LLYSIAU O GYMRU AR GYFER YSGOLION CREU DYFODOL IACHACH I GYMRU
WELSH VEG IN SCHOOLS GROWING A HEALTHIER FUTURE FOR WALES

Her Creu Poster: Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion

Cystadleuaeth i blant oedran cynradd mewn ysgolion sy'n cymryd rhan yn y fenter Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion. Bydd y poster buddugol yn cael ei anfon at bob ysgol yng Nghymru sy'n rhan o'r prosiect arbennig hwn.

Beth yw Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion?

Prosiect arbennig sy'n helpu i gynnwys mwy o lysiau blasus o Gymru mewn cinio ysgol yw **Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion** – ac mae eich ysgol chi yn cymryd rhan ynddo.

Dyma ychydig mwy o wybodaeth: Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion - Synnwyr Bwyd Cymraeg

Mae Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion yn gweithio gyda ffermwyr, tyfwyr ac ysgolion i wneud yn siŵr bod llawer o'r llysiau yn eich cinio ysgol yn organig, sy'n golygu eu bod yn cael eu tyfu mewn ffordd sy'n amddiffyn ac yn helpu bywyd gwyllt. Mae'r llysiau hefyd yn cael eu tyfu'n lleol felly pan fyddwch chi'n bwyta'ch cinio ysgol y tymor hwn, byddwch yn mwynhau llysiau sy'n cael eu tyfu yn yr ardal – wedi'u cludo i'ch ysgol yn y lorïau sy'n dosbarthu'r cynhwysion ar gyfer eich ciniawau ysgol.

Eich nod:

Rydym yn gofyn i ddisgyblion mewn ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynllun **Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion** greu poster lliwgar a hwyliog a fydd yn annog eich ffrindiau i fwyta'r llysiau sydd wedi'u cynnwys yn eich cinio ysgol a dathlu sut maen nhw'n cael eu tyfu gan ffermwyr yng Nghymru.

Bydd eich poster yn helpu i rannu'r neges bod y llysiau yn eich cinio ysgol yn flasus ac yn lleol.

Dyma restr o'r llysiau sy'n cael eu tyfu fel rhan o'r cynllun Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion:

- Moron
- Tomatos
- Brocoli
- Ciwcymbrau
- Courgettes
- Bresych deiliog
- Bresych
- Dail salad

Partneriaid sefydlu Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion / Founding partners of Welsh Veg in Schools:

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Yn gweithio gyda Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion / Working with Welsh Veg in Schools:

Beth i'w Gynnwys yn Eich Poster:

- Dylech greu eich poster ar ddalen wen blaen o bapur maint A4
- Gallwch wneud llun ar gyfer eich poster neu gallwch greu fersiwn ddigidol
- Defnyddiwch deitl trawiadol
- Meddyliwch am gynnwys lluniau o'ch hoff lysiau – moron, brocoli, blodfresych, pwmpen cnau menyn, courgettes, bresych deiliog, bresych, sbigoglys, dail salad, tomatos, pupurau - dewiswch chi!
- Efallai yr hoffech ddefnyddio lliwiau wedi'u hysbrydoli gan lysiau fel gwyrdd, oren, coch, melyn, porffor a gwyn
- Gallech gynnwys lluniau o bili-palod, pryfed a gwenyn hefyd
- Beth am ddefnyddio slogan neu neges hwyliog yn esbonio sut rydych chi'n bwyta llysiau sydd wedi'u tyfu'n lleol fel rhan o'ch cinio ysgol?
- Gallech gynnwys ffeithiau allweddol, gan gynnwys:
  - Mae'r llysiau'n cael eu tyfu gan ffermwyr a thyfwyr lleol
  - Mae'r llysiau'n ffres ac yn flasus
  - Mae'r llysiau'n cael eu tyfu mewn ffordd sy'n dda i'r blaned ac yn annog gwenyn, adar a phryfed.
  - Mae'r llysiau'n flasus ac yn ffres iawn ac nid ydynt wedi teithio o rannau eraill o'r byd i gyrraedd eich platiau.
- Gallwch ddylunio'r poster yn Gymraeg neu Saesneg. Bydd y poster buddugol yn ddwyieithog felly meddyliwch sut y bydd eich poster yn gweithio yn y Gymraeg a'r Saesneg. (Byddwn yn cyfieithu'r poster o'i iaith wreiddiol)

Dyma rai lluniau o'r ffermwyr a'r llysiau a allai fod yn ddefnyddiol i chi:

Pam Mae'n Bwysig:

Bydd eich poster yn helpu plant eraill i ddysgu mwy am y fenter Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion a sut rydych chi'n bwyta llysiau lleol fel rhan o'ch cinio ysgol. Pob lwc – a byddwch yn greadigol.

Beth nesa?

Anfonwch eich posteri atom ni drwy ebostio foodsensewales@wales.nhs.uk

Dyddiad cau: Dydd Mercher, Hydref 22ain