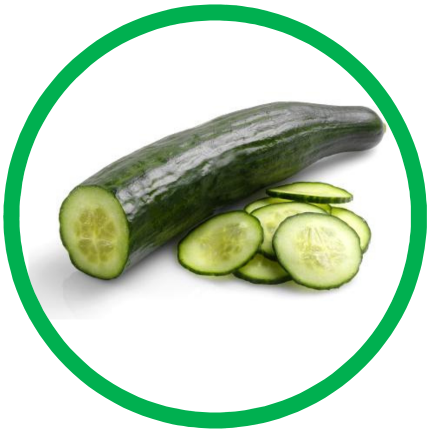
Cardiau gêm pryd o fwyd pysgod [mae'r byrddau pryd bwyd pysgod ar gael mewn dogfen ar wahân: byrddau gêm Gwers 4.]



Enw:______________________________ Dyddiad:__________________

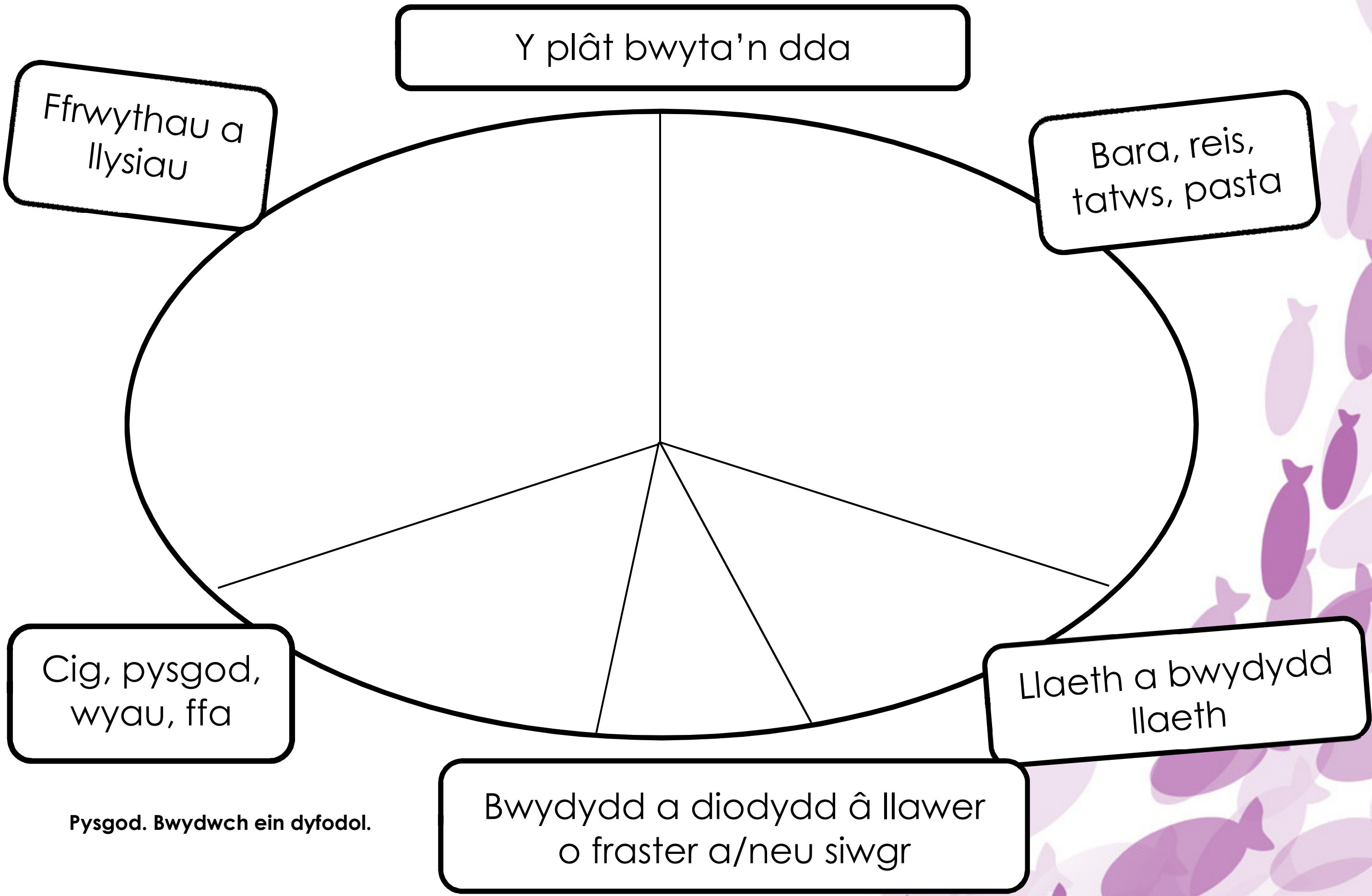
Fy mhâté macrell

Pa gynhwysion wnaethoch chi eu defnyddio i wneud eich pâté macrell?

Pa gynhwysion wnaethoch chi eu hychwanegu?

Ysgrifennwch pob cynhwysyn yn y grŵp bwyd y mae'n perthyn iddo.

Lliwiwch pob label yn lliw y grŵp bwyd.



Taflenni gweithgaredd prydau bwyd pysgod

Parau
Offer ar gyfer 4 chwaraewr:

- 2 x set o'r **Parau – delweddau o bysgod**, wedi'u torri allan a'u lamineiddio
- 2 x set o'r **Parau – delweddau o'r prydau bwyd**, wedi'u torri allan a'u lamineiddio

Cymysgwch y cardiau a'u gosod wyneb i waered ar y bwrdd. Mae pob chwaraewr yn cymryd tro i ddewis dau gerdyn. Os ydy'r cardiau sydd wedi'u dewis yn bâr h.y. pryd bwyd a'r pysgod a ddefnyddiwyd, mae'r chwaraewr yn gallu cadw'r cardiau. Os nad ydy'r cardiau yn bâr rhaid i'r chwaraewr eu dangos i weddill y chwaraewyr ac yna eu rhoi'n ôl, wyneb i waered ar y bwrdd.
Mae'r gêm yn para hyd nes bod yr holl barau wedi eu gorffen. Y chwaraewr gyda'r mwyaf o barau ydy'r enillydd!

Gwneud pryd o fwyd
Offer i 4-6 chwaraewr

- 2 x set o **ddelweddau gwneud pryd o fwyd**, wedi'u torri allan a'u lamineiddio
- posteri **Bwytwch yn dda, bwytwch bysgod**

Dangoswch y poster **Bwytwch yn dda, bwytwch bysgod** fel bod y chwaraewyr yn gallu ei weld. (Mae'r poster yn dangos y ddelwedd *plât bwyta'n dda).* Cymysgwch y **delweddau gwneud pryd bwyd** a'u gosod wyneb i waered ar y bwrdd. Mae pob chwaraewr yn cymryd tro i ddewis cerdyn. Y nod ydy casglu pedwar cerdyn i greu pryd bwyd gydag un bwyd neu ddiod o bob un o'r pedwar grŵp bwydydd *plât bwyta'n dda.* Mae'r chwaraewyr yn parhau i gymryd eu tro i godi cerdyn. Os ydyn nhw'n cael cerdyn o grŵp bwyd maen nhw eisoes wedi'i gasglu, maen nhw'n gallu cyfnewid hwn am beth sydd ganddyn nhw o'r grŵp hwnnw yn barod, neu rhaid iddyn nhw ei roi'n ôl (wyneb i waered) ar y bwrdd ac aros am eu tro nesaf.

Yr enillydd ydy'r chwaraewr cyntaf i gasglu pedwar cerdyn, pob un o wahanol grŵp bwyd. Rhaid i'r enillydd ddisgrifio eu pryd bwyd i'r chwaraewyr eraill. Rhaid i'r grŵp wirio bod y pryd bwyd yn cynrychioli'r pedwar grŵp bwyd mwyaf ar y *plât bwyta'n dda.*

Dylai pob chwaraewr hefyd awgrymu diod y mae modd iddyn nhw ei gael gyda'u pryd bwyd (os oes gan chwaraewr laeth yn barod, gofynnwch iddyn nhw am ddewis arall).

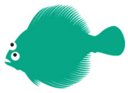
*Noder: Mae'r **delweddau gwneud pryd bwyd** yn dangos y bwydydd canlynol.*

- *bara, reis, tatws, pasta*
- *salad, pys, gwaell/kebab llysiau, ŷd melys mewn can*
- *corgimwch, lleden, cregyn gleision, macrell*
- *caws, llaeth, iogwrt.*

Parau – delweddau o bysgod

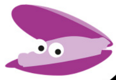
cranc

lleden



macrell

cragen las



corgimwch

draenogyn môr

Delweddau gwneud pryd o fwyd

Pasta cregyn gleision a tomato

Parseli lleden a phupur

Reis corgimwch trofannol

Pâté macrell wedi'i gochi

Cacennau cranc crensiog

Salad draenogyn môr ffrwythaidd

Delweddau gwneud pryd o fwyd