Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Rhaglen Grantiau Bach Hyrwyddwyr Llysiau

Pys Plîs
Mwy o Lysiau

Cynhyrchwyd gyda chefnogaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

The Food Foundation

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

Croeso gan ein Dogfenwyr Hyrwyddo Llysiau

Fel Hyrwyddwyr Llysiau, ein rôl yw codi proffil llysiau o fewn ein cymunedau a'r holl bethau blasus a maethlon y gallwch eu gwneud â nhw.

Fel Cofnodwyr Llysiau, bu'n ysbrydoledig i ni ddysgu mwy am y gweithgareddau cymunedol sy'n cael eu cynnal ledled Cymru gan ein cyd Hyrwyddwyr Llysiau, a ysgogwyd gan y fenter 'Pys Plîs'. Mae'r adborth gan Hyrwyddwyr Llysiau Cymru yn amlygu sut y gall cymorth, ar ffurf symiau bach o gyllid, alluogi grwpiau i gydweithio i roi sylw i lysiau yn ein cymunedau.

Gwnaeth dwyn tyfwyr, pen-cogyddion a manwerthwyr ynghyd sbarduno sgyrsiau a galluogi cyfleoedd i archwilio'r posibilrwydd o gydweithio i dyfu, masnachu a choginio llysiau yn lleol. Gwnaeth tyfu, cynaeafu a choginio llysiau mewn cynlluniau chwarae ar ôl ysgol ac yn ystod gwyliau'r haf godi proffil llysiau ymysg plant. Gwnaeth rhannu ryseitiau a chynnal digwyddiadau coginio alluogi pobl i ddathlu treftadaeth llysiau o fewn ein cymunedau.

Os ydym i gyd yn cydweithio fel Hyrwyddwyr Llysiau, gallwn greu mwy o ddigonedd o fewn ein cymunedau a fydd, yn ei dro, yn cefnogi iechyd, llesiant a phosibiliadau creadigol ar gyfer y genhedlaeth bresennol ac i'r dyfodol. Po fwyaf y gallwn sbarduno cydweithio ar draws diwylliannau, cenedlaethau a disgyblaethau – gan ddwyn pen-cogyddion, artistiaid, tyfwyr, addysgwyr, pobl ifanc, pobl hŷn a phawb yn y canol ynghyd – po fwyaf y blasau y gallwn eu mwydo i greu dyfodol blasus a maethlon.

Poppy Nicol a Llinos Hallgarth
Dogfenwyr Hyrwyddo Llysiau

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Ble y cynhaliwyd y gweithgareddau?

11 o weithgareddau yng Nghymru, yn cynnwys 12 Hyrwyddwr Llysiau ac yn cyrraedd 384 o bobl

01 Gardd Ffrancon
Bangor

02 Pwerdy Powerhouse - Yr Ardd
Llandysul

03 Magu / Nurture Centre
Caerfyrddin

04 Canolfan yr Amgylchedd
Abertawe

05 Canolfan Blant Abertawe
Abertawe

06 Summit Good
Abertawe

07 Cynllun Mentora Plws y Bont
Pen-y-bont ar Ogwr

08 Global Gardens
Caerdydd

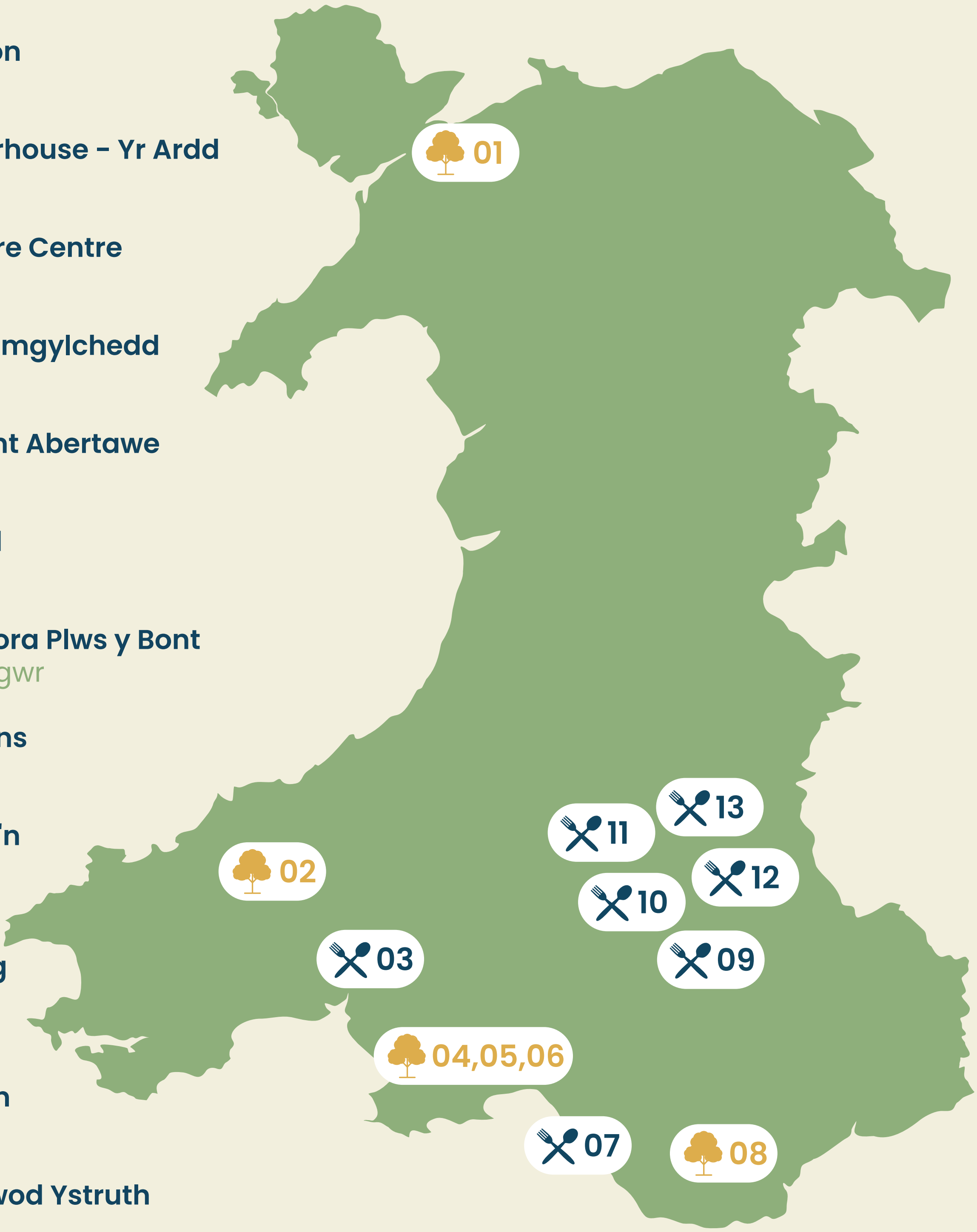
09 Hwb Dechrau'n Deg Brynithel
Abertyleri

10 Dechrau'n Deg Cwm
Glyn Ebwy

11 Canolfan Seren
Tredegar

12 Neuadd Fenywod Ystruth
Abertyleri

13 Cartrefi Cymunedol Tai Calon
Y Blaenau



Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Blas o'r Gweithgareddau Grantiau

Sesiwn 4 awr i staff a gwirfoddolwyr gyda Gwasanaethau Rheoli Cartrefi yn Ymarferol Barnardo's ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Diben y sesiwn hon oedd eu cynorthwyo i gefnogi teuluoedd gyda chyllideb gyfyngedig i gynyddu eu mynediad at fwydydd iach, gan gynnwys llysiau.

Plant rhwng 4-11 oed yn defnyddio ein rhaglen gofal y tu allan i'r ysgol – cynllun chwarae ar ôl ysgol ac yn ystod y gwyliau yng Nghanolfan Plant Abertawe.

Permaddiwylliant ar Waith – Ymweliad Gardd i Rwydwaith Tyfu Cymunedol Abertawe.

Cynhaliodd y rhwydwaith Gynulliad Blynyddol, sef digwyddiad permaddiwylliant ar waith, a noson rhwydweithio permaddiwylliant.

Daeth Partneriaeth Ogwen â phobl ynghyd i blannu basgedi crog gyda phlanhigion llysiau a blodau.

5 gweithdy tyfu bwyd yn Yr Ardd, Llandysul – yn cynaeafu yr hyn a dyfwyd ac arddangosiadau coginio a chyd-goginio, gyda thaflenni ryseitiau wedi'u llunio ar gyfer y cyd-goginio.

Cynhaliodd Global Gardens weithdy ar fuddiannau deietegol bwyta corbys a'r rôl y gallant eu chwarare o ran gweithredu ar y newid yn yr hinsawdd. Gwnaethant gynnal gweithdy hefyd gyda Vaida @OneSmallSpoon ar goginio â chorbys tymhorol a maethlon

'Prosiect Llysiau Cychwyn Iach' yn yr hybiau Dechrau'n Deg ym Mlaenau Gwent fel rhan o raglen gwyliau'r haf 'Haf o Hwyl"

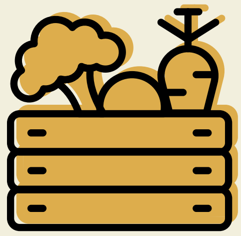
Pa fath o weithgareddau?

Coginio: x5

- Gweithdy ar goginio â chorbys
- Gweithdy ar goginio â chynnyrch tymhorol
- Gweithdy ar goginio iach gyda chyllideb gyfyngedig
- Gweithdy coginio tymhorol cymunedol
- Gweithy cadwoli i gymunedau
- Gweithdy Gwyliau'r Haf i blant ar fwyta'n iach

Addysg: x8

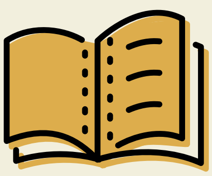
- Gweithdy ar goginio â chynnyrch tymhorol
- Gweithdy ar goginio'n iach gyda chylllddeb gyfyngedig
- Cyflwyno llysiau newydd i glwb rhannu bwyd
- Gweithdy ar fuddion maethol corbys
- Gweithdy coginio tymhorol cymunedol
- Gweithdy cadwoli i gymunedau



Tyfu: x7

- Cynllun tyfu bwyd ar ôl ysgol/yn ystod y gwyliau i blant
- Taith maes y rhwydwaith tyfwyr cymunedol i ardd bermaddiwylliant
- Sesiwn dyfu gymunedol
- Gweithdy basgedi crog bwytadwy
- Gweithdai tyfu a chynaeafu cymunedol misol

Datblygu deunydd: x3



- Blog a chylchgrawn ar coginio â chorbys
- Cyfeiriadur o gyflenwyr lleol
- Taflenni Ryseitiau a chyfarwyddyd

Digwyddiadau: x9

- Digwyddiad rhwydweithio ar gyfer pen-cogyddion, busnesau a chyflenwyr lleol
- Digwyddiad rhwydweithio ar gyfer tyfwyr cymunedol

Sut y cafodd bwyta llysiau ei hyrwyddo...

Er mwyn ei gwneud hi'n haws i bawb fwyta mwy o lysiau,, defnyddiodd yr Hyrwyddwyr Llysiau amrywiaeth eang o syniadau creadigol a gafodd eu teilwra i'w cymunedau lleol. Defnyddiodd y rhan fwyaf o'r gweithgareddau fwy nag un dull i gyffroi pobl ac i hyrwyddo llysiau. Gwnaethom ofyn i'r Hyrwyddwyr Llysiau pa ddulliau y maent yn eu defnyddio, ar ffurflen werthuso, a dyma rai o'r prif eiriau a rannwyd. Po fwyaf yw'r gair, y mwyaf poblogaidd yw dull y gweithgaredd a ddefnyddiwyd ledled Cymru...

Arddangosfeydd
Blasu
Permaddiwylliant
Sgiliau
Trafodaeth
Ymwybyddiaeth
Addysg
Siarad
Cyllido
Blasu
Tyfu bwyd
Ryseitiau
Awgrymiadau
Cynaeafu
Gweithdy
Digwyddiad
Cyfeirlyfr
Coginio gyda'n gilydd
Coginio
Gwaith Maes
Rhwydweithio

Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Beth y mae'r Hyrwyddwyr Llysiau yn ei gredu fydd yn ei gwneud hi'n haws i gymunedau led led Cymru fwyta mwy o lysiau?

Themâu sy'n dod i'r amlwg

"Codi ymwybyddiaeth o'r gadwyn gyflenwi leol a sut i gynnwys llysiau lleol wrth gynllunio bwydlenni."

"Meithrin sgiliau newydd mewn tyfu bwyd."

"Rhannu gwybodaeth am y rhwystrau i gael mynediad at fwyd iach, gan gynnwys llysiau."

"Codi ymwybyddiaeth o fuddion maethol coginio corbys."

"Profiad ymarferol, gwneud llysiau yn fy hygyrch, cyfleoedd heb risg i flasu llysiau."

"Codi ymwybyddiaeth o'r awgrymiadau y gellir eu rhannu â theuluoedd ynghylch ffyrdd o wella mynediad at fwydydd iach, gan gynnwys llysiau, ac ynghylch y cymorth lleol sydd ar gael i bobl ar incwm isel gael mynediad at fwyd."

"Cysylltiadau rhwydwaith ar gyfer busnesau i feithrin perthnasoedd gwaith â thyfwyr lleol."

"Galluogi plant i flasu llysiau newydd."

"Egluro permaddiwylliant a sut y gall gefnogi tyfu bwyd mewn mannau bychan."

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Astudiaethau Achos Hyrwyddwyr Llysiau

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Digwyddiadau Dewch at eich Giilydd Pys Plîs

a gynhaliwyd ar 22/11/22 a 12/09/22

Cynhaliwyd gan Alex Cook, Hyrwyddwr Pys Plîs, yng Nghaffi Cymunedol Cegin Hedyn, Caerfyrddin.

Ein huchelgais oedd dod â phen-cogyddion a thyfwyr llysiau lleol ynghyd i gael cyfle i drafod yr heriau a wynebwn yn y gweithle, ac i rannu ryseitiau a syniadau. Prif ffocws y noson oedd ffyrdd o ddefnyddio a hyrwyddo cynnyrch tymhorol arbennig y gymuned dyfu leol; mae rhai o'r pen-cogyddion a oedd yn bresennol yn gwneud hynny ar hyn o bryd, ond nid yw rhai eraill ohonynt.

Roedd y noson wedi para am 3-4 awr, ac roedd yn cynnwys trafodaeth a phryd cymunedol am ddim a baratowyd gan y pen-cogyddion gwirfoddol, yn arddangos peth o'r cynnyrch lleol gwych. Rhoddwyd rhestr gyfredol gynhwysfawr o'r cyflenwyr lleol i'r rhai a fynychodd y noson.

Rhannwyd storïau, gwybodaeth weithredol a phrofiadau gyda'r gobaith o gynyddu nifer y llysiau lleol ar fwydlenni a pa ffordd yw'r ffordd orau o gyflawni hyn. Rhannwyd cyngor busnes hefyd ynghylch sut i gynnal gwerth ar fwydlenni wrth gynyddu'r cynnwys llysieuol.

Gwnaeth amrywiaeth eang o ben-gogyddion lleol, cyflwynwyr sy'n gogyddion ar y teledu, tyfwyr masnachol, tyfwyr cymunedol a rheolwyr bwytai/lleoliadau fynychu, x15 ym mhob digwyddiad. Gwahoddwyd cogyddion o'r sector cyhoeddus hefyd, ond yn anffodus ni allodd yr un ohonynt ddod.

Gwella mynediad a chael gwared ar rwystrau i lysiau –

- Codi ymwybyddiaeth o'r gadwyn gyflenwi leol
- Addysgu ynghylch sut i gynnwys mwy o lysiau lleol wrth gynllunio bwydlenni a darparu cyfeiriadur lleol o gyflenwyr
- Rhwydweithio rhwng pen-cogyddion, busnesau a chyflenwyr lleol

Beth aeth yn dda? –

- Rhannu argymhellion/cyngor
- Trafodaethau am ysgogiadau gwleidyddol
- Rhannu syniadau ac atebion ar gyfer materion a godwyd o fewn y grŵp

Heriau? –

- Ysgogi pobl i fynychu a gwneud y digwyddiad yn un sy'n werth ei fynychu

Camau nesaf –

- Adeiladu ar lwyddiant y digwyddiadau hyn a chynnal digwyddiadau mwy rheolaidd yn y flwyddyn i ddod
- Rhoi adborth da ar yr angen am y math hwn o ddigwyddiad. Gobeithio y gellir ailadrodd y model gweithio hwn mewn siroedd eraill ledled Cymru

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Cadwoli a Phiclo Gered... Yr Ardd

Llinos Hallgarth, Pontweli, Llandysul

Y syniad oedd cynnal cyfres o ddigwyddiadau ymarferol dros gyfnod o 8 mis a oedd yn cynnwys gweithdai garddio a thyfu pob mis, unwaith bod y cynnyrch yn barod i'w gynaeafu, ac hefyd i gynnal arddangosiadau coginio yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn Nhregaron, a digwyddiad cadwoli a phiclo gered. Roedd y digwyddiadau hyn yn agored i bobl o bob oed a gallu ac fe'u cynigwyd yn ddwyieithog.

Mynychodd cyfanswm o 91 o bobl (53 Oedolyn, 38 o Blant) y 7 gweithgaredd gwahanol hyn dros y cyfnod o 8 mis.

Gwella mynediad a chael gwared ar rwystrau i fwyta llysiau –

- Addysgwyd pawb am yr ethos 'o'r cae i'r plat', gan gael gwared ar gamdybiaethau ynghylch tyfu, paratoi, cadwoli a bwyta llysiau
- Roedd pob sesiwn yn agored i bawb waeth beth fo'u sgiliau ac i bob oedran
- Roedd pob gweithgaredd am ddim ac wedi'u cefnogi

Beth aeth yn dda? –

- Cael gwared ar y gamwybodaeth a'r gamdybiaeth bod angen llawer o le arnoch chi i dyfu eich llysiau a'ch ffrwythau eich hunan
- Cynnwys pobl leol mewn gweithgareddau
- Llunio taflenni ryseitiau dwyieithog

Heriau? –

- Nid oedd twf y llysiau yn Yr Ardd mor dda â hynny eleni oherwydd problemau ymarferol yn yr ardd, fel y ffaith nad oedd dŵr ar y safle a chefnogaeth gwirfoddolwyr
- Roedd yn rhaid prynu ychydig o gynnyrch oherwydd y diffyg cynnyrch yn yr Ardd ac felly gwnaeth y gost ar gyfer y gweithdy cadwoli a phiclo gered gynyddu.

Camau nesaf –

- Cynllunio ac ailgynnal digwyddiadau tyfu, coginio a chadwoli ar gyfer y flwyddyn i ddod.
- Cynllunio gwell o ran y calendr tyfu, cynaeafu a chadwoli

Prosiect Global Gardens, Caerdydd

Gŵyl Bys a Chorbys

Gweithgaredd:
Cynhaliwyd gweithdy ar fuddion deietegol bwyta corbys a'r rôl y gallant ei chwarae o ran gweithredu ar y newid yn yr hinsawdd a gweithdy ar goginio â chorbys tymhorol a maethlon.

Faint o bobl a gymerodd ran?
20 o bobl.

Unrhyw allbynnau eraill?
Lluniwyd cylchgrawn.

Sut y gwnaeth y prosiect hwn helpu i wella mynediad / cael gwared ar rwystrau i fynediad at lysiau?
"Nid oedd nifer o'r bobl a fynychodd y gweithdy yn coginio â chorbys yn aml ac felly gwaethom godi ymwybyddiaeth o fuddion maethol coginio â chorbys a'u nodweddion blasus."

Camau nesaf – sut y gellid parhau â'r gweithgaredd yn y dyfodol, os o gwbl?
"Rydym yn mynd i dyfu mwy o gorbys eleni! Byddem yn hoffi cynnal gweithdai ar goginio a maeth yn yr ardd hefyd."

Unrhyw sylwadau eraill?
"Mae'n wych bod mewn cysylltiad â rhwydwaith ledled y ddinas a'r genedl. Gwnaeth y cymorth ariannol ein helpu'n fawr i gynnal y digwyddiad hwn."

Barnardos

Pen-y-bont ar Ogwr

Cynyddu faint o lysiau sy'n cael eu bwyta gyda chyllideb gyfyngedig fel rhan o wasanaeth rheoli'r cartref ymarferol

Gweithgaredd:

Sesiwn i helpu staff a gwirfoddolwyr i gefnogi teuluoedd sydd â chyllideb gyfyngedig i gynyddu eu mynediad i fwydydd iach, gan gynnwys llysiau.

Faint o bobl a gymerodd ran?

6 o bobl.

Sut y gwnaeth y prosiect helpu i wella mynediad / cael gwared ar rwystrau i fynediad at lysiau?

"Rhannu gwybodaeth am y rhwystrau i gael mynediad at fwydydd iach, gan gynnwys llysiau; codi ymwybyddiaeth o'r argymhellion y gellir eu rhannu â theuluoedd ynghylch y ffyrdd i wella mynediad i fwydydd iach, gan gynnwys llysiau; a chodi ymwybyddiaeth o'r ffyrdd i gefnogi teuluoedd i gael mynediad at fwydydd iach, a'r cymorth lleol sydd ar gael i bobl sydd ar incwm isel i gael mynediad at fwyd.

Camau nesaf – sut y gallai'r gweithgaredd barhau yn y dyfodol, os o gwbl?

"Rydym yn datblygu adnodd sy'n cynnwys y wybodaeth y gwnaethom ei rhannu yn y sesiwn."

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Rhwydwaith Tyfu Cymunedol Abertawe

Abertawe

Permaddiwylliant ar Waith

Gweithgaredd:

Noson Cyflwyniad i Bermaddiwylliant a Rhwydweithio: Noson am Bermaddiwylliant gyda sgwrs gyflwyno a ffilmiau byr.

Ymweliad Permaddiwyliiant ar Waith i ardd Bermaddiwylliant leol.

Faint o bobl a fynychodd y gweithgaredd?

26 o bobl.

Sut y gwnaeth y prosiect helpu i wella mynediad / cael gwared ar rwystrau i fynediad at lysiau?

1. Egluro permaddiwylliant a sut y gellir ei archwilio ar unrhyw safle, o flwch ffenestr i gae i dyfu llysiau a ffrwythau.
2. Arddangos sut y gellir gweithredu egwyddorion permaddiwylliant mewn gardd i dyfu a chynaeafu bwyd 365 diwrnod y flwyddyn."

Camau nesaf – sut y gallai'r gweithgaredd hwn barhau yn y dyfodol, os o gwbl?

"Adnewyddu'r grŵp Permaddiwylliant lleol, cynnal mwy o ymweliadau."

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

Beth aeth yn dda?

Gwnaeth y gweithgareddau Hyrwyddo Llysiau dderbyn adborth cadarnhaol iawn ac roedd arwyddion bod yr effaith yn mynd y tu hwnt i hyrwyddo llysiau, er enghraifft sut y gwnaeth y digwyddiadau gefnogi cysylltiadau cymunedol, rhannu gwybodaeth, darparu profiadau hwyliog, mwy o ddefnydd o'r iaith Gymraeg a mwy.

"Gwnaethom dderbyn adborth da ar yr angen am y math hwn o ddigwyddiad gan siroedd gerllaw a ledled Cymru... Gobeithio y gellir ailgreu'r model hwn o ymgysylltu anffurfiol i gyflawni canlyniadau gwell ar draws y gwahanol ardaloedd."

"Mae'n wych bod yn gysylltiedig â rhwydwaith ledled y ddinas a'r genedl. Gwnaeth y cymorth ariannol ein helpu'n fawr i gynnal y digwyddiad hwn."

"Mae'r potyn bach hwn o arian wedi gwneud gymaint o wahaniaeth. Roedd yn rhaid i ni weithio gyda sefydliadau eraill i gynnal y digwyddiadau, ond gwnaed defnydd da o'r £200.00 drwy brynu'r offer a oedd ei angen i ailgynnal y gweithdy. Defnyddiwyd rhoddion o nwyddau ac arian gan bobl yn y gymuned a'n partneriaid i brynu cynnyrch yr oedd ei angen i gwblhau'r gweithdai."

"Roedd y plant yn awyddus iawn i flasu gwahanol bethau a disgrifio sut yr oeddent yn hoffi neu ddim yn hoffi'r llysiau e.e. roedd moron wedi'u coginio'n blasu'n well na'r rhai crenshiog. Roeddem yn teimlo ein bod wedi cyfleu'r neges ei bod yn iawn peidio â hoffi rhai llysiau ond y bydd rhai y byddwch yn eu hoffi'n fawr. Yn ddiddorol ac yn ddealladwy, roedd y plant yn fwy awyddus na'r oedolion, ond roedd brwdfrydedd mawr yn y sesiwn a fynychwyd yn bennaf gan oedolion ac roedd pobl wedi'u cyffroi ynghylch blasu pethau fel hadau chia, yr oeddent wedi clywed amdanynt o'r blaen ond nad oeddent erioed wedi'u eu blasu."

"Gwnaethom weithdy ar goginio â chorbys – nid oedd nifer o'r bobl yno yn coginio â chorbys ac felly gwnaethom godi ymwybyddiaeth o fuddion maethol coginio corbys a'u nodweddion blasus."

"Codwyd ymwybyddiaeth o'r gadwyn gyflenwi leol a sut i ddefnyddio llysiau lleol wrth gynllunio bwydlenni a rhannwyd cyfreiriadur o gyflenwyr lleol. Gwnaed cysylltiadau rhwydweithio ar gyfer busnesau i feithirin perthnasoedd gwaith â thyfwyr lleol.

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

A oedd unrhyw heriau? A sut y cawsant eu goroesi (os o gwbl)? Neu sut y gellid eu goroesi yn y dyfodol?

Gweithiodd yr holl Hyrwyddwyr Llysiau yn galed i gynnal y digwyddiadau hyn, drwy roi o'u hamser, eu profiad a'u hadnoddau ar sail wirfoddol. Gwnaethant oroesi cyfyngiadau ariannol, a gweithio gyda'r tymhorau a'r tywydd, a chyfyngiadau lleoliadau. Mae'r heriau hyn yn adlewyrchu'r angen am gymorth a chyllid cyson ar gyfer gweithgareddau cymunedol. Mae gweithgareddau ar lawr gwlad yn dibynnu ar ymrwymiad gwirfoddolwyr, a'r angen am lawer o gefnogaeth ac adnoddau i allu parhau a thyfu.

Canfod amser addas ar gyfer y sesiwn, i alluogi cynifer o bobl â phosibl i gymryd rhan."

"Canfod yr amser i edrych ar ôl y gwelyau blodau pan nad oedd y plant o gwmpas."

"Cost diodydd poeth."

"Nid oedd rhai ardaloedd o'r digwyddiad yn hygyrch i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn a'r rheini â phroblemau cydbwysedd a cherdded."

"Nifer gyfyngedig o seddi ac ni arhosodd rhai o'r bobl nad oeddent yn gallu canfod sedd."

"Mynediad i 'gynnyrch' lleol oherwydd problemau dŵr."

"Byddai amseriad y cynaeafu a chynllunio gwell o ran beth rydym yn ei dyfu wedi golygu y byddai mwy o gynnyrch wedi cael ei ddefnyddio. Roedd hyn yn fwy o broblem ymarferol, ac mae amlygu'r problemau eleni yn golygu y gellir eu hosgoi yn y blynyddoedd i ddod."

"Hyrwyddo – byddai'n wych cysylltu mwy â gerddi cymunedol a rhwydweithiau eraill i godi ymwybyddiaeth o'r gwaith a wnawn. "Y tu hwnt i'r rhai arferol."

"Marchnata'r digwyddiad."

"Cael grŵp llai o bosibl i sicrhau bod y rheini yn y cefn yn gallu clywed beth yr oedd yr arweinydd yn ei ddweud yn ystod y daith o'r ardd a recordio'r gweithdy rhywsut."

"Y nifer a fynychodd y digwyddiadau."

"Roedd y plant yn awyddus i ymgysylltu ond roedd hi ychydig yn anoddach o ran yr oedolion. Roedd gan y lleoliad a weithiodd orau gyda'r oedolion fformat 'i'r gynulleidfa'.

"Gallem gael mynediad at grwpiau sy'n anodd eu cyrraedd nad ydynt yn gyfarwydd â 'Cychwyn Iach' – gellid mynd i'r afael â hyn drwy symud i ffwrdd o hybiau 'Dechrau'n Deg' sydd eisioes yn dda am gyfleu'r wybodaeth honno."

Camau nesaf...

Ar gyfer nifer o'r digwyddiadau Hyrwyddo Llysiau, y gweithgareddau hyn yw'r dechrau yn unig o ran adfywio rhwydweithiau lleol, lansio syniadau newydd a chynhyrchu adnoddau, ac mae cynlluniau ar waith i ehangu eu cyrhaeddiad a sicrhau bod mwy o bobl hyd yn oed yn bwyta llysiau.

"Rydym yn datblygu adnodd sy'n cynnwys y wybodaeth a rannwyd yn y sesiwn."

"Rydym yn mynd i dyfu mwy o gorbys eleni! Hoffem hefyd barhau â'r gweithdai ar goginio a maeth yn yr ardd."

"Byddwn yn ailadrodd y digwyddiad hwn yn 2023 gyda mwy o ffocws ar y problemau blaenorol a nodwyd."

"Gan ein bod bellach wedi sefydlu'r gwelyau a bod gennym yr holl offer sydd ei angen, byddwm yn parhau i dyfu a dysgu o'n cnydau yn 2022. Mae hadau wedi'u rhoi i ni felly byddwn yn defnyddio'r rheini i dyfu. Rydym hefyd wedi llwyddo i brynu llus a mafon, felly gobeithio y bydd gan y rhain gnwd arall eleni."

"Adfywio'r grŵp Permaddiwylliant lleol a chynnig mwy o deithiau gerddi/maes."

Camau nesaf...

"Parhau â'r gweithdai ar ansawdd bwyd ar sail y dwysder maeth a sut i'w fesur."

"Bydd parhad o'r gwaith drwy ddefnyddio llwyddiant y prosiect hwn, sef y ryseitiau rhyngweithiol a hawdd a gafodd ymateb gwych. Byddaf yn edrych ar weithio gyda mwy o grwpiau cymunedol a allai ddarparu lleoliadau i gynnal digwyddiadau fel hyn."

"Yr hyn a oedd yn amlwg iawn oedd bod angen cynllunio a chynnal mwy o'r digwyddiadau hyn, yn ogystal â'r syniadau eraill sydd angen eu datblygu. Mae'r syniadau hyn yn cynnwys pethau fel gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill fel banciau bwyd, ysgolion, canolfannau teulu, eglwysi, clybiau tyfu, ac ati. Hefyd, mae angen gwneud mwy o waith ar lobïo'r cynghorau lleol i helpu i ariannu digwyddiadau o'r fath, gan eu gwneud yn hygyrch i bawb."

Synnwyr Bwyd Cymru
Food Sense Wales

Cynhyrchwyd gyda chefnogaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Pys Plîs Mwy o Lysiau

The Food Foundation

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