



**DEWCH AT
EICH GILYDD**
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Gweithgareddau Mis Coginio a Rhannu i'r teulu yn ystod Hanner Tymor

Mae gwyliau Hanner Tymor yn adeg wych i deulu a ffrindiau gymryd rhan mewn gweithgareddau yn seiliedig ar fwyd yr hydref. Dylai'r tywydd ddal i fod yn ddigon cynnes i fynd allan, a gallwch gyfuno gweithgareddau sy'n helpu bywyd gwylt a phryfed peillio gyda gweithgareddau dan do megis coginio a rhannu bwyd da - efallai i ddathlu'r Cynhaeaf, Noson Tân Gwylt, Diwali neu Galan Gaeaf.

Man cychwyn gwych i gynnal gweithgaredd hwyllog sy'n eich helpu i ddysgu am wenyn a'i rôl hanfodol er mwyn darparu bwyd ar ein cyfer yw adnoddau am wenyn Plannu a Rhannu. **Gallech hyd yn oed greu cwis gyda Ffeithiau am Wenyn.**

Oeddech chi'n gwybod y gall Brenhines y Cawen aeafgysgu am hyd at naw mis y flwyddyn? Mae'n rhaid iddi ddod o hyd i rywle sych dros y gaeaf, ble mae'n llai tebygol o gael ei deffro'n gynnar neu o ddiodeff ymosodiad gan ffwng. Mae rhai mathau eraill o wenyn yn gaeafgysgu hefyd, yn creu cocŵn neu'n selio nyth gyda'u wyau tan y gwanwyn.

Gallwn helpu'r gwenyn a phryfed a thrychfilod eraill fel y fuwch goch gota, pryfed clustlog a gloynnod byw drwy greu man iddynt nythu. Gall hyn fod ar ffurf pentwr o ddail crin ar waelod yr ardd, pentwr o goed sefydlog neu gallech wneud gwesty smart iddyn nhw aros ynddo!



Creu gwesty pryfed



Dylech allu cwblhau'r gweithgaredd hwn am ddim, ond efallai y bydd rhaid i chi gael benthylg papur tywod a morthwyl gan gymydog os nad oes gennych rai.

Offer

- Hen duniau gwag
- Agorwr tuniau
- Papur tywod
- Llif fetel fach
- Morthwyl
- Hoelen
- Bambŵ sych, brigau, ffyn, dail sych, hen risgl coeden, cardfwrdd, rholiau papur tŷ bach, moch coed, gwair neu wellt
- Llinyn
- Siswrn

Gallech addurno eich tuniau i ddechrau – peintio lliw gwenyn neu flodau

Gallech beintio darnau o llinyn yn ddu a melyn, eu clymu o amgylch y tuniau, a'u gludo i greu gwenyn

Os ydych yn rhan o grŵp ysgol neu gymunedol gallech ddefnyddio un tun bwyd mawr i greu un gwesty crand

Gallwch hongian un tun ar goeden, sicrhau ei fod yn wynebu'r haul, ac os yn bosibl, wrth y blodau yn y gwanwyn

Os oes gennych glai, gallech greu gwesty clai a defnyddio drill i greu tyllau ar gyfer y gwenyn

Gallech wneud gwesty mwy gan ddefnyddio hen baled pren a'i lenwi drwy roi hen frics rhwng y bylchau, drilio tyllau mewn darnau o goed a chardfwrdd wedi'i rollo – rhagor o wybodaeth **yma**

Oeddech chi'n gwybod fod gwahanol drychfilod a bwystfilod bach angen pethau gwahanol i allu gaeafgysgu neu i greu lloches?

- Mae gwenyn yn hoffi bambŵ a thiwbiau
- Mae buwch goch gota yn hoffi dail sych a darnau bach o bren
- Mae pryfed lludw a nadroedd cantroed yn hoffi manau gwlyb a llaith!



Sut i wneud y gwesty



- 1 Rhowch y tuniau gwag mewn dŵr sebon cynnes. Byddai defnyddio'r dŵr golchi llestri ôl pryd bwyd yn iawn
- 2 Sychwch y tuniau'n ofalus – byddwch yn ofalus o'r ymylon miniog
- 3 Gofynnwch i oedolyn eich helpu i dynnu caead a gwaelod y tuniau
- 4 Gofynnwch i oedolion eich helpu hefyd i ddefnyddio papur tywod i gael gwared ag unrhyw ymylon miniog
- 5 Penderfynwch ar faint eich gwesty a nifer yr haenau. Mae naw tun yn faint da ond gallwch ei wneud yn llai
- 6 Os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes, ewch allan i gasglu pethau i'w rhoi yn eich tuniau



- 9 Os ydych yn bwriadu hongian tuniau gwesty pryfed unigol bydd angen hoelen a morthwyl arnoch er mwyn gwneud twll yn y tun, a gallech ofyn i oedolyn eich helpu i wneud hyn. Yna gallwch roi darn o linyw drwy'r twll.
- 10 Cofiwch lenwi eich tuniau, heb adael gormod o le gwag, ac os byddwch yn defnyddio brigau neu fambŵ dylech eu rhoi yn dynn er mwyn atal unrhyw beth rhag disgyn allan



- 7 Mae gwahanol bryfed a thrychfilod yn hoffi pethau o ansawdd gwahanol a lleoedd gwahanol yn eu cartrefi – mae rhai yn hoffi tyllau mewn bambŵ, mae'n well gan eraill fod ymysg dail. Ceisiwch greu gwahanol' ystafelloedd' yn eich gwesty. Gallech gael un â brigau neu fambŵ ac un arall gyda dail neu wellt er mwyn denu pryfed a thrychfilod gwahanol.
- 8 Torrwch y bambŵ gyda llyf fechan, a thorrwch y brigau â'ch dwylo i gyd-fynd ag uchder eich tuniau – efallai y bydd rhaid i chi ofyn i oedolyn eich helpu gyda hyn, ac os byddwch yn defnyddio cardfwrdd gallwch ei rollo'n diwbiau



- 11 Nawr dylech benderfynu ar leoliad y gwesty newydd i drychfilod a bwystfilod bach! Ceisiwch chwilio am rywle eithaf tawel ble na fydd unrhyw beth yn tarfu arno. Byddai y tu ôl i sied, iard gefn, ger y domen gompost ar randir neu yng nghornel balconi yn lefydd da.
- 12 Edrychwch yn eich gwesty trychfilod o bryd i'w gilydd i w eld beth sy'n byw yno. Cofiwch dynnu lluniau a'u rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol, a thagio **@SAfoodforlife**

Sul 16th Hydref – Gwener 18th Tachwedd

fflgettogether.org/cookandshare | [@SAfoodforlife](https://twitter.com/SAfoodforlife)

**DEWCH AT
EICH GILYDD**
Dad a phobl ynghyd drwy fwyd

**CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND**