castell Howell, er mwyn prynu'r courgettes a dyfai Llysiau Blas Gwent am bris y cytunwyd arno - y pris cyfanwerthu organig cyfartalog ar gyfer courgettes o £2.50 y kg yn hytrach na'r pris am courgettes roeddent yn ei dalu amdano fel arfer wrth eu cael o'r Iseldiroedd neu rywle tebyg am £1.60. Rhoddodd Castell Howell gymhorthdal i'r peilot drwy dalu'r gwahaniaeth o 90c mewn pris fesul kg. Roedd hyn gyfystyr â thua £900 dros gyfnod y cynllun peilot. Y cynnydd hwn o 56% ym mhris y cynnyrch oedd y pris buddsoddi yn y gadwyn gyflenwi agroecolegol leol ac mae angen ei dalu os ydym am i Gynhyrchu Cymru gael ei gefnogi gan gaffael cyhoeddus.

I bob pwrpas, creodd y cynllun peilot **gynllun buddsoddi cynaliadwy yn y gadwyn gyflenwi** a oedd yn cwmpasu'r gwahaniaeth rhwng costau'r cynnyrch rhataf a'r cynnyrch a gynhyrchwyd yn gynaliadwy ac wrth wneud hynny roedd yn bosibl i gynhyrchwyr llysiau ar raddfa fach gyflenwi gwasanaeth caffael ysgolion cynradd drwy gyfanwerthwr.

Gallai **cynllun buddsoddi mewn cadwyn gyflenwi gynaliadwy** gefnogi ffermwyr llysiau na allent elwa ar gynlluniau cymorth hanesyddol ac arfaethedig i ffermydd sy'n seiliedig ar ardaloedd. Nid yw ffermydd llysiau Cymru wedi elwa llawer ar gymorthdaliadau ffermio yn y gorffennol[9] oherwydd ar y cyfan dim ond ffermydd dros 5 hectar oedd yn eu cael. Mae Cynllun Ffermio Cynaliadwy sydd newydd gael ei gynnig gan Lywodraeth Cymru wedi neilltuo cymorth garddwriaeth a throthwy is o 3 hectar ond ni fydd llawer o ffermydd llysiau ar raddfa fach yn gymwys o hyd. Ar ben hynny, oherwydd y bydd y Cynllun Ffermio Cynaliadwy yn seiliedig yn bennaf ar yr hectarau a reolir; bydd hyd yn oed y ffermwyr llysiau hynny sy'n gymwys yn y rhan fwyaf o achosion yn derbyn symiau dibwys.

Drwy gefnogi cynhyrchu cynaliadwy yn benodol ar sail allbwn a werthir i ysgolion ac i gyrff cyhoeddus eraill, yn hytrach nag ar ardal tir, mae cronfa fuddsoddi gynaliadwy gan y gadwyn gyflenwi yn cynnig ffordd syml o gefnogi garddwriaeth fwytadwy Cymru.

[9] e.e. drwy Gynllun y Taliad Sylfaenol o dan y Polisi Amaethyddol Cyffredin

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Mae prydau ysgol yn gyfle am farchnad ddiogel i gynhyrchwyr llysiau agroecolegol a gallent gael eu defnyddio fel mecanwaith allweddol ar gyfer buddsoddi mewn cadwyni cyflenwi llysiau yng Nghymru. Mae'n hanfodol fodd bynnag, er mwyn gwneud y gorau o'r cyfle hwn fod diwygiadau i **Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau Maeth a Gofynion) (Cymru) 2013 yn alinio â chynnyrch y gellir eu tyfu'n gynaliadwy yng Nghymru.** Byddai hyn yn cael y sgil effaith o ddatblygu rhwydwaith rhanbarthol a chadarn o gynhyrchwyr bwyd sy'n gallu cyflenwi llysiau i ganol eu cymunedau wrth gyflawni ymrwymiadau caffael a Sero Net lleol y Llywodraeth. I wneud hyn byddai'n cymryd **cynllun buddsoddi mewn cadwyn gyflenwi gynaliadwy** sy'n targedu'r bwlch yn benodol rhwng y llysiau rhataf sydd ar gael a llysiau Cymru a gynhyrchir trwy ddull cynaliadwy. [10]

Dyma rai manteision:

1. Mae'n defnyddio'r seilwaith presennol felly nid oes unrhyw gostau sefydlu
2. Nid yw'n creu cymhellion gwrthnysig i gynhyrchu llysiau nad oes marchnad iddynt
3. Mae'n buddsoddi'n benodol mewn cynhyrchu agroecolegol cynaliadwy a'r holl fanteision a ddaw yn ei sgil
4. Mae'n creu llwybr archwilio clir ar gyfer y buddsoddiad gyda'r tunelledd penodol o lysiau i blant ysgolion yn cael ei ddefnyddio fel metrig mesuradwy
5. Mae'n gosod ac yn gyrru safonau ar gyfer cyflenwi i farchnadoedd eraill

[10] Gellid hefyd gymhwyso cynllun buddsoddi cadwyn gyflenwi cynaliadwy ar draws sectorau eraill e.e. cig eidion a chig oen a allai hefyd elwa mwy o farchnadoedd caffael cyhoeddus pe bai'r gwahaniaeth cost yn cael ei bontio.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Y camau nesaf

Mae cyfle i adeiladu ar y cynllun peilot hwn i weld sut y gallai cynllun buddsoddi mwy a chynaliadwy'r **gadwyn gyflenwi** weithio. Argymhellir treialu mwy o fathau o lysiau gan fwy o gynhyrchwyr mewn rhagor o ysgolion cynradd ar adegau gwahanol o'r flwyddyn a chynnal mwy o weithgareddau'n gysylltiedig â thyfwyr ac â phŵer llysiau.

Y tro nesaf

Tomato
Garlleg
Winwns
Cennin
Bresych
Blodfresych
Brocoli
Ysgewyll
Cêl
Ysgallddail
Sbigoglys,
Seleri
Betys
Ffa Dringo
Sgwoshy
ac wrth gwrs
Courgettes

Cynllun Peilot 2: Cynllun peilot wedi'i gynyddu o 1 dunnell i 10

Gallai Cynllun Peilot 2 gynnwys Partneriaeth Bwyd neu ddwy arall, mwy o gynhyrchwyr, mwy o amrywiaeth o ran cynnyrch, mwy o ysgolion a phlant a mwy o ymgysylltu â nhw, gan gynnwys ymweliadau â ffermydd. 1 ymrwymiad i gael llysiau Cymru ar blatiau plant

1 ymrwymiad i sicrhau cael llysiau Cymru ar blatiau plant

2 neu **3** o Bartneriaethau Bwyd Cynaliadwy

Mwy o gynhyrchwyr ac o bosibl mewn ardaloedd gwahanol

1 neu fwy o gyfanwerthwyr

10 tunnell o fathau gwahanol ar lysiau

8 wythnos o dymor ysgol

100 o ysgolion cynradd. **10,000** o blant

Mwy o gydweithio gyda staff arlwyo

Cynnwys plant wrth ddylunio rysetiau

Ymweliadau â ffermydd

Gweithgareddau llysiau sy'n gysylltiedig â Veg Power ac addysg bwyd

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Gweledigaeth

Pe bai Llywodraeth Cymru yn ymrwymo i sicrhau bod pob pryd ysgol gynradd yn cynnwys 2 ddogn yn ystod y flwyddyn ysgol nesaf, byddai'n rhaid iddynt gyflenwi 5331 tunnell o lysiau i ysgolion. Pe bai hyn i gyd yn dod o lysiau Cymreig a gynhyrchwyd trwy ddull agroecolegol, byddai hyn yn cynhyrchu marchnad warantedig i gynhyrchwyr agroecolegol yng Nghymru o tua £15m.

Byddai hyn yn golygu dyblu'r ardal sy'n tyfu llysiau maes yng Nghymru a byddai'n cefnogi bron i 100 o fusnesau sy'n cyflogi bron i 1000 o bobl . Byddai hyn yn cael y sgil effaith o ddatblygu rhwydwaith rhanbarthol a chadarn o gynhyrchwyr bwyd sy'n gallu cyflenwi llysiau i ganol eu cymunedau.

Gweledigaeth - yr ystagdegau

Y tunellau sydd eu hangen er mwyn i bob un o'r 266,000 o blant ysgol gynradd fwyta 2 ddogn o lysiau mewn 1 pryd bob dydd o flwyddyn ysgol	5331	tunnell
Cynnyrch cyfartalog o 18 tunnell yr hectar i roi cyfanswm yr hectarau sydd eu hangen i gynhyrchu holl lysiau ysgolion cynradd	296	o hectarau
Ardal bresennol yng Nghymru y tyfir llysiau maes ynddi[11]	288	o hectarau
Number of 3 ha small-scale growers supported	99	o fusnesau garddwriaethol newydd
Nifer y swyddi a grëwyd ar 3.2 swydd yr hectar yn unol â chyfartaledd cynhyrchu llysiau agreocolegol[12]	948	o dyfwyr
Amcangyfrif o allbwn ariannol[13]	£14,809,667	Allbwn ariannol ychwanegol o lysiau wedi'u cyflenwi i ysgolion

[11] 18 tunnell yr hectar yw'r amcangyfrif isaf o'r cynnyrch gan fod yn geidwadol o **https://landworkersalliance.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/matterofscale.pdf**

[12] Amcangyfrif o weithwyr fesul hectar o **https://landworkersalliance.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/matterofscale.pdf**

[13] Allbwn ariannol o 1 hectar garddwriaethol o **https://landworkersalliance.org.uk/wp-content/uploads/2021/05/New-entrants-costs-website.pdf** yn seiliedig ar fferm garddwriaeth 3 ha (9acre) = £50,000 yr hectar

Cawl ar fwydlenni ysgol

Gallai rhoi cawl ar fwydlenni ysgolion bob wythnos neu bob pythefnos fod yn elfen o gynllun peilot nesaf cynllun buddsoddi'r gadwyn gyflenwi gynaliadwy . Gellid cyflenwi cig oen/cig eidion a llysiau Cymreig agroecolegol mewn ysgolion i wneud cawl llysieuol a chawl nad yw'n llysieuol. Gellid gwneud hyn ochr yn ochr â llu o weithgareddau addysgol a diwylliannol ac ag ymweliadau â ffermydd sy'n helpu i feithrin ymgysylltu ac ysgogi bwyta'r cynnyrch. Gallai'r cawl cynaliadwy hwn nid yn unig roi maeth i'r genedl a chodi awydd am fwyd iach yn y dyfodol ond gallai adeiladu'r economi leol ar yr un pryd â gwella'r amgylchedd.

Diolch o galon i'r holl randdeiliaid a'r plant a gymerodd ran yn y prosiect hwn.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Llyfryddiaeth

1. Brookdale Consulting. Caffael Bwyd Sector Cyhoeddus Cymru - Y Diweddaraf ar Wariant a Phrynu o Gymru. Cheshire; 2022. **https://indd.adobe.com/view/f76f7fee-3fd6-4e39-933e-7c564aa6393a2.**

2. Bwyd a Diod Cymru. Arfarniad Economaidd Bwyd a Diod Cymru. 2021.

3. Llywodraeth Cymru. Y Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus [Rhyngrwyd]. 2023. Ar gael: **https://www.llyw.cymru/bil-partneriaeth-gymdeithasol-chaffael-cyhoeddus-cymru**

4. Morgan K. Values for Money. AGENDA: The Journal of the Institute of Welsh Affairs. 2012;

5. Llywodraeth Cymru. Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol. 2021.

6. Llywodraeth Cymru. Y Cynllun Ffermio Cynaliadwy: Cynigion Bras ar gyfer 2025 [Rhyngrwyd]. 2022. **https://www.llyw.cymru/cynllun-ffermio-cynaliadwy-canllaw**

7. Peas Pleass [Pys Plîs]. Feeding Our Futures [Rhyngrwyd]. 2021. Ar gael: **https://www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2021/09/PP_School-Food-Report-2021_A4_WELSH.pdf**

8. Wheeler A. Welsh Fruit and Veg Production - Baseline Study [Rhyngrwyd]. 2020. Ar gael: **https://www.tyfucymru.co.uk/media/1467/hort-baseline-tc-final-1252020-welsh.pdf**

9. Wheeler A. A New Food Diplomacy, PhD. Prifysgol De Cymru; 2018.

10. Tyfu Cymru. Commercial Horticulture Action Plan 2020. 2020.

11. Llywodraeth Cymru. Arolwg o'r cyfrifiad amaethyddol a garddwrol: Mehefin 2022 2022.

12. The Landworkers' Alliance. The Whole Farm Agroecology Scheme [Rhyngrwyd]. 2019. Ar gael o: **https://landworkersalliance.org.uk/whole-farm-agroecology-scheme/**

13. FAO Pam mae bwyd organig yn ddrutach na bwyd confensiynol? [Rhyngrwyd]. Ar gael o: **https://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq5/en/**

14. Public Health England. The Eatwell Guide - GOV.UK [Rhyngrwyd]. 2016 [dyfynnwyd 2021 19 Mai]. Ar gael o: **https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide**

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Gwybodaeth Gefndirol

Llysiau Blas Gwent
Mae Blas Gwent yn fferm lysiau rhwng Caerdydd a Chasnewydd sy'n canolbwyntio ar ddatblygu dulliau ffermio adfywiol, ac ar gefnogi'r genhedlaeth nesaf o ffermwyr proffesiynol.

Castell Howell
Mae Castell Howell Foods wedi tyfu i fod yn gyfanwerthwr gwasanaethau bwyd annibynnol mwyaf blaenllaw yng Nghymru, gan wasanaethu hyd a lled Cymru, siroedd y ffin a De Orllewin Lloegr.

Bwyd Caerdydd
Mae Bwyd Caerdydd yn credu bod y bwyd rydyn ni'n ei fwyta yn cael effaith enfawr ar fywyd yng Nghaerdydd - nid yn unig ar iechyd pobl, ond ar gymunedau a busnesau, ar ffermwyr ac ar gynhyrchwyr bwyd, ac ar yr amgylchedd hefyd. Mae bwyd da yn creu cymunedau cryf, iach a chadarn.
Mae Cyngor Caerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ill dau yn aelodau sefydlol o Fwyd Caerdydd ac yn y gorffennol buont yn gweithio drwy bartneriaeth Bwyd Caerdydd i ddatblygu Bwyd a Hwyl yn 2015.

Bwyd a Hwyl
Rhaglen addysg yn yr ysgol yw Bwyd a Hwyl sy'n darparu addysg bwyd a maeth, gweithgareddau corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau iach i blant mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol yn ystod gwyliau haf yr ysgol yng Nghymru.
Cafodd ei ddatblygu a'i dreialu yn 2015 gan Gyngor Caerdydd, gan Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro, gan Chwaraeon Caerdydd, a chan Bwyd Caerdydd. Yn 2020, cafodd ei oedi oherwydd cyfyngiadau COVID-19 ac ail-ddyrannwyd y cyllid i gwrdd ag anghenion cynyddol Prydau Ysgolion am Ddim oherwydd COVID-19 a darparwyd Rhaglen Gweithgareddau Gwyliau Haf ar gyfer plant a phobl ifanc oedd yn agored i niwed. Ers 2021, mae Bwyd a Hwyl yn cael ei ariannu'n llwyr gan Lywodraeth Cymru gydag ymrwymiad i ehangu'r rhaglen i gefnogi adfer o effeithiau ehangach y pandemig, yn enwedig mewn ardaloedd sy'n gymdeithasol ddifreintiedig.

Synnwyr Bwyd Cymru
Sefydlwyd Synnwyr Bwyd Cymru yn 2018 er mwyn datblygu ymagwedd traws-sector ar gyfer y system fwyd yng Nghymru.
Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn gweithio gyda chymunedau, sefydliadau, llunwyr polisi a'r Llywodraeth ar draws Cymru i greu system bwyd a ffermio sydd o les i bobl ac i'r blaned. Mae am ddylanwadu ac effeithio ar sut mae bwyd yn cael ei gynhyrchu a'i fwyta yng Nghymru, er mwyn sicrhau bod bwyd, ffermio a physgodfeydd cynaliadwy wrth wraidd system fwyd gyfiawn, gysylltiedig a llewyrchus.

Pys Plîs
Mae Pys Plîs yn fenter ledled y DU sydd â chenhadaeth glir iawn: ei wneud hi'n haws i bawb yn y DU fwyta mwy o lysiau. Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn arwain ar waith Pys Plîs yng Nghymru ac yn dod â ffermwyr, manwerthwyr, cadwyni bwytai, arlwywyr, proseswyr ac adrannau'r llywodraeth ynghyd gyda'r nod cyffredin o'i gwneud hi'n haws i bawb fwyta llysiau. Dyma'r partneriaid prosiect eraill yn y DU sy'n cymryd rhan yn y fenter hon:The Food Foundation, Nourish Scotland, Food NI a'r Belfast Food Network.

Tyfu Cymru
Mae Tyfu Cymru yn darparu cymorth a hyfforddiant penodol i'r diwydiant i adeiladu capasiti a gallu sector garddwriaeth Cymru. Mae'r prosiect yn gweithio gyda phartneriaid yn y gadwyn gyflenwi i baratoi tyfwyr a chwmnïau garddwriaeth sy'n eiddo i gynhyrchwyr i ymaddasu i heriau amgylcheddol ac economaidd ac yn eu rhoi mewn sefyllfa i fanteisio ar gyfleoedd marchnad ar gyfer datblygu a thyfu busnesau.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Atodiad 1
Mewnwelediadau gan ysgolion

Ymweliad ag Ysgol Gynradd Pentrebaen – 02/08/2022

Gwnaethom ymweld ag Ysgol Gynradd Pentrebaen yn ystod amser cinio ar 2 Awst. Ar y pryd nid oedd gan yr ysgol hon gyfleusterau cegin i goginio o'r cychwyn cyntaf, felly defnyddwyd ffyrnau cludadwy i gynhesu prydau aml-ddogn sy'n cael eu paratoi ymlaen llaw. Cafodd rain eu cyflenwi gan Gwmni Authentic Curries trwy Castell Howell. Roedd staff Authentic Curry Company wrth law i helpu i weini ac i dreialu rysáit ratatouille newydd sy'n seiliedig ar courgettes.

Y fwydlen cinio yn llawn oedd:

Macaroni a chaws

Ratatouille

Caserol ffa a llysiau

Pasta Bolognese

A salad, ffrwythau ac iogwrt.

Arsylwadau wrth Weini:

Dewisodd y rhan fwyaf o blant y Macaroni a Chaws fel eu dewis cyntaf, a Phasta Bolognese fel eu hail ddewis. Y macaroni a chaws oedd y saig gyntaf ar y rhestr, a fyddai o bosibl wedi gwneud gwahaniaeth. Fodd bynnag, roedd yn gwbl glir fod y plant wedi'u cyffroi'n lân gan y macaroni a chaws yn gyffredinol.

Yna dechreuodd y cydlynydd Bwyd a Hwyl annog y plant i roi cynnig ar ychydig o ratatouille ac esbonio beth yw e ("llysiau hyfryd mewn saws tomato neis") a oedd yn bendant yn helpu plant i fynd amdani. Dewisodd tua 50% y ratatouille wedi iddynt gael eu hannog, o'i gymharu â bron i 0% pan ofynnwyd iddynt beth roedd ei eisiau arnynt.

Trafodaethau gyda phlant:

Ydych chi'n gwybod beth sydd yn y ratatouille?

Fe ofynnom i tua 10 o blant oedd wedi cael y ratatouille a oeddent yn gwybod beth oedd ynddo. Roedd gan rai syniad annelwig ond roedd y rhan yn dweud *"na"*

> *"Rhai Llysiau gyda saws tomato"*
>
> *"ciwcymbr, tomatos"*

Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Sut mae'r ratatouille yn blasu?

Rhoddodd y rhan fwyaf o blant sylwadau gweddol fyr am y ratatouille, fodd bynnag roeddent i gyd yn gadarnhaol:

> *"braf"*
>
> *"iawn"*
>
> *"da"*

Dim ond un sylw negyddol oedd a hwnnw gan blentyn nad oedd wedi cael y ratatouille:

> *"fe wnaethon nhw ofyn i mi a oeddwn i eisiau hynny ond mae'n edrych yn ffiaidd"*

Roedd y rhai oedd wedi cael ratatouille ar eu plât yn edrych fel eu bod yn ei fwynhau ac yn cael ffyrdd gwahanol o'i fwyta. Er enghraifft cymysgodd un plentyn y ratatouille yn ei basta Bolognese, roedd rhai yn ei fwyta ar ei ben ei hun a rhai eraill ochr yn ochr â'r bwyd arall.

O ble rydych chi'n meddwl bod y courgettes yn dod?

Doedd y rhan fwyaf o blant ddim yn gwybod pa mor bell roedd y courgettes wedi teithio. Siaradais â grŵp o 6 blant a gofynnais iddynt ddyfalu pa mor bell roedd y courgettes wedi teithio. Roedd yr amcanion yn amrywio o 5000 - 8500 milltir i ffwrdd. Pan ddywedais ei fod yn llai nag 20 milltir roeddent yn synnu ond nid oeddent yn dangos llawer o gyffro.

Sut mae courgettes yn tyfu? Ydyn nhw'n tyfu mewn coeden, mewn llwyn, o dan y ddaear, neu ryw ffordd arall?

Mae'r canlynol yn gwrs rhwng y grŵp o 6 o blant pan ofynnais iddynt sut mae courgettes yn tyfu:

> *"Dwi'n meddwl mai llysiau ydynt felly mae'n rhaid iddyn nhw dyfu yn y pridd"*
>
> *"ie fel moron, rydych chi'n eu tynnu allan o'r ddaear"*
>
> *"Rydyn ni'n tyfu radisys ac rydyn ni'n eu tynnu nhw allan o'r ddaear fel hyn [ystumiau'n tynnu radis allan o'r ddaear]"*
>
> *"Dwi'n hoffi tyfu cyrens duon a chyrens coch"*

Ydy e'n blasu'n wahanol pan mae'r llysiau yn lleol?

Nid oedd yn ymddangos fel bod y plant yn meddwl bod gwahaniaeth yn y blas pan oedd y llysiau yn rhai lleol. Fodd bynnag, nid courgettes Caerdydd oedd yn y ratatouille roeddent yn ei fwyta wrth gael eu cyfweld gan eu bod yn gorffen hen stoc.

> *"yr un peth"*
>
> *"ddim yn gwneud gwahaniaeth"*
>
> *"ddim yn siŵr"*

Gwastraff bwyd:

Nid oedd llawer o wastraff plât gan y plant - ychydig yn llai nag un cadi bwyd domestig. Roedd cymysgedd o wastraff (gweler y llun) ac ychydig iawn o ratatouille.

Gallai plant a staff ddewis cael ail ddogn a chawsant eu gweini gan staff y gegin, felly roedd yn ymddangos eu bod yn cael y dognau cywir.

Fodd bynnag, roedd ~12 pecyn aml-ddogn o fwyd dros ben a fyddai'n mynd i wastraff gan nad oedd yn cael ei fwyta ac nad oedd modd ei ddefnyddio mewn lleoedd eraill. Roedd cyfran ychydig yn uwch o ratatouille yma.

Aelod o'r staff:

> *"Be' dwi ddim am i ddigwydd yw 20 o blant yn mynd yn llwglyd os ydyn nhw yng nghefn y llinell ac rydyn ni'n rhedeg allan, felly mae bob amser yn well cael gormod"*

Paul Trotman – Sylfaenydd ac MD Authentic Curry Co oedd yn yr ysgol ac yn helpu i weini. Dywedodd:

> *"Mae anoddach o lawer gwerthu pethau fel ratatouille na phasta, ond pan fydd y llysiau ar y plât maen nhw'n ei fwynhau. Mae'n fater o ddod dros y rhwystr cychwynnol hwnnw."*
>
> *"I'n ffatri ni mae'n rhaid bod yn gallu olrhain popeth, felly mae'n wych bod y fferm yn gallu ei werthu i Gastell Howell er mwyn iddo ddod atom, i fynd allan i'r ysgolion. Dwi'n eiriolwr mawr dros gadw pethau o fewn Cymru yn hytrach na mynd tu allan i ddod yn ôl wedyn."*
>
> *"Dydyn ni ddim yn disgwyl unrhyw heriau o ganlyniad i baratoi'r courgettes o'r fferm, bydd yr un broses â phe bydden nhw'n dod o rywle arall"*

Ymweliad ag Ysgol Gynradd Howardian – 03/08/2022

Aethom i ymweld ag Ysgol Gynradd Howardian amser cinio ar 3 Awst. Dyma'r ail ddiwrnod yn olynol i ginio gael ei goginio gan gwmni Castell Howell ac roedd yn cynnwys seigiau courgette a baratowyd yn ffres gan Blas Gwent. Roedd yn ginio rhost gyda chig, tatws, moron a phys, stwffin, grefi a brocoli, courgette a chaws pob.

Sylwadau wrth weini:

Roedd plant yn tueddu i fynd am ychydig o bopeth ac roedd yn ymddangos eu bod yn arbennig o barod i roi cynnig ar bethau newydd a bwyta llysiau. Meddai Stewart o Gastell Howell "Roedd y seigiau courgette heddiw a ddoe yn llawer mwy poblogaidd gyda phlant pan aethant i fyny i gael ail ddogn. Roeddent wedi gweld eu ffrindiau yn ei fwyta felly roeddent eisiau cael tro arno eu hunain".

Dywedwyd ganddynt hefyd bod y courgettes pob ymddangos yn fwy poblogaidd gyda'r rhai sy'n bwyta cig fel saig ochr nag yr oedd gyda'r llysieuwyr.

Trafodaethau gyda phlant:

Blas

Roedd yr adborth am y cyri yn gymysg, ond roedd y rhan fwyaf o blant yn dweud nad oedden nhw'n ei hoffi yn dweud mai'r rheswm am hynny oedd ei fod yn rhy sbeislyd, yn hytrach nag nad oeddent yn hoffi courgettes. Roedd y rhan fwyaf o'r plant y gwnaethom siarad â nhw yn dweud nad oeddent erioed wedi cael cyri courgette o'r blaen.

> Plentyn: *rydym wedi cael cyri arferol a chyrri courgette yn y clwb haf"*
>
> Cyfwelydd: *"pa un oedd yn well"*
>
> Plentyn: *"roedd yr un courgette yn well na'r un arferol"*

Dywedodd cryn dipyn o blant nad oeddent yn hoffi courgettes o gwbl ond serch hynny gwnaethant fwyta eu courgettes pob.

Roedd yr adborth gan Castell Howell yn gadarnhaol iawn gyda llawer o blant yn dod i'r cownter i ddweud wrthynt eu bod yn hoff iawn o'r bwyd. Dywedwyd ganddynt fod un bachgen wedi dweud mai dyma oedd y cyri gorau iddo ei flasu erioed.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Ble/sut maent yn cael eu tyfu

Gwnaethom ofyn i grŵp o blant pa mor bell roedd y courgettes wedi teithio. Ymhlith yr atebion y mae “Prydain” “Llundain” a “2-10 milltir”. Pan wnaethom sôn, dyfalodd plant ddoe 5000 – 8000 o filltiroedd i ffwrdd fe wnaethant ymateb:

> *“Pam byddai [bwyd] yn dod o 8000 milltir i ffwrdd, dydy hynny ddim hyd yn oed yn rhif go iawn”*

Gwnaethom esbonio bod rhywfaint o fwyd yn dod o bell iawn i ffwrdd weithiau a gofyn iddynt beth oedd eu barn:

> *“Dylen ni dyfu ein bwyd ein hunain”*

Fe wnaethom ofyn i’r grŵp a oeddent wedi tyfu unrhyw fwyd o’r blaen. Dywedodd un plentyn fod *“fy [nhad - dwi’n meddwl ond yn methu clywed yn iawn] -mae ganddo fferm ac mae’n tyfu llysiau. Dw i wedi bod yno efallai 290 o weithiau ac wedi mynd ar y tractor”* dywedodd un arall *“mae gan fy ewythr dractor ac eisteddais ar ei lin ynddo”*

Fe ofynnom i grŵp gwahanol sut roeddent yn meddwl bod courgettes yn cael eu tyfu. Doedd y rhan fwyaf ddim yn gwybod, er i un plentyn ddweud:

> *“Dwi’n meddwl eu bod nhw’n cael eu tyfu mewn llwyn oherwydd eu bod nhw fel ciwcymbyrs”*

Roedd gan yr ysgol lain fach ar gyfer llysiau y tu allan, ac ieir. Yn y llain llysiau roedd planhigyn ciwcymbr a courgette yn tyfu.

Gwastraff Bwyd

Roedd ychydig mwy o wastraff plât nag yn Ysgol Gynradd Pentrebaen (tua 2 gadi gwastraff domestig), ond llawer llai o wastraff o’r orsaf weini. Y gwastraff llysiau (moron a phys) a brocoli a courgette oedd y rhan fwyaf o wastraff yr orsaf weini, ond roeddent yn feintiau bach iawn. Roedd gwastraff y plât yn gymysgedd o bopeth.

Paratoi

Roedd cogyddion Castell Howell yn paratoi’r bwyd yn hytrach na staff y gegin, ac roeddent yn gadarnhaol am yr amser roedd yn cymryd i’w baratoi.

> *“Doedd e ddim ond yn fater o dorri 6 courgette i gael eu pobi. Roedd y brocoli wedi’i rewi felly rydych chi’n torri’r courgettes ac yn eu cymysgu gyda’r saws brocoli a chaws ac yn eu pobi. Mae’n cymryd tua 5 munud i dorri’r brocoli”*

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Castell Howell

bwyd Caerdyd

Pys Plîs Mwy o Lysiau

Bwyd a Hwyl Food and Fun

Cardiff & Vale Health Charity Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board

Cardiff Caerdydd

Tyfu Cymru Grow Wales

Blas Gwent