

Dechrau Tyfu

Mae Dechrau Tyfu yn defnyddio bwyd da i ddod â phobl o oedran a chefnidir gwahanol at ei gilydd drwy dyfu, coginio a bwyta. Drwy weithio mewn partneriaeth â grwpiau o ysgolion, meithrinfeydd a sefydliadau cymunedol, gall unrhyw un gymryd rhan yn y prosiect Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes.

Wedi cael eich ysbrydoli i Ddechrau Tyfu?

Os oes gennych ddiddordeb mewn trefnu neu gefnogi gweithgareddau tyfu cymunedol, efallai yr hoffech gael arweiniad ar ble i dyfu, offer a diogelwch, gweithgareddau syml i'w harddangos i grwpiau neu weithgareddau tymhorol i gyd-fynd â'ch digwyddiadau Dewch at eich Gilydd, fel Mis Plannu a Rhannu. Neu efallai yr hoffech gael rhywfaint o ysbrydoliaeth!



Manteision Tyfu Cymunedol

P'un a ydych ond yn dechrau arni, neu'n meddu ar rywfaint o brofiad blaenorol, mae tyfu bwyd yn ffordd wych o ddod â grwpiau o fewn eich cymuned at ei gilydd. Waeth faint yw ein hoedran a beth yw ein cefndir, gall pob un ohonom gyfrannu rhywbeth at weithgareddau tyfu mewn grŵp: rhannu gwybodaeth a sgiliau, straeon garddio, llwyddiannau a methiannau, blasu bwyd sydd newydd gael ei gynaeafu a chreu pryddau bwyd cymunedol. Mae gerddi cymunedol a mannau tyfu yn llefydd gwych i bobl o bob oedran a chefnidir rannu'r manteision a ddaw yn sgil gofalu am blanhigion, a hynny wrth gefnogi eraill a'r amgylchedd.

- Gall tyfu bwyd yn lleol helpu pobl i ddewis bwyd yn well a rhoi cyfle iddynt wneud ymarfer corff
- Mae mannau cyhoeddus sy'n cael eu gwella gan y bobl sy'n eu defnyddio yn rhoi ymdeimlad o berchnogaeth i bobl
- Mae mannau tyfu bwyd yn gweithio fel hyb i ddod â phobl o bob cwr o'r gymuned at ei gilydd
- Mae garddio yn ffordd i ymlacio ac i wneud ymarfer corff, ac mae o fudd i iechyd a llesiant meddyliol hefyd
- Mae mannau tyfu yn darparu bwyd a chynefin angenrheidiol i fywyd gwylt
- Gall garddio helpu pobl i deimlo'n well drwy leihau unigrwydd a hyrwyddo annibyniaeth drwy gyfleoedd i gymdeithasu
- Gall unigolion ddatblygu eu doniau mewn meysydd megis; garddwriaeth; coginio a chyfathrebu; cyllid a menter; gwaith tîm a datrys problemau

Cynllunio, paratoi a threfnu

Mae lluo o bethau i'w hystyried wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau tyfu bwyd, ond mae'n werth treulio amser ar hynny.

- **Lle a Hygyrchedd** – y tu mewn neu'r tu allan; gardd neu falconi; cynwysyddion neu welyau
- **Cyfleusterau** – Toiledau, golchi dwylo, storio
- **Tywydd** – adeg o'r flwyddyn/ansawdd y golau/y tymheredd
- **Pwy** – meddyliwch pwy fydd yn cymryd rhan
- **Rheoli'r pridd**
- **Iechyd a diogelwch**
- **Arfer gorau** – cynnal asesiad risg
- **Tyfu** – pa sgiliau a phrofiad sydd gennych, sydd ei angen arnoch, neu sydd ar gael
- **Beth i'w dyfu?** – a yw ar gyfer digwyddiad, megis Mis Plannu a Rhannu neu'n barti stryd? Beth ydych chi'n hoffi ei fwyta? Pa fwyd sy'n dymhorol? Pa hadau/planhigion sydd ar gael?
- **Cyfarpar** – beth sydd gennych/sydd ei angen arnoch chi?
- **Addasrwydd o ran oedran a gallu** e.e. pwysau'r cyfarpar; anghenion y rhai sy'n cymryd rhan
- **Amser** – faint o amser sydd gennych?
- **Deunyddiau** – Sut i'w cael/canfod/ariannu.

Mae dewis gweithgareddau tyfu addas a throsglwyddo dulliau diogel ac effeithiol o dyfu bwyd yn rhan allweddol o gynnal gweithgaredd tyfu bwyd yn ddidrafferth a sicrhau bod pobl yn gadael yn llawn ysbrydoliaeth, hyder, sgiliau a gwybodaeth. Mae'n ddefnyddiol cael amrywiaeth o weithgareddau tyfu syml wrth law i chi allu cychwyn arni gyda grwpiau, ac ni fyddwch angen unrhyw brofiad tyfu ymlaen llaw.

Dyma rai awgrymiadau syml:

- Nid oes rhaid prynu potiau na chynwysyddion drud – byddwch yn greadigol ac aildefnyddiwch bethau fel bocsys madarch neu hen esgidiau glaw!
- Gwnewch eich potiau papur eich hun a thai gwydr o botel blastig.
- Efallai y dylech ddechrau gyda chnydau hawdd eu tyfu megis pys, ysbigoglys a courgettes.
- Ystyriwch rannu'r perlysiâu er mwyn iddyn nhw fynd ymhellach ymysg aelodau o'r gymuned neu ar gyfer yr ardd berlysiâu gymunedol.
- Cynlluniwch beth rydych am ei dyfu gan feddwl am y tymor, a bod y cynnyrch yn barod i'w ddefnyddio yn eich digwyddiadau Dewch at eich Gilydd.

- Gellir dod o hyd i adnoddau sy'n cefnogi'r dulliau dysgu hyn ymhellach, gan gynnwys Esgidiau Glaw Mefus a Pherlysiâu Cyfeillgar i'r Gwenyn, ar ein gwefan : **www.fflgettogether.org** ac ar wefan Garden Organic: **www.gardenorganic.org.uk/schools**

Mae'r rhain yn cynnwys: awgrymiadau gwych; wythnosau cynaeafu; asesiad risg; geirfa hau hadau; Sut i wneud toriad o blanhigyn; gweithgareddau tymhorol; syniadau ar gyfer gweithgareddau tyfu o bell

Yr allwedd i lwyddo wrth Ddechrau Tyfu yw cynllunio, paratoi, trefnu, ysbrydoli, bod yn hyblyg a chael hwyl.

www.fflgettogether.org/cymraeg/

 [@SAfoodforlife](https://twitter.com/SAfoodforlife) | [#FFLGetTogethers](https://twitter.com/FFLGetTogethers) | [#NationalLottery](https://twitter.com/NationalLottery)

