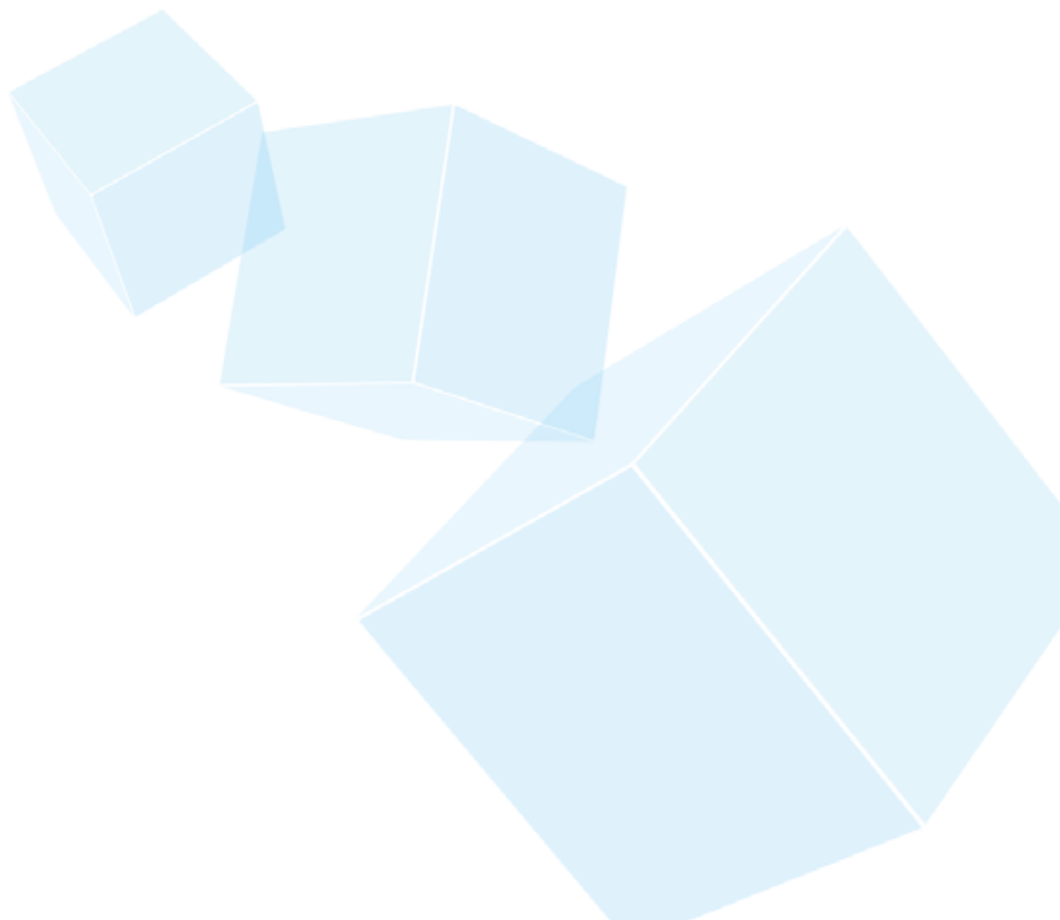


CIWB

Darllenwch a mwynhewch!



Pa ffordd? Pa wlad?

Edrychwch ar y sioe sleidiau yma.



Llun a.



Llun b.



Llun c.



Llun ch.



Llun d.



Llun dd.



Llun e.



Llun f.



Llun ff.



Llun g.

Darllenwch yr arwyddionyma.



Argraffwch yr arwyddion yma – Tasg 1.

Mae'n bosib gweld yr arwyddion yma ar y ffordd – ond ble? Pa wlad?

Edrychwch ar y lluniau eto a meddyliwch pa wlad? Edrychwch am gliwiau ac ewch i Dasg 2.

Geirfa	
pa?	what? / which?
gwlad	country
arwydd, arwyddion	sign, signs
aliwys	aliens
croesi	to cross
Efrog Newydd	New York
arafu	to slow down
rhew	ice
ricsios	rickshaws
argraffu	to print
matsio	to match

i Beth ydy'r gair Cymraeg am ...?

camels

crocodiles

aliens

park (command)

Bwyd blasus



Rysáit 1

Cynhwysion

- 2 ddarn o fara brown ■ Mayonnaise
- Banana

Dull

- 1. Rhewch y mayonnaise ar un darn o'r bara.
- 2. Rhewch y fanana ar y mayonnaise.
- 3. Rhewch y darn arall o fara ar y fanana.
- 4. Torrwch y bwyd i siâp trionglau.



Beth ydy'r bwyd?

Rysáit 2

Cynhwysion

- 2 ddarn o fara brown
- *Marmite*
- Ham
- Caws
- Tomato

Dull

- 1. Rhewch y *Marmite* ar un darn o'r bara.
- 2. Rhewch yr ham ar y *Marmite*.
- 3. Rhewch y caws ar yr ham.
- 4. Torrwch y tomato ar y caws.
- 5. Rhewch y sos coch dros y tomato.

- 6. Torrwch y bwyd i siâp trionglau.



Beth ydy'r bwyd?

Rysáit 3

Cynhwysion



Dull



Beth ydy'r rysáit?

Geirfa

cynhwysion

ingredients

darn

piece, slice

rhoi

to put, place

torri

to cut

siâp

shape

dull

method

arall

other

Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

triangle

tomato ketchup

Sut i chwarae'n dda

Rydych chi'n mynd i wyllo ffilm. Dyma ychydig o help i chi, os ydych chi eisiau help.

Help

Help	
sgidiau (esgidiau)	shoes
cystadlu dros	to compete for
paratoi	to prepare
ymarfer	to train, exercise
bwydydd	foods
yn ddiogel	safely
ifanc	young

Gwyliwch y ffilm.



Ciwb:

Helo.

ML:

Helo.

Ciwb:

Beth ydy'ch enw chi?

ML:

Manon Lloyd ydw i.

Ciwb:

Ble ydych chi'n byw?

ML:

Dw i'n byw yng Nghasnewydd.

Ciwb:

Beth ydych chi'n wneud?

ML:

Dw i'n beicio.

Ciwb:

Ydych chi'n mwynhau beicio?

ML:

Ydw, rwy i* wrth fy modd.

Ciwb:

Pam ydych chi'n mwynhau beicio?

ML:

Achos mae'n hwyl.

Ciwb:

Beth ydych chi'n wisgo i feicio?

ML:

Dw i'n gwisgo helmed, sbectol, menig a sgidiau beicio.

Ciwb:

Ydych chi'n cystadlu dros Gymru?

ML:

Ydw.

Ciwb:

Ble ydych chi'n cystadlu dros Gymru?

ML:

Ydw.

Ciwb:

Ble ydych chi'n cystadlu dros Gymru?

ML:

Rwy'n cystadlu ym Mecsico, Cali [Colombia] a Phortiwgal.

Ciwb:

Sut ydych chi'n paratoi ar gyfer ras?

ML:

Dw i'n ymarfer bob dydd. Dw i'n bwyta bwydydd iach a dw i'n cael naw awr o gwsg bob nos.

Ciwb:

Beth ydy'ch tips chi ar gyfer beicio'n ddiogel?

ML:

Rhaid gwisgo helmed a rhaid bod yn ofalus.

Ciwb:

Mae rhai pobl ifanc eisiau cystadlu ym myd beicio. Beth ydy'ch tips chi?

ML:

Rhaid ymarfer. Hefyd, rhaid bwyta bwydydd iach – a cysgu'n dda yn y nos.

* Rwy i = Dw i

Ras Liwiau

Edrychwch ar y rasys yma. Beth sy'n digwydd?



Beth sy'n digwydd?

Mae pobl yn dod i redeg yn y ras ac maen nhw'n gwisgo crys T gwyn, siorts gwyn a sanau gwyn. Mae pobl eraill yn sefyll ar hyd y cwrs. Maen nhw eisiau gwyllo'r ras. Nhw ydy'r gwylwyr.

Ar ddechrau'r ras ...

... mae'r rhedwyr yn sefyll mewn llinell – yn barod i redeg.
Yna, tri ... dau ... un ... ac maen nhw'n rhedeg.

Y ras

Mae'r rhedwyr yn rhedeg am 5 cilomedr.
Mae gwylwyr yn aros am y rhedwyr.

Ar ôl rhedeg un cilomedr ...

... mae'r gwylwyr yn taflu paent powdr melyn dros y rhedwyr.



Ar ôl rhedeg dau gilomedr ...

... mae'r gwylwyr yn taflu paent powdr glas dros y rhedwyr.

Ar ôl rhedeg tri cilomedr ...

... mae'r gwylwyr yn taflu paent powdr gwyrdd dros y rhedwyr.

Ar ôl rhedeg pedwar cilomedr ...

... mae'r gwylwyr yn taflu paent powdr pinc dros y rhedwyr.

Ar ôl rhedeg pum cilomedr ...

... mae'r gwylwyr yn taflu paent powdr pob lliw dros y rhedwyr.

Bobl bach! Lliwgar iawn!



Geirfa

lliwiau	colours
digwydd	to happen
ar hyd	along
cwrs	course
llinell	line
gwyllo	to watch
gwylwyr	viewers
aros am	to wait for
taflu	to throw
pob lliw	every colour
lliwgar	colourful

❗ Beth ydy'r geiriau Saesneg?

ras

rasys

rasio

paent powdr

Bore Llun



Mae hi'n saith o'r gloch ac mae'r cloc yn canu – Brrrrrrrrrrrrnnnnnnnnnnng! Mae Alex yn dihuono, mae e'n edrych ar y cloc ac mae e'n troi rownd yn y gwely. Mae e'n mynd 'nôl i gysgu.

Mae e'n cysgu ... cysgu ... cysgu. Yna, yn sydyn, mae e'n dihuono ac yn edrych ar y cloc eto. Chwarterer wedi wyth! Bobl bach! Mawredd mawr! Nefi bliw! Rhaid codi – NAWR!

Mae e'n neidio o'r gwely ac mae e'n codi'r dillad ysgol o'r llawr – trowsus, crys, siwmpwr, tei ysgol, sanau drewllyd – o'r llawr. Mae e'n gwisgo'n gyflym ac yn rhedeg i lawr y grisiau. Wps, mae e'n syrthio i lawr ... i lawr ... i lawr. BANG!

"Awtsh!"

Yn y gegin, mae Mam a Matt, brawd bach Alex, yn bwyta brecwast – tost brown a sudd oren.

"Hwyl fawr!" mae Alex yn dweud.

"Rhaid bwyta brecwast," mae Mam yn dweud.

"Dim amser! Dw i'n gweld Dave a Gary tu allan i'r siop," mae Alex yn ateb ac mae e'n rhedeg allan o'r tŷ ... ac mae e'n syrthio eto achos dydy'r esgidiau ddim wedi cau.

"Awtsh!" Mae e'n edrych i lawr ac mae e'n gweld mwd ar ei drowsus.

Tu allan i'r siop, mae Dave a Gary yn aros am Alex. Maen nhw'n cerdded i mewn i'r siop ac maen nhw'n prynu bwyd.

"Dwy bunt, os gwelwch yn dda," mae'r ferch wrth y til yn dweud ac mae Alex yn rhoi'r arian ar y cownter. Mae'r ferch yn edrych ar y pecyn o 8 donyt a'r botel o cola. "Rhaid bwyta brecwast iawn yn y bore – dim donyts a cola."

"Dim amser," mae Alex yn dweud.

Yna, mae'r bechgyn yn rhedeg i'r ysgol achos maen nhw'n hwyr. Mae Alex yn rhedeg ac yn bwyta'r donyts. Mae e'n stopio i yfed y cola ac, yna, mae e'n rhedeg ac yn bwyta eto.

Maen nhw'n stopio tu allan i'r ysgol. "Dw i'n teimlo'n *sick*," mae Alex yn dweud.

Mae Mr Evans maths tu allan i'r ysgol.

"Ble mae'r tei, Alex?"

"Yn fy mhoced i, Syr."

"Gwisga'r tei."

"lawn, Syr."

"Ac rydych chi'n hwyr – ETO! Ewch i weld y pennaeth – NAWR."

"lawn, Syr," mae'r bechgyn yn ateb.

"Bol bach! Mawredd mawr! Nefi bliw!" mae Alex yn dweud. "BORE LLUN – beth nesaf?!"

Geirfa

dihuno	to wake up
'nôl	back
codi	to pick up, get up
llawr	floor
drewllyd	smelly
yn gyflym	quickly
dweud	to say

amser	time
wedi cau	closed
prynu	to buy
hwyr	late
fy mhoced	my pocket
pennaeth	head teacher
Nefi bliw!	Good heavens!

i Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

clock

breakfast

pack

tie

Beth ydych chi'n fwyta?



Beth ydych chi'n fwyta bob dydd?

Ydych chi'n bwyta'n iach?

Edrychwch ar yr ystadegau yma am blant a phobl ifanc Cymru.

Beth mae plant a phobl ifanc rhwng 4 ac 15 oed yn fwyta

	Bechgyn	Merched	Plant
Bwyta pob dydd			
Ffrwythau	60	61	61
Llysiau	52	54	53
Melysion	29	29	29
Sglodion	7	5	6
Creision	21	18	20
Llaeth sgim neu hanner sgim	64	63	64

Llaeth llawn	26	21	24
Diodydd meddal isel mewn siwgr	15	14	15
Diodydd meddal	11	10	10
Dŵr	66	70	68
Bwyta llai nag unwaith yr wythnos			
Ffrwythau	9	5	7
Llysiau	7	4	5
Melysion	5	5	5
Sglodion	21	22	21
Creision	19	17	18
Llaeth sgim neu hanner sgim	24	21	22
Llaeth llawn	65	68	67
Diodydd meddal isel mewn siwgr	50	52	51
Diodydd meddal	59	64	61
Dŵr	10	7	8

(a) Plant rhwng 4 a 15 oed.

(b) Amrywia'r sylfaen: Mae'r rhai a ddangosir ar gyfer y sampl gyfan o blant rhwng 4 a 15 oed.

Arolwg Iechyd Cymru 2013 © Hawlfraint y Goron 2014

Geirfa

arferion

habits

llaeth llawn

full fat milk

diodydd

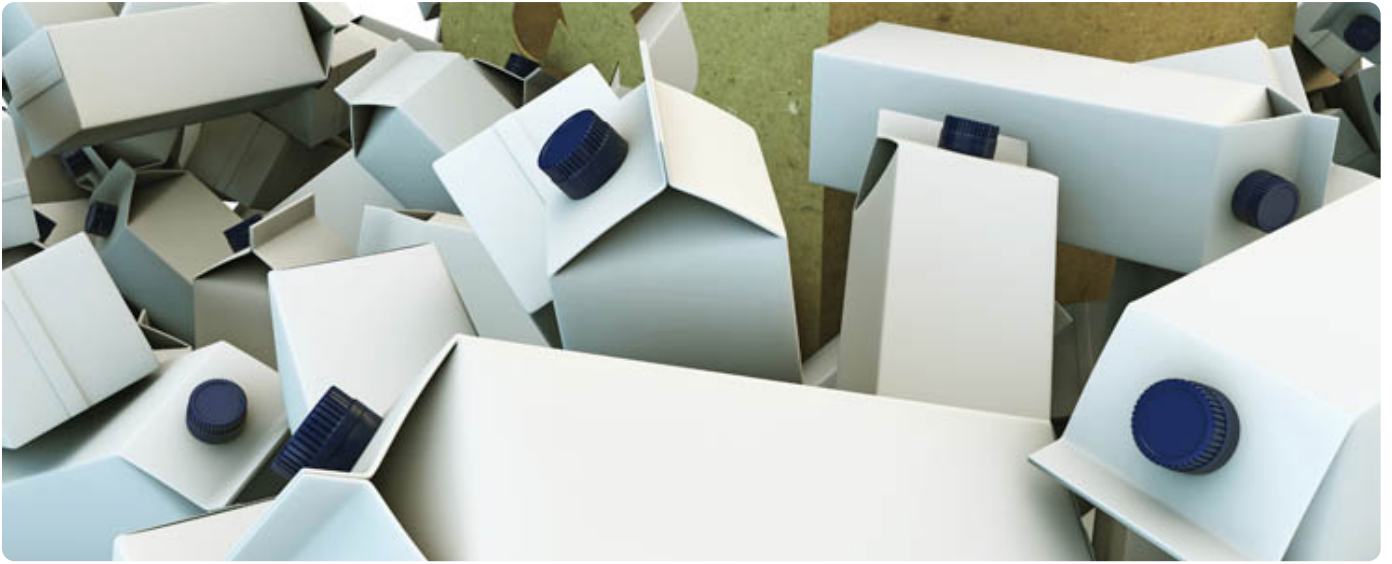
drinks

meddal

soft

Rasio gwahanol

Edrychwch ar y llun yma. Beth ydych chi'n gallu gweld?



Cartonau llaeth ydy'r rhain, neu, yn y gogledd, cartonau llefrith.

Mae rhai pobl – yn Awstralia a Latvia – yn hoffi rasio ar gartonau llaeth. Edrychwch ar y lluniau yma, er enghraifft.



Beth maen nhw'n wneud?

- Maen nhw'n yfed y llaeth – neu'r llefrith.
- Maen nhw'n cadw'r cartonau.
- Maen nhw'n gwneud rafft allan o'r cartonau. Maen nhw'n gwneud rafft fawr, gryf
- Maen nhw'n mynd i'r afon.
- Maen nhw'n rhoi'r rafft ar yr afon. ■ Maen nhw'n dechrau ymarfer.
- Maen nhw'n dechrau ymarfer.

Yn y ras:

- Maen nhw'n gwisgo gwisg ffansi .
- Maen nhw'n padlo ... padlo ... padlo.
- Maen nhw'n padlo'n gryf.
- Maen nhw'n rasio.

Pwy sy'n ennill? Y rafft gyntaf i groesi'r llinell. Hwyl!

Help

Geirfa	
llun	picture
gallu	to be able to, can
y rhain	these
gogledd	north
rhai	some
cadw	to keep
cryf	strong
gwisg ffansi	fancy dress
rhoi	to put, place

i Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

carton

to paddle

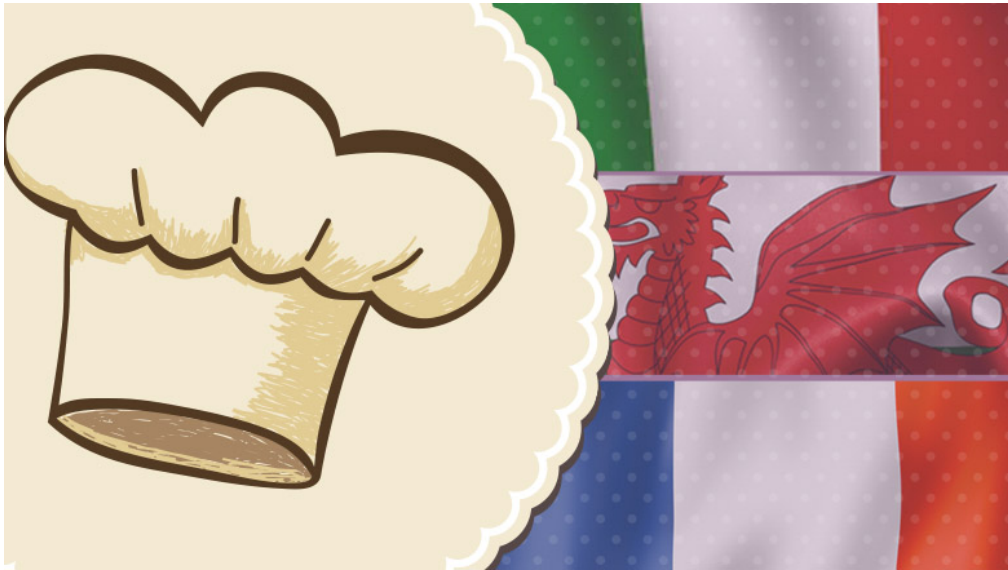
to race

Beth wyt ti'n goginio?

Rydych chi'n mynd i wyllo ffilm. Dyma ychydig o help i chi, os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa	
blasu	to taste
blas	taste
anhygoel	incredible, amazing
beirniad	adjudicator
cogydd	chef, cook
olew olewydd	olive oil



Llais:

A dyma ni – rhaglen arall o Beth wyt ti'n goginio? Heno, mae dyn o Aberystwyth yn mynd i goginio swper bendigedig ac mae dau gogydd enwog yn mynd i flasu'r bwyd. Dyma Pierre Legrande o dŷ bwyta pum seren Chez Pierre.

PL:

Dw i eisiau gweld bwyd cyffrous. Dw i eisiau bwyd gyda blas anhygoel.

Llais:

A dyma'r beirniad arall - Domenico Alessandro Tomaso Constantino Giovanni Salvatorio Capricelli o dŷ bwyta pum seren Casa Domenico ...

DATC:

Dw i eisiau gweld bwyd cyffrous hefyd – bwyd blasus.

Llais

A dyma'r cogydd heno ...

Dyma Carwyn Claude Crawford o Aberystwyth.

CCC:

Ogi ... Ogi .. Ogi ... Oi ... Oi ... Oi!

Ogi ... Oi! Ogi ... Oi! Ogi ... Ogi .. Ogi ... Oi! Oi! Oi!!

Na? O ... wel. Noswaith dda. Carwyn Claude Crawford ydw i a dw i'n byw yn Aberystwyth. Dw i'n hoffi byw yn Aberystwyth – mae'n wych.

Dw i'n hoff iawn o rygbi. Dw i'n hoffi rygbi yn fawr iawn. Mae rygbi'n wych ... yn hwyl ... yn ffantastig ... yn fendigedig. Dw i wrth fy modd yn gwyllo rygbi ... a ...

... dw i wrth fy modd yn coginio.

DATC:

A beth ydych chi'n mynd i wneud i ni heno?

CCC:

Bwyd o Gymru ... ac o'r Eidal ...

PL:

Buonissimo – Dw i'n hoffi bwyd o'r Eidal – sbageti ... lasagne ... tagliatelle ... fettuccini ... cannelloni ... ravioli ...

... a bwyd o Ffrainc

Ah, très bien – Coq au vin ... bisque ... foie gras ... macarons

Llais

H-hm... Waw – bwyd o Gymru ... ac o'r Eidal ... ac o Ffrainc. Beth ydy'r bwyd, tybed?

CCC:

Dewch gyda fi.

PL:

Oh, là, là!, beth sy ar y bwrdd?

DATC:

Mamma mia, beth sy ar y bwrdd?

CCC:

Edrychwch –

Sbagetì ... lasagne ... fettuccini ... olew olewydd ... gwin ... oreinnau ... tomatos ... a ... caws
Grana Padano – O'R EIDAL ...

Buonissimo! Fantastico! O dw i'n hoffi bwyd o'r Eidal.

DATC:

Buonissimo! Fantastico! O dw i'n hoffi bwyd o'r Eidal.

CCC:

Caws ... gwin coch ... perlyisiau – *herbs de Provence* ... mwstard a bara – O FFRAINIC.

PL:

Très bien. C'est merveilleux ... Oh, là, là! ... a hefyd escargot ...

CCC:

Beth?

PL:

Escargot ... mal-wo-den.

CCC:

Malwoden? Ble?

O, na ... na ... NA! ... Dyma Mali.

PL:

Mali?

DATC:

Mali?

CCC:

Mali malwoden – fy anifail lwcus. Dere 'ma, Mali fach.

A dyma'r bwyd o Gymru ... llaeth ... iogwrt ... menyn ... bara brith ... cennin ... tatws ...
dŵr ... halen

PL:

Bwyd hyfryd.

DATC:

Bwyd blasus iawn. Blasusissimo.

PL"

Ydych chi'n barod?

CCC:

Ydw, dw i'n barod.

PL:

Beth ydy'r rysáit?

CCC:

Cennin Carwyn Claude.

PADC:

Cennin Carwyn Claude?

CCC

Cennin Carwyn Claude.

PL:

lawn, dechreuwch.

CCC:

Menyn? Na, dw i ddim yn meddwl.

Bara brith? Na, dw i ddim yn meddwl.

Orennau? Na, dw i ddim yn meddwl.

Gwin coch? ... Na, dw i ddim yn meddwl.

Mmm?

Rhaid cael ...

Sbageti – o’r Eidal ... a ... caws Grana Padano – o’r Eidal ... a bara – o Ffrainc.

Mwstard – o Ffrainc.

Cennin – o Gymru ... a halen – o Gymru.

PADC:

SbagetiCaws Grana Padano ...?

PL:

... bara a mwstard o Ffrainc ...?

PADC

... a cennin ...?

PL:

A halen? ... Oh, là, là! Beth mae e’n mynd i wneud?

PADC:

Dw i ddim yn gwybod! Mamma Mia!

CCC:

Rhaid troi’r gril ymlaen.

Rhaid torri’r bara.

Rhaid rhoi mwstard ar y bara.

Rhaid rhoi caws ar y bara.

Rhaid rhoi cennin ar y bara.

Rhaid rhoi sbageti ar y bara.

Rhaid rhoi’r bara yn y gril.

A dyna ni ... blasus iawn!

DATC:

Bobl bach!

PL:

Mawredd mawr.

CCC:

Bon appétit!

Wrth y bwrdd

Sut mae bwyta'n gwrtais wrth y bwrdd?



1. Cymru

Bwytwch yn dawel a bwytwch bopeth ar y plât.

2. Mexico

Defnyddiwch y gyllell yn y llaw dde a'r fforc yn y llaw chwith. Peidiwch defnyddio'r gyllell yn y llaw chwith a'r fforc yn y llaw dde.

3. Norwy

Defnyddiwch gyllell a fforc i fwyta popeth – brechdanau hefyd.



4. Ffrainc

Peidiwch defnyddio cyllell i dorri'r bara ar eich plât chi. Torrwch y bara yn eich dwylo chi.



5. Portiwgal

Peidiwch gofyn am bupur a halen. Mae'n anghwrtais achos mae'n dweud, "Dydy'r bwyd ddim yn flasus."

6. Yr Aifft

Peidiwch bwyta popeth ar y plât. Mae bwyta popeth yn dweud, "Dw i eisiau mwy os gwelwch yn

dda.”

7. Twrci

Mae torri gwynt ar ôl bwyta yn gwrtais – mae’n dweud, “Dw i wedi mwynhau’r bwyd, diolch yn fawr.”

8. India

Golchwch eich dwylo a’ch ceg chi cyn bwyta. Defnyddiwch eich llaw dde i fwyta – dim y llaw chwith achos mae’r llaw chwith yn frwnt neu’n fudr. Llyfwch eich bysedd i ddangos, “Dw i wedi mwynhau’r bwyd.”



9. Gwlad Thai

Peidiwch defnyddio’r fforc i roi’r bwyd yn eich ceg chi. Defnyddiwch y fforc i roi’r bwyd ar y llwy a rhowch y llwy yn eich ceg chi.

10. China

Mae torri gwynt ar ôl bwyta yn gwrtais – mae’n dweud, “Dw i wedi mwynhau’r bwyd.” Peidiwch rhoi chopsticks i sefyll yn y bowlen.



11. Japan

Bwytwch bopeth ar y plat. Mae'n dweud, "Dw i wedi mwynhau'r bwyd." Gwnewch sŵn *slurp* pan rydych chi'n bwyta sŵp neu nwdls. Mae'n dweud, "Dw i'n mwynhau'r bwyd."

Geirfa	
cwrtais	polite
popeth	everything
cyllell	knife
llaw	hand
defnyddio	to use
pupur a halen	pepper and salt
anghwrtais	impolite
dweud	to say
torri gwynt	to burp, belch
cyn	before
llyfu	to lick
rhoi	to put
llwy	spoon

Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

fork

Norway

France

Tîm pêl-droed yr ysgol

Mae'r gerdd yma'n sôn am dîm pêl-droed gwahanol iawn.

Darllenwch y gerdd a ffeindiwch 10 o bethau rhyfedd am y tîm. Mae'r atebion yn **Tasg 1**.

Tîm pêl-droed yr ysgol

Mae tîm pêl droed yr ysgol
yn dîm twp iawn, mae'n wir –
pob un mewn siwmpwr gynnes,
pob un mewn trowsus hir,
pob un yn gwisgo sandals
neu, weithiau, dwy fflip-fflop
pob un yn gwisgo capan
â *bobble* ar y top.

Mae deg o fechgyn heini
yn chwarae yn y tîm.

Mae Joshua ac Alfred
ac Idris a Yassim.

Mohammed ac Andrea
a Capten Marc a Cai.

Mae Colin yn y canol
a'r goli ydy Dai.

Mae Josh yn dda am gicio
a driblo'r bêl fach lwyd.

Mae Dai yn wych am daflu
y bêl i mewn i'r rhwyd
Mae Cai yn grêt am gario
y bêl ar draws y parc,
cyn taflu'r bêl i Idris
i'w phasio 'mlaen i Marc.

Mae tîm pêl-droed yr ysgol
yn dîm gwahanol iawn,
yn chwarae yn y bore
a chysgu drwy'r prynhawn.
Ryw ddydd, fe fydd y bechgyn
mewn gwisgoed smart i gyd
yn chwarae gyda'i gilydd
yn nhwrnamaint y byd.

Non ap Emlyn

Help

Geirfa	
cerdd	poem
gwahanol	different
pethau	things
rhyfedd	strange
twp	silly
mae'n wir	indeed

pob un	each one
cynnes	warm
hir	long
weithiau	sometimes
capan	cap
canol	centre
taflu	to throw
rhwyd	net
ar draws	across
'mlaen	forwards
ryw ddydd	some day
fe fydd = mi fydd	will
i gyd	all
gyda'i gilydd	together
twrnamaint	tournament

Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

sandals
to dribble

Panther!



Rydych chi'n mynd i wrando ar y newyddion.

Dyma rai geiriau i'ch helpu chi – os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa

bwystfil

monster

yr ardal	the area
llygaid	eyes
dannedd	teeth
hir	long
heddlu	police
chwilio am	to look for
os	if
cofio	to remember
yn saff	safe

Iach neu afiach?



Iach neu afiach?



www.iach-neu-afiach.com

Hafan

Ras rhedeg a bwyta

Ras donyts

Lluniau



Fel arfer, mae pobl yn meddwl bod rhedeg mewn ras yn iach iawn achos rhaid hyfforddi, rhaid bwyta'n iach a rhaid paratoi. Ond beth am y rasys yma ...?

Ras rhedeg a bwyta



Ble: North Carolina, America

Beth: Ras i dîm o bedwar

Rheolau:

- Rhaid i un person nofio mewn pwll nofio ac yna rhedeg.
- Rhaid i un person feicio ddeg milltir.
- Rhaid i un person redeg dwy filltir a hanner.
- Rhaid i un person redeg milltir a thri chwarter. OND ...
- Rhaid i bawb fwyta ar ddechrau pob ras. Tybed sut maen nhw'n teimlo – yn bwyta ac yn rasio?

Ras donyts



Ble: North Carolina, America

Beth: Ras donyts

Rheolau:

- Rhaid rhedeg dwy filltir a hanner.
- Rhaid bwyta dwsin o ddonyts (dros ddwy fil pedwar cant (2,400) calori!)
- Rhaid rhedeg dwy filltir a hanner arall.
- Rhaid gwneud hyn mewn llai na chwe deg (60) munud.

Doughman Race 2013 - Durham gan Ron W fe'u defnyddir o dan CC BY

Krispy Kreme Challenge gan Dan Bock fe'u defnyddir o dan CC BY

Help

Geirfa	
iach	healthy
afiach	unhealthy
hyfforddi	to train
paratoi	to prepare
llai na	less than