

Enw: Emma Picton Evans
Teitl y wers: Bwyta'n iach
Nod y wers: Bydd y disgyblion yn gallu defnyddio'r patrwm "dylen ni" i siarad am fwydydd iach ac afiach.
Blwyddyn: 4

Ffocws iaith / Patrymau:

Mae _____ yn y grŵp _____.
e.e. Mae afal yn y grŵp ffrwythau a llysiau.

Beth ddylen ni fwyta mwy ohono fe?
Dylen ni fwyta mwy o _____.
e.e. Dylen ni fwyta mwy o moron.

Beth ddylen ni fwyta llai ohono fe?
Dylen ni fwyta llai o _____.
e.e. Dylen ni fwyta llai o losin.

Gwybodaeth flaenorol:

Bwydydd e.e. afal, moron, bara, reis, pysgod, cyw iâr, llaeth, iogwrt, menyn, olew, cacen a losin.

Targedau iaith Personol:

Defnyddio mwy o batrymau iaith.

Gweithgareddau:

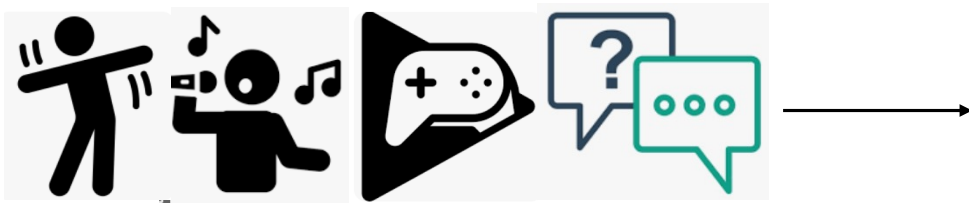
- Drilio – ymarfer geiriau newydd.
- Canu'r gân – Bwyd iach.
- Rhoi mewn brawddegau ac ymarfer.
- Gwaith parau - rhannu'r bwydydd yn y grwpiau bwyd cywir ac ysgrifennu brawddegau.
- Ymarfer dosbarth – ymarfer cwestiynau ac atebion.
- Gwaith parau – defnyddio'r mat bwyd i ofyn ac ateb brawddegau ac ymestyn brawddegau.
- Chwarae Trap-ddôr mewn parau.
- Gwaith annibynnol – gêm côd QR
Sganio'r côd QR a threfnu'r brawddegau yn y drefn gywir.
- Cwestiynau clo'r wers – Beth ydych chi wedi ddysgu/mwynhau heddiw?

Geirfa:

ffrwythau a llysiau, carbohydradau, proteinau, cynhyrchion llaeth, brasterau a siwgrau.

Croeso i'r Wers

Bwyta'n iach



Geiriau Newydd



Ffrwythau a llysiau



Carbohydradau



Proteinau



Siwgrau



Cynhyrchion llaeth



Brasterau



Amser Canu

Bwyd Iach Yr alaw: Brawd Jac

Ffrwythau, llysiau, ffrwythau, llysiau,

Afal, moron, afal, moron,

Maen nhw'n iach iawn, Maen nhw'n iach iawn,

Bwyta nhw! Bwyta nhw!

Carbohydradau, carbohydradau,

Bara, reis, bara, reis,

Maen nhw'n rhoi egni, Maen nhw'n rhoi egni,

Egni i ni! Egni i ni!



Proteinau, proteinau,
Wyau, ffa, wyau, ffa,
Helpu ni dyfu, helpu ni dyfu,
Cryfach ni! Cryfach ni!

Brasterau, brasterau,
Olew, menyn, olew, menyn,
Blasus iawn, Blasus iawn,
Dim gormod! Dim gormod!

Siwgrau, siwgrau,
Losin, cacen, losin, cacen,
Weithiau'n unig, weithiau'n unig,
Dim gormod! Dim gormod!



Gêm - Grwpiau bwyd



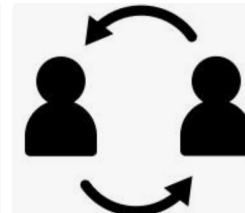
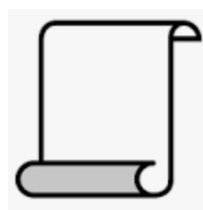
Ffrwythau a llysiau	Proteinau	Cynhyrchion llaeth
 Mae <u>afal</u> yn y grŵp <u>ffrwythau a llysiau</u>.	Siwgrau	Brasterau



Beth ddylen ni fwyta mwy neu lai ohono?

- Beth ddylen ni fwyta mwy ohono fe?
- Dylen ni fwyta mwy o _____.
- e.e. Dylen ni fwyta mwy o foron.

- Beth ddylen ni fwyta llai ohono fe?
- Dylen ni fwyta llai o _____.
- e.e. Dylen ni fwyta llai o losin.



Trap-ddor

1. Dylen ni fwyta mwy o

orennau
afalau
fananas

2. Dylen ni fwyta llai o

losin
siocled
gacennau

3. Dylen ni fwyta mwy o

bysgod
ffa
iogwrt

4. Dylen ni fwyta llai o

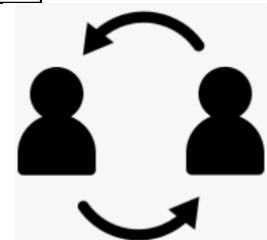
fwyd cyflym
McDonalds
siwgr

5. Dylen ni fwyta mwy o

fara brown
reis brown
datws

6. Dylen ni fwyta llai o

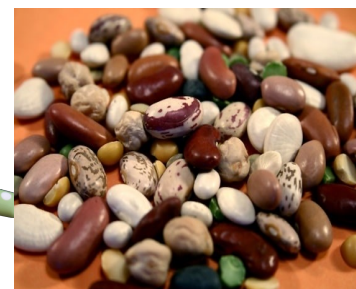
fisgedi
greision
sglodion



Amser Gêm



Adnoddau'r wers



Gêm - Grwpiau bwyd

Ffrwythau a llysiau	Proteinau	Cynhyrchion llaeth
Carbohydradau	Siwgrau	Brasterau

Help Llaw 1

Beth ddylen ni fwyta mwy ohono fe?

Dylen ni fwyta mwy o _____. Mae _____ yn y grŵp _____.

e.e. Dylen ni fwyta mwy o afalau. Mae afalau yn y grŵp ffrwythau a llysiau

Beth ddylen ni fwyta llai ohono fe?

Dylen ni fwyta llai o _____. Mae yn y grŵp _____.

e.e. Dylen ni fwyta llai o gacen. Mae cacen yn y grŵp siwgrau.

Ffrwythau a llysiau
Cynhyrchion llaeth

Proteinau
Siwgrau

Carbohydradau
Brasterau

Help Llaw 2

Beth ddylen ni fwyta mwy ohono fe?

Dylen ni fwyta mwy o _____ achos

maen nhw'n dda i fy nannedd.



maen nhw'n helpu fi i dyfu.



maen nhw'n rhoi egni i fi.



maen nhw'n fy nghadw i'n iach.



Beth ddylen ni fwyta llai ohono fe?

Dylen ni fwyta llai o _____ achos

maen nhw'n afiach.



maen nhw'n ddrwg i fy nannedd.



maen llawn siwgr.



maen nhw'n fy ngwneud i'n sal.



Mae afal yn y grŵp ffrwythau a llysiau.