

# BWYD Y GOEDWIG AM BYTH

## GÊM EFELYCHU OED CYNRADD (7-11)

### Nod

Annog disgyblion i feddwl am faterion bwyd a newyn, i ddeall rhai o'r anawsterau sy'n wynebu cymunedau yn Bolivia i gael bwyd, a deall sut mae cymunedau'n dod o hyd i ffyrdd i gael cyflenwad sicrach o fwyd.

### Amcanion

**Dylai'r cynllun gwers hwn helpu'r disgyblion i:**

- ystyried o ble mae bwyd yn dod
- fynd i'r afael â storïau pobl mewn gwlad arall sy'n byw bywyd gwahanol
- ddeall rhai o'r anhawsterau sy'n wynebu cymunedau lle mae perygl o newyn.
- werthfawrogi gwytnwch a hyblygrwydd pobl yn goresgyn anhawsterau amgylcheddol ac eraill
- ddisgrifio gwaith Cymorth Cristnogol a mynd i'r afael â gwaith yr elusen i ddelio â newyn byd-eang

### Adnoddau angenrheidiol

- Llungopiâu o'r taflenni gwaith (ar gael ar ddiwedd y nodiadau hyn):

1. *Pyramid grŵp bwyd*
2. *Taflen templed Bwyd o'r Goedwig*
3. *Taflen templed Bwyd am Byth*
4. *Stori Ivana*

- Papur trasio, siswrn, pensiliau lliw

- Darnau pasta a chiwbiau siwgr/parseli bach o siwgr

Mae'r gweithgareddau dosbarth yma'n cefnogi'r gwasanaeth *Bwyd y Goedwig am Byth* sydd ar gael i'w lawr lwytho o [caw.org](http://caw.org) neu [christianaid.org.uk/learn](http://christianaid.org.uk/learn)

Paratowyd yr adnoddau hyn ar gyfer Wythnos Cymorth Cristnogol (12-18 Mai), ond gellir eu defnyddio ar unrhyw adeg o'r flwyddyn. Os ydych yn defnyddio'r gêm hon yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol, efallai yr hoffech ystyried sut y gall eich ysgol greu cysylltiadau rhwng pobl yn eich cymuned sy'n gweithio'n galed i godi arian yn ystod yr wythnos i gefnogi cymunedau ar draws y byd, a'r cymunedau fyddai'n gallu defnyddio'r arian yn y ffyrdd gorau posibl i godi eu hunain allan o dlodi.

wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
12-18 MAI

**YMOSODWN AR  
NEWYN**

## Rhagarweiniad

**Dywedwch wrth y disgyblion eich bod am feddwl am rai o'r anhawsterau sy'n wynebu cymuned o bobl yn byw yng nghoedwig law'r Amazon** a dysgu am faterion yn ymwneud â bwyd a newyn. Gallech ofyn i'r disgyblion ddod o hyd i Bolivia mewn atlas neu ar y glôb ac egluro fod traean o Bolivia wedi ei orchuddio gan goedwig law'r Amazon.

**Yn gyntaf, gofynnwch iddynt awgrymu rhai o'r pethau** da ynglŷn â byw yn y goedwig law.

**Eglurwch fod nifer o gymunedau'r Amazon yn anghysbell iawn** (ymhell o gymunedau eraill a chyfleusterau fel siopau lleol) a gofynnwch i'r disgyblion awgrymu rhai o'r problemau allai wynebu bobl sy'n byw mewn lle anghysbell iawn.

**Eglurwch fod nifer o bobl yn dibynnu ar yr hyn y medrant ei dyfu neu ei gasglu o'r goedwig.** Mae hyn yn golygu eu bod heb fwyd weithiau. Gallech egluro hefyd fod newid hinsawdd yn gwneud y patrymau tywydd yn fwy anwadal, y tymor sych yn boethach a'r tymhorau glaw'n wlypach a gall hynny ei gwneud yn anoddach i dyfu neu i ddod o hyd i fwyd.

**Dywedwch wrth y disgyblion eu bod am chwarae gêm** fydd yn ceisio eu helpu i ddeall rhai o'r problemau sy'n wynebu grŵp o bobl mewn perygl o newyn.

**Dywedwch wrth y disgyblion:**

*Rydych yn byw mewn pentref o'r enw Alta Gracia, sydd yng nghoedwig law'r Amazon, mewn gwlad o'r enw Bolivia yn Ne America. Mae'n lle prydferth iawn; y goedwig yw eich cartref a honno hefyd yw eich ffynhonnell fwyd. Gan fod y dref agosaf sawl milltir i ffwrdd, mae pobl eich pentref yn dibynnu ar yr hyn maen nhw'n gallu ei dyfu, ei ddal neu ei gynaeafu yn y goedwig. Mae pobl eich pentref yn hela baedd gwyllt ac rydych hefyd yn tyfu reis ac yn casglu ffrwyth yn y goedwig.*

Cyn dechrau'r gêm, rhannwch y **pyramid grŵp bwyd (taflen 1)** i'r disgyblion a gofyn iddynt ystyried sut y mae'r bwydydd - cig, reis a ffrwyth - yn bwysig i sicrhau fod gan y gymuned ddigon i'w fwyta, a pha un ddylai ffurfio'r rhan fwyaf o'u diet. Gallech ofyn iddynt ymchwilio i weld pam fod y grwpiau bwyd gwahanol yn bwysig ar gyfer maeth, ac awgrymu eu bod yn nodi ar y daflen pa grwpiau bwyd sy'n cael eu cynrychioli gan faedd gwyllt, reis a ffrwythau'r goedwig.

**Rhannwch y disgyblion i grwpiau llai o rhwng 5 i 10**, a rhowch y papur trasio, sisyrnau, pensiliau lliw a'r daflen **dempled bwyd o'r goedwig (taflen 2)** i bob grŵp. Eglurwch bydd yn rhaid i'r disgyblion weithio'n galed yn y gêm er mwyn sicrhau fod eu teulu'n cael digon o fwyd a gallant wneud hyn trwy gopïo, lliwio a thorri'r templedi bwyd o'r goedwig allan yn ofalus. Atgoffwch nhw fod angen ystod eang o fwyd ar bobl er mwyn bod yn iach, felly fe fydd yn rhaid iddynt ystyried yn ofalus sut i gydweithio a defnyddio'r amser i sicrhau fod eu grŵp yn cael digon o faeth.

wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
**12-18 MAI**

## Y gêm

Sylwer gellir addasu'r amseru a'r niferoedd ar gyfer anghenion a maint y grwpiau. Eglurwch i'r grwpiau fod rhaid iddynt gynhyrchu 20 o bob templed o'r baedd gwyllt, reis a ffrwyth y goedwig er mwyn sicrhau fod eu grŵp yn cael digon o fwyd. [Athrawon: newidiwch y rhif hwn yn ôl maint a gallu eich grwpiau - byddwch yn cymryd y rhan fwyaf o'u templedi yn ystod tair rownd gyntaf y gêm. Y bwriad yw eu bod yn cael trafferth i fwrw'r targed, felly os yw'n ymddangos bod y disgyblion yn mynd i gwrdd â'u targed yn rhwydd, gellir

cynyddu'r nifer o dempledi byddwch yn eu cymryd ym mhob rownd.]

**Rhowch bum munud i'r disgyblion gynhyrchu ychydig o fwyd** (trwy gopïo, dorri allan a lliwio'r templedi) – ac eglurwch fod rhaid i'r templedi gael eu copïo, eu lliwio a'u torri'n daclus er mwyn cael eu cyfrif. Ar ôl pum munud gofynnwch iddynt stopio gan fod eu cymunedau'n wynebu eu problem fawr gyntaf.

### Problem 1

#### Dywedwch wrth y disgyblion:

*Mae'r tymor sych wedi cyrraedd ac mae'r baedd gwyllt wedi mynd i ganol y goedwig i chwilio am ddŵr. Rhaid i bobl eich pentref gerdded ymhellach bob dydd i ddod o hyd i fwyd ac maent yn aml yn cyrraedd adref yn waglaw.*

**Cymerwch y rhan fwyaf o faedd gwyllt y grwpiau oddi arnynt.**

#### Gofynnwch i'r disgyblion:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth wnewch chi er mwyn goroesi?

**Rhowch bum munud arall i'r grwpiau i 'dyfu' a 'chasglu' mwy o fwyd** (copïo, torri a lliwio'r templedi) ac yna gofynnwch iddynt stopio gan fod eu cymunedau'n wynebu'r ail broblem fawr.

### Problem 2

#### Dywedwch wrth y disgyblion:

*Mae'r tymor sych yn parhau ac rydych wedi clywed fod ffermwyr gwartheg yn yr ardal. Mae ffermwyr gwartheg yn aml yn llosgi ardaloedd mawr o'r goedwig er mwyn clirio lle i ffermio gwartheg. Mae hyn yn cynyddu'r risg o dân yn y tymor sych. Cyn i chi sylweddoli, mae tân coedwig yn dod yn agos at eich tir; rydych chi a'ch teulu'n llwyddo i ddianc ond mae'r tân yn dinistrio'r rhan fwyaf o'ch cnydau reis.*

**Cymerwch y rhan fwyaf o reis y grwpiau oddi arnynt.**

#### Gofynnwch i'r disgyblion:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth wnewch chi er mwyn goroesi?

**Rhowch bum munud arall i'r grwpiau i 'dyfu' a 'chasglu' mwy o fwyd** (copïo, torri a lliwio'r templedi) ac yna gofynnwch iddynt stopio gan fod eu cymunedau'n wynebu'r drydedd broblem fawr.

### Problem 3

#### Dywedwch wrth y disgyblion:

*Mae'r tymor glaw'n cyrraedd o'r diwedd, a gydag ef ... llifogydd! Mae llawer o'r tir yn eich ardal chi dan ddŵr ac mae hyn yn ei gwneud yn anodd iawn i chi gasglu ffrwyth.*

**Cymerwch y rhan fwyaf o ffrwyth y grwpiau oddi arnynt.**

#### Gofynnwch i'r disgyblion:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth yw'r problemau sy'n wynebu eich cymuned chi?
- Beth fyddai'n digwydd i'ch teulu?

### Newyddion da!

#### Dywedwch wrth y disgyblion:

*Mae mudiad lleol o'r enw CIPCA yn dymuno eich helpu. Mae CIPCA'n cael ei redeg gan bobl sy'n deall anghenion eich cymuned a'r amgylchedd lle rydych yn byw.*

#### Dangoswch y templed bwyd am byth (taflen 3) ac eglurwch fod CIPCA wedi cytuno i fenthg i bob grŵp:

- 2 ddafad sy'n gallu goroesi'n dda yn y goedwig ac ymdopi gyda thywydd gwlyb iawn.
- 20 cyw fydd yn tyfu i fod yn ieir a darparu wyau a chig.
- hadau india-corn a phlanhigion yucca, fydd yn barod i'w bwyta cyn bo hir ac sy'n tyfu'n well mewn tywydd sych na reis a ffrwythau'r goedwig.
- planhigion coco, sy'n cymryd mwy o amser i dyfu, ond fe allwch werthu neu gyfnewid y coco am fwydydd eraill nad oes gennych, fel pasta a siwgr.

#### Trafodwch:

- Beth mae'r grwpiau wedi ei ddysgu o'r hyn bu'n rhaid iddynt ddelio â hwy?
- A fyddent yn hoffi ceisio tyfu pethau gwahanol?

**Arweiniwch y drafodaeth** i nodi'r ffaith po fwyaf o amrywiaeth bwyd fydd ganddynt i'w fwyta, lleiaf i gyd fydd yr effaith arnynt os aiff rhywbeth o'i le.

- Beth fydd y grwpiau'n canolbwyntio ar ei dyfu nawr?

**Gofynnwch i'r disgyblion ychwanegu at byramid bwyd eu grwp** yr opsiynau newydd sydd ganddynt a chreu cynllun.

## Cylchdro Bwyd am byth

**Rhowch daflen templed bwyd 3, bwyd am byth i bob disgybl,** sy'n cynnwys templedi iâr ac wŷ, dafad, india-corn, yucca a siocled. Dywedwch wrth y disgyblion am barhau i gasglu a thyfu bwydydd y goedwig (baedd gwyllt, reis a ffrwythau'r goedwig), ond gallant hefyd dyfu cynydu eraill i'w helpu i'w hamddiffyn rhag unrhyw ddirywiadau naturiol sy'n bygwth eu cyflenwadau bwyd.

**Rhowch 10 munud i'r disgyblion i dyfu ystod o gynydu.**

**Wedi tri munud cyhoeddwch:** *mae'r tymor sych yn cyrraedd ond mae'r yucca a'r rhan fwyaf o'r india-corn yn goroesi'r sychder.* (Cymerwch rywfaent o'r baedd, reis a chorn oddi arnynt.)

**Wedi chwe munud cyhoeddwch:** *mae'r tymor glaw'n dod, ond mae eich defaid a'ch ieir yn ymdopi'n dda iawn.* (Cymerwch ychydig o'r ffrwyth oddi arnynt.)

**Wedi naw munud cyhoeddwch:** *gellwch gynaeafu'r coco a'i werthu neu ei gyfnewid am bethau fel pasta a siwgr.* (Cyfnewidiwch eich pasta a chiwbiau siwgr am y coco fydd y disgyblion wedi eu cynhyrchu - pum darn o basta/pum ciwb siwgr am bob copi o'r coco.)

## Diweddsglo

Gallech roi gwobr i'r grŵp sydd wedi cynhyrchu'r mwyaf o fwyd, neu'r amrywiaeth mwyaf o fwydydd. Neu gallech ganolbwyntio'n syml ar y prif ddeilliant dysgu, sef bod cael amrywiaeth o fwydydd yn golygu bod cymunedau mewn gwell sefyllfa i ddelio gyda phroblemau amgylcheddol fel llifogydd a sychder.

### Defnyddiwch y cwestiynau canlynol i drafod:

- Pa fwydydd sydd gan y disgyblion ar ddiwedd y gêm - ac a ydynt wedi cynnwys y prif grwpiau bwyd? (Gallant gymharu gyda'r pyramid grŵp bwyd)
- Beth allai hyn olygu i'w cymuned?
- Beth mae'r disgyblion wedi ei ddysgu am fwyd?

### Arweiniwch y drafodaeth er mwyn sicrhau fod y disgyblion wedi ystyried yr agweddau canlynol.

- Rhaid i gymunedau gael cyflenwad sicr o fwyd er mwyn goroesi.

- Mae cymunedau eisiau gwneud mwy na goroesi – maent eisiau ffynnu. I ffynnu rhaid i bobl gael ystod eang o fwyd yn eu diet. Mae prinder bwyd – a phryderu am fwyd – yn mynd ag egni a nerth pobl ac yn ei gwneud yn anoddach iddynt ganolbwyntio ar bethau eraill.
- Mae pobl yn wynebu anhawsterau cynyddol wrth geisio cynhyrchu a dod o hyd i fwyd oherwydd newid hinsawdd, sy'n tarfu ar batrymau tywydd ac yn cynyddu tebygolrwydd llifogydd a sychder.
- Mae digon o fwyd ar gyfer pawb yn y byd pe bai pethau penodol yn cael eu gwneud i sicrhau fod pobl yn gallu tyfu'r bwyd sydd ei angen arnynt.

**Rhannwch stori Ivana (taflen 4)** gyda'r dosbarth a gofynnwch i'r disgyblion ystyried y cwestiynau a thrafod y canlynol.

- Beth yw'r prif bethau sy'n debyg a'r prif wahaniaethau rhwng profiadau bwyd y gymuned anghysbell hon yn y goedwig a'r ffordd rydym ni'n cael ein bwyd ym Mhrydain?
- Beth sy'n bwysig am y ffordd mae CIPCA'n gweithio?

**I orffen gallech wyllo ffilm am Ivana,** ar gael ar: [learn.christianaid.org.uk/globalexplorerswhiteboard](http://learn.christianaid.org.uk/globalexplorerswhiteboard)

## Syniadau ar gyfer gweithgareddau ychwanegol

- Gwnewch arddangosfa dosbarth gyda rhai o'r templedi bwyd. Gallwch archebu poster Saesneg o Ivana trwy e-bostio **schoolscymru@christian-aid.org**
- Gallai'r disgyblion ysgrifennu darn disgrifiadol am fwyd a newyn o safbwynt person sy'n byw yn un o gymunedau'r goedwig.
- Gallai'r disgyblion ymchwilio i gael mwy o wybodaeth am Bolivia a choedwig law'r Amazon, a gwybod mwy am beth sy'n cael ei wneud i amddiffyn yr amgylchedd pwysig hwn.
- Anogwch y disgyblion i fod yn ddinasyddion byd-eang gweithredol drwy ysgrifennu llythyr at yr AS lleol i ofyn iddo ef neu hi beth maen nhw'n gwneud ynglŷn â materion fel newyn a newid hinsawdd.
- Ceisiwch ddarganfod mwy am yr ymgyrch bwyd a newyn sy'n digwydd yn ystod 2013 a gwnewch yn siŵr fod yr ysgol yn rhan ohono. Am fwy o wybodaeth ewch i **christianaid.org.uk** (o ddiwedd Ionawr 2013 ymlaen)
- Gallwch lawr lwytho mwy o adnoddau am fwyd a newyn o **christianaid.org.uk/learn**
- Gallech ofyn i'r disgyblion gynnal gwasanaeth am yr hyn y maent wedi ei ddysgu. Mae gwasanaethau wedi eu paratoi'n barod am Ivana a gwaith CIPCA ac maent ar gael ar **caweek.org** neu **christianaid.org.uk/learn**
- CIPCA yw un o'r mudiadau partner sy'n cael sylw yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol eleni. Am fwy o wybodaeth am sut gall eich ysgol helpu i godi arian i waith Cymorth Cristnogol ewch i **caweek.org**

## Nodiadau ar gyfer athrawon

- Mae Bolivia'n wlad sy'n gyfoethog mewn adnoddau naturiol. Mae yno gronfeydd enfawr o olew a nwy, a bioamrywiaeth coedwig law'r Amazon. Serch hynny, mae hefyd yn un o wledydd tlotaf a mwyaf anghyfartal De America ac mae miliynau o bobl y wlad yn byw dan amodau anodd ac yn brwydro i oroesi.
- Coedwig law'r Amazon yn Bolivia yw un o'r ardaloedd mwyaf bioamrywiol yn y byd. Serch hynny, mae'r fioamrywiaeth dan fygythiad gan mai dim ond 17 y cant o'r diriogaeth genedlaethol hon sy'n cael ei hamddiffyn. Mae cymunedau brodorol y goedwig yn draddodiadol wedi hela'r hyn roedd ei angen i gynnal eu teuluoedd. Ond mae gwaith o adeiladu priffyrdd, mwyngloddio, trefoli, y fasnach goed a'r cynnydd mewn amaethyddiaeth ddiwydiannol (cynhyrchu, prosesu a phacedu bwyd ar raddfa eang gan ddefnyddio offer a dulliau modern) yn golygu fod y cydbwysedd naturiol yn cael ei wyrdroi ac mae ffawna yr Amazon mewn perygl.
- Mae datgoedwigo'n gyffredin – mae pobl y fasnach goed, ffermwyr mawr gwartheg a busnesau mawr yn fygythiad i'r bobl frodorol sy'n aml yn cael eu symud o'u tiroedd.
- Mae datgoedwigo hefyd yn peri niwed difrifol i'r amgylchedd. Mae coed yn amsugno carbon deuocsid o'r awyr trwy ffotosynthesis. Trwy amsugno carbon, maent yn helpu i leihau cyfanswm y carbon deuocsid sydd yn yr atmosffer ac, felly'n arafu newid hinsawdd. Fodd bynnag, pan mae'r coed yn cael eu torri a'u llosgi, mae'r carbon oedd wedi cael ei storio ynddynt yn cael ei ryddhau i'r atmosffer. Mae gwaith CIPCA'n amddiffyn y goedwig yn bwysig iawn felly, i atal ac arafu newid hinsawdd.
- Cymuned frodorol yw cymuned Alta Gracia. Er bod mwyafrif poblogaeth Bolivia'n perthyn i grwpiau brodorol, hwy yw'r rhai sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan anghydraddoldeb, tlodi a'u hamddifadu o'u hawliau dynol.
- Mae CIPCA, sy'n derbyn cefnogaeth gan Cymorth Cristnogol, yn helpu cymunedau brodorol yng nghoedwig law Bolivia i addasu i'r newidiadau ym mhatriau'r tywydd trwy eu helpu i dyfu ystod ehangach o gnydau ac i fagu anifeiliaid sy'n gallu gwrthsefyll newidiadau'r tywydd. Mae'n bwysig nodi mai mudiad lleol yw CIPCA sydd, felly'n gallu deall a chefnogi anghenion y gymuned leol.
- Mae pob teulu sy'n cael cefnogaeth CIPCA'n derbyn hadau neu blanhigion ifanc ar gyfer 52 math gwahanol o gnydau. Mae rhai'n cael eu plannu i'w cynhaeafu'n ystod yr un flwyddyn, tra mae eraill na fyddant yn dod i'w llawn dwf am ddegawdau. Yr hyn sy'n allweddol yw eu bod hefyd yn cael cefnogaeth i'w tyfu. Mae'r amrywiaeth cnydau'n rhoi dewis ehangach o fwyd i deuluoedd i fwydo a chynnal eu hunain ac mae'n golygu nad ydynt yn ddibynnol ar un cnwd allai fethu neu bydd â gwerth isel wrth ei werthu neu ei gyfnewid.
- Mae Cymorth Cristnogol yn gweithio gyda phartneriaid mewn 48 gwlad ar draws y byd, yn dod o hyd i ffyrdd cynaliadwy o roi terfyn ar dlodi.
- Heddiw mae 1 o bob 8 o bobl y byd yn dioddef newyn affwysol. Ond mae modd datrys y broblem. Am fod y blaned yn gallu cynhyrchu digon o fwyd i fwydo pawb, mae'n bwysig bod newidiadau yn digwydd. Mae nifer o fudiadau yn ymgyrchu i gael llywodraethau i newid eu polisiau ar fuddsoddi, tir, treth a thryloywder er mwyn sicrhau fod pobl yn y gwledydd tlotaf yn gallu brwydro yn erbyn newyn a chael y bwyd sydd eu hangen arnynt. I wybod mwy am fanylion yr ymgyrch hon, ewch i **christianaid.org.uk** (o ddiwedd Ionawr 2013)
- Mae mwy o adnoddau addysgiadol am fwyd, newid hinsawdd a materion byd-eang eraill ar gael i'w lawr lwytho o **christianaid.org.uk/learn**





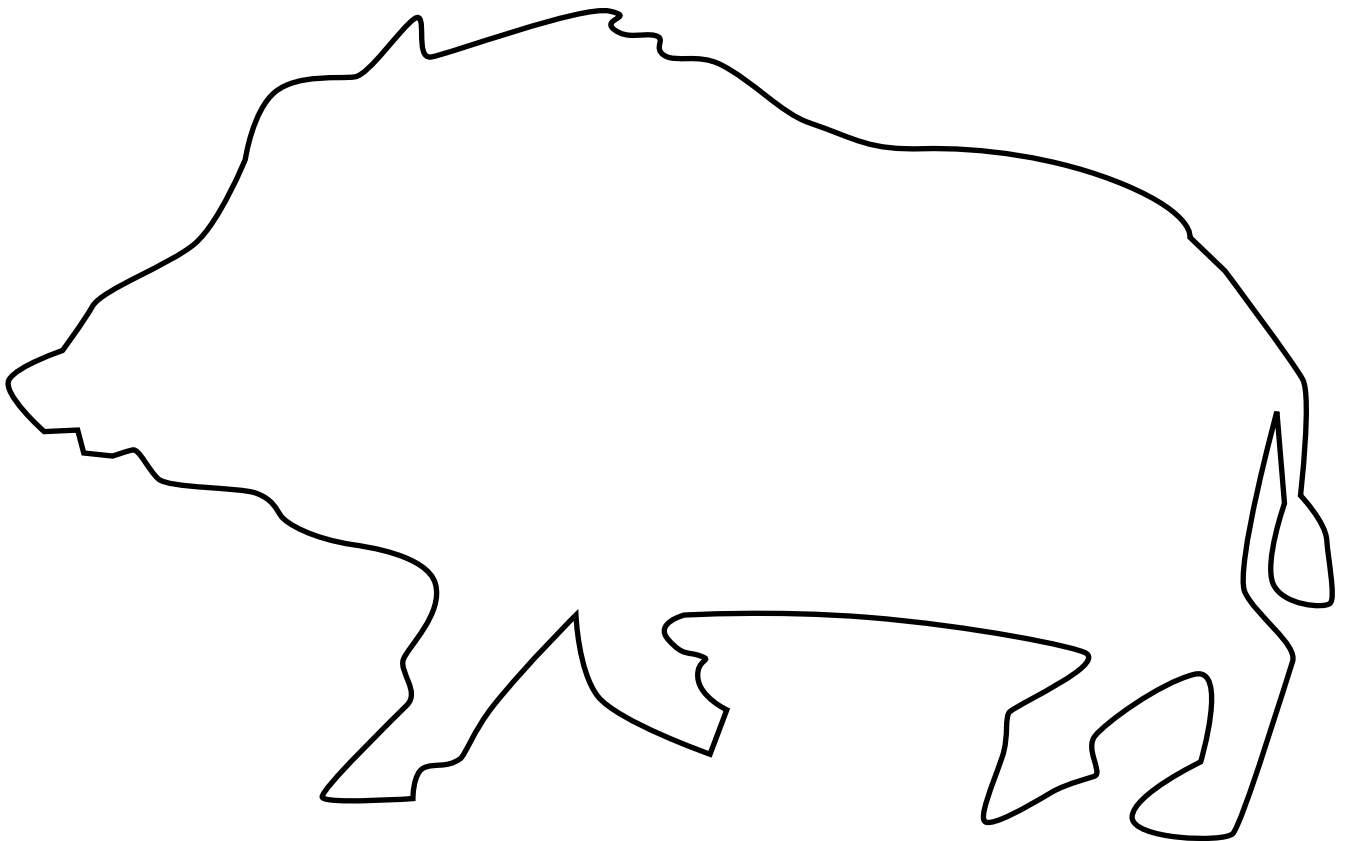
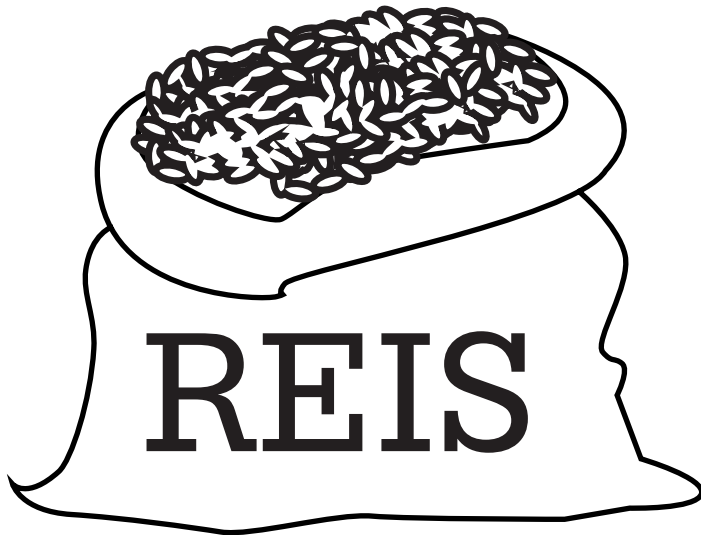
# 1. PYRAMID GRŴP BWYD



wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
12-18 MAI

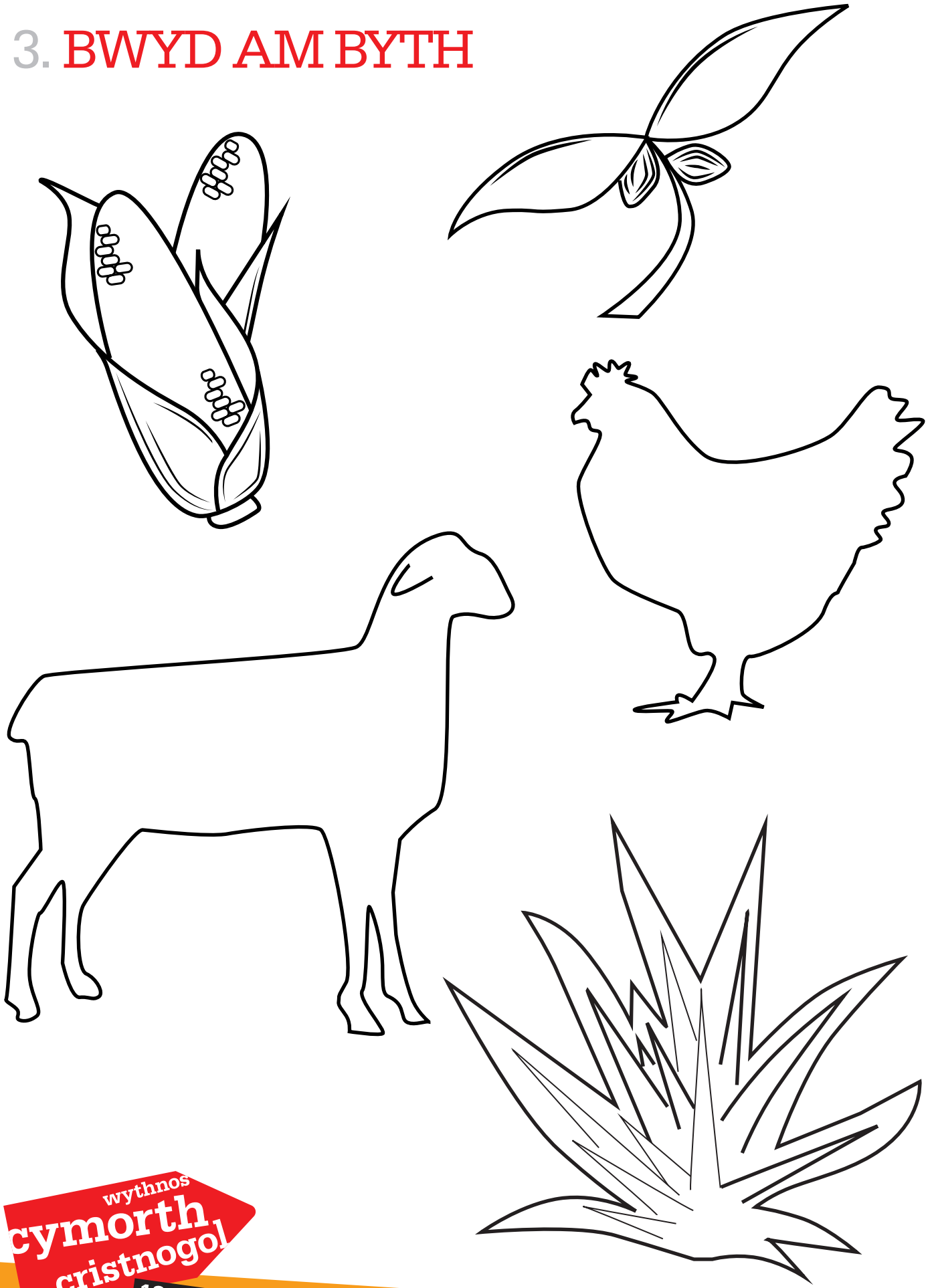


## 2. BWYD O'R GOEDWIG



wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
12-18 MAI

### 3. BWYD AM BYTH



wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
12-18 MAI

## 4. STORI IVANA



Cymorth Cristnogol/Rachel Stevens

Mae Ivana'n 10 ac mae'n byw mewn cymuned o'r enw Alta Gracia, yng nghoedwig law'r Amazon. Mae ganddi ddau frawd a dwy chwaer a'i hoff bynciau yn yr ysgol yw mathemateg ac ieithoedd.

**Mae Ivana'n caru ei chartref ac mae'n egluro pa mor bwysig yw'r goedwig i'w theulu:**

'Mae'r goedwig yn bwysig oherwydd mae ynddo anifeiliaid y gallwn eu hela, mae'n rhoi ffrwyth i ni fwyta a phan rydym ei angen, gallwn ddefnyddio'r pren. Mae Dad yn mynd i hela anifeiliaid ac mae fy mrawd hynaf yn mynd i helpu gofalu am y coed coco. Mae gofalu am y coed yn golygu sicrhau nad ydynt yn cael niwed, eu bod yn glir o blâu a phethau eraill fydd yn rhwystro'r coed coco rhag cynhyrchu llawer o ffrwyth. Rydym i gyd yn mynd i gasglu'r ffrwyth pan fydd yn amser cynhaeaf.'

Mae CIPCA, mudiad lleol sy'n gweithio gyda Cymorth Cristnogol, wedi rhoi ychydig o gywion, defaid a choed ifanc i deulu Ivana er mwyn sicrhau fod ganddynt ystod eang o fwyd i'w fwyta. Yn ogystal helpodd CIPCA'r gymuned i sefyll

dros eu hawliau i aros ar eu tir, ac nid cael eu gorfodi i adael gan fusnesau mawr.

**Mae Ivana'n sôn am yr ystod eang o fwyd sydd ganddynt:**

'Mae gennym bump o ieir a tua 20 o gywion bach. Weithiau byddwn yn cael 10 wy y dydd! Mae'r wyau'n cymryd tua 18-20 diwrnod i ddeor, a phan awn yno yn y bore mae'r wŷy wedi torri ac mae'r cyw wedi cyrraedd! Mae cyw iâr yn flasus i'w fwyta, ac rydym yn bwyta llawer o wyau hefyd - wedi eu ffrio neu eu berwi. Rydym yn eu gwerthu hefyd, neu weithiau byddwn yn eu cyfnewid am siwgr, bananas, yucca, y math yna o beth. Mae'n well arnom ers i ni gael yr ieir achos rydym yn gallu cyfnewid mwy a phrynu mwy i'w fwyta.

'Mae gennym ddefaid hefyd. Rydym yn mynd â hwy allan i bori'r glaswellt. Rydym yn gwneud yn siŵr nad ydynt yn mynd yn rhy bell ac rydym yn rhoi dŵr iddynt. Rwy'n eu hoffi. Bob 10 diwrnod, tro ein teulu ni yw gofalu am y defaid drwy'r dydd. Mae 10 teulu yn y gymuned sy'n gofalu am y defaid. Byddwn yn gallu eu gwerthu a phrynu pethau i'r gymuned - ac mae'r cig yn flasus hefyd!

'Mae coco'n bwysig oherwydd gallwn ei werthu a phrynu gweddill y bwyd sydd ei angen arnom. Rydym yn prynu reis, siwgr ac olew. Dwi'n hoffi siocled poeth - mae'n flasus. Rydych yn cymryd darn o siocled a thorri darnau ohono i mewn i sosban. Yna rydych yn ei gynhesu gyda dŵr, ac ychwanegu siwgr a'i droi. Tynnwch y sosban o'r gwres a'i adael i oeri cyn ei roi ar y bwrdd i'r teulu ei rannu.'

wythnos  
**cymorth  
cristnogol**  
12-18 MAI

**Cwestiynau:**

- Ym mha ffyrdd mae bwyd yn debyg ym mywyd Ivana a'ch bywyd chi?

---

---

---

---

---

- Ym mha ffyrdd mae'n wahanol?

---

---

---

---

---

- Beth yw CIPCA a sut mae wedi helpu teulu Ivana?

---

---

---

---

---

