

Mater y Mis - Hydref 2025



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales



Mis diwethaf, gofynnwyd i chi am wisg ysgol.

Dyma beth clywsom:



Comisiynydd
Plant **Cymru**
Children's
Commissioner
for **Wales**



Rhannodd dros **1,000** ohonoch eich barn gyda ni!

Dyma beth ddywedoch chi am wisg ysgol:



Diogelwch - dywedodd llawer ohonoch ei fod yn helpu ar dripiâu ysgol (i'w gwneud hi'n hawdd i athrawon i weld chi os chi'n mynd ar goll)

Yn cynrychioli'r ysgol - yn dangos y logo ac yn gwneud i chi deimlo'n rhan o dîm

Pawb yr un peth - mae pawb yn edrych yr un fath ac mae'n helpu i atal bwlio



Ond...

Dywedodd rhai ohonoch ei fod yn anghyfforddus (rhy boeth/oer), yn gallu bod yn ddrud iawn, a ddim yn helpu chi ddangos eich personoliaeth

Byddwn yn rhannu eich barn gyda Llywodraeth Cymru!

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Roeddwn ni wrth ein bodd yn gweld
sut mae rhai ysgolion yn defnyddio
'Mater y Mis' yn eu dosbarth! Diolch
Ysgol y Dderwen - yn amlwg gaethoch
chi sgwrs da!

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ein
tagio ni ar y cyfryngau cymdeithasol -
@childcomwales ar Facebook ac
Instagram



@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales



Mae Mater mis Hydref am ble mae llysiau yn tyfu - ac os dyle ni cael mwy o lysiau yn yr ysgol sydd wedi eu tyfu yn lleoll!

Cofiwch:

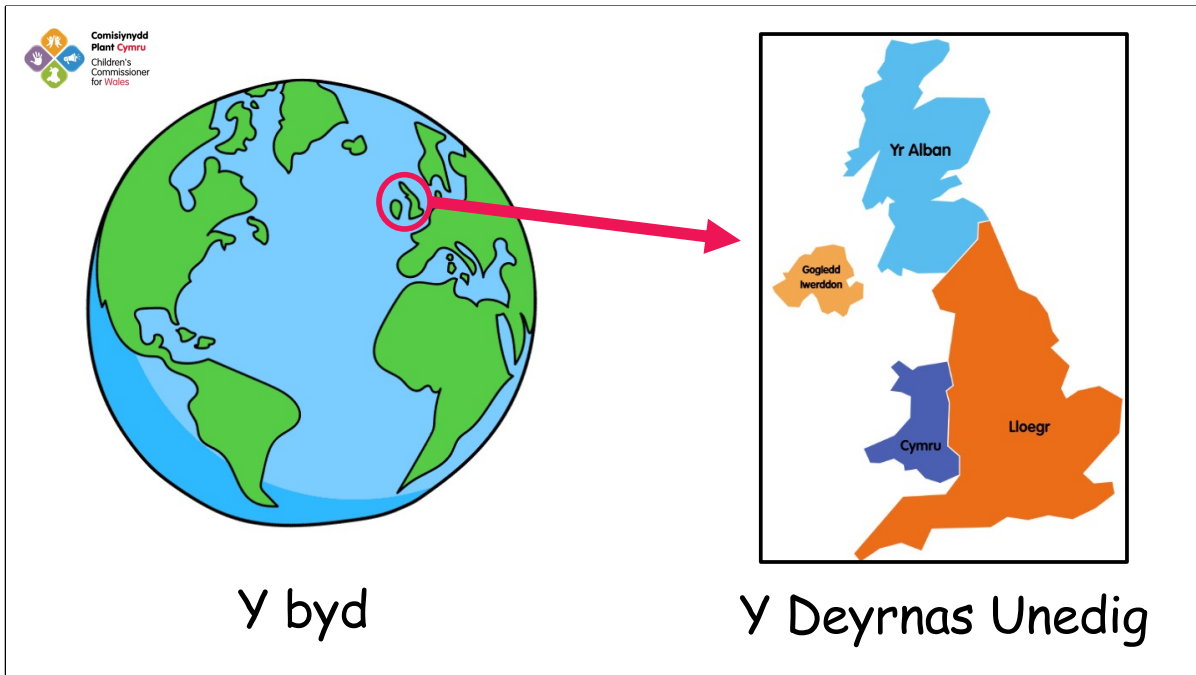
Erthygl 27: Yr hawl i gartref, bwyd a dillad addas

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

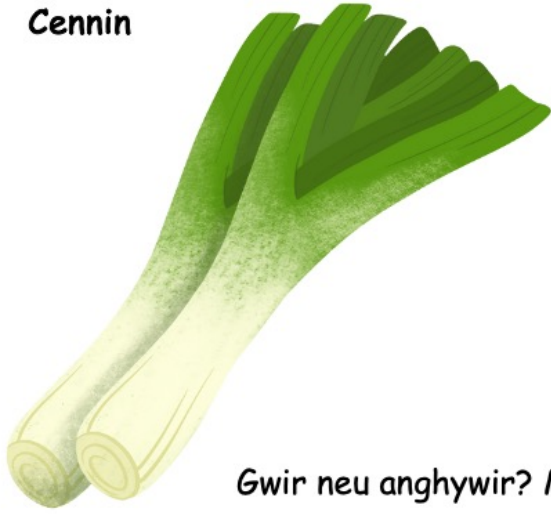


Link to the video: <https://youtu.be/J7gAh-Azj5o>



Link to the video:

Cennin

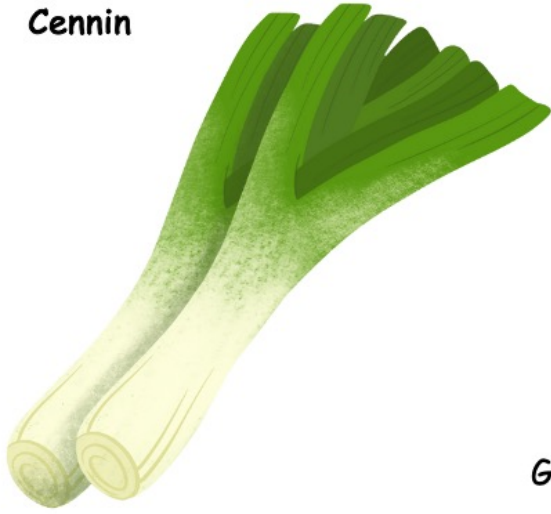


Gwir neu anghywir? Mae cennin yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

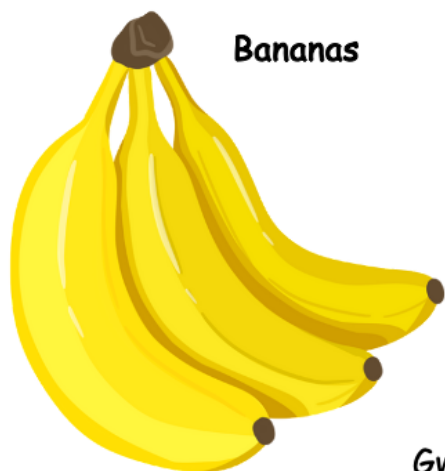
Cennin



Gwir! Mae cennin yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales



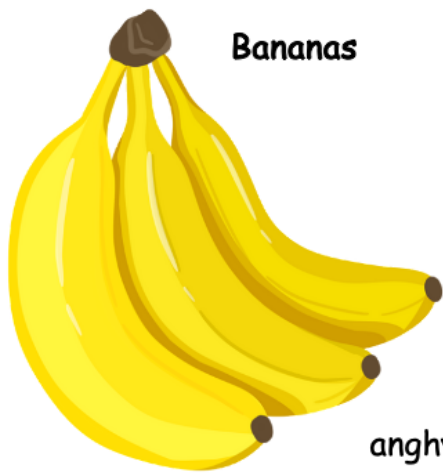
Bananas



Gwir neu anghywir? Mae bananas yn tyfu yng
Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales



Bananas



anghywir! Mae bananas yn tyfu yn rhannau arall o'r
byd

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Mango



Gwir neu anghywir? Mae mango yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Mango



anghywir! Mae mango yn tyfu yn rhannau arall o'r byd

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Mefus



Gwir neu anghywir?

Mae mefus yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Mefus



Gwir! Mae mefus yn tyfu yng Nghymru/DU

Mae mefus yn tyfu yng Nghymru yn ystod mis Mai, Mehefin, Gorffennaf, Awst a Medi.

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Tatws



Gwir neu anghywir?

Mae tatws yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Potatoes

Tatws



Gwir! Mae tatws yn tyfu yng Nghymru/DU

Rydym yn tyfu tatws yng Nghymru/DU am y rhan fwyaf o'r flwyddyn.

@complantcymru

@childcomwales

comisiynyddplant.cymru

childrenscommissioner.wales

Brocoli



Gwir neu anghywir?

Mae brocoli yn tyfu yng Nghymru/DU

@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Brocoli



Gwir! Mae brocoli yn tyfu yng Nghymru/DU

Rydym yn tyfu broccoli yng Nghymru/DU am y rhan fwyaf o'r flwyddyn.

@complantcymru

@childcomwales

comisiynyddplant.cymru

childrenscommissioner.wales



1) Trafodwch mewn parau neu fel grŵp:

- Ddylen ni ddefnyddio ffrwythau a llysiau sy'n tyfu yn y Deyrnas Unedig yn unig yn yr ysgol?
- Pam fyse hynny yn beth da?
- Wyt ti'n gallu meddwl am unrhywbeth gwael am hyn?
- Beth yw dy hoff lysieuyn (vegetable) a sut rwyt ti'n hoffi ei fwyta?

Dyma [linc defnyddiol](#) sy'n dangos y ffrwythau a llysiau sy'n tyfu ar draws y DU dros y flwyddyn

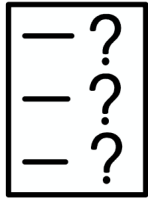
@complantcymru
@childcomwales

comisiynyddplant.cymru
childrenscommissioner.wales

Manteision:

da i'r blaned oherwydd bod gan eich bwyd lai o bellter i deithio ac nid yw'n cymryd adnoddau gwerthfawr, fel dŵr, o wledydd eraill
da i'r economi leol a chynhyrchwyr Cymru oherwydd byddwn yn gwario arian ar lysiau sy'n aros yng Nghymru
da i ddyfodol bwyd yng Nghymru oherwydd os oes mwy o alw am lysiau Cymreig, bydd Cymru'n tyfu mwy o lysiau, ac yna ni fydd yn dibynnu cymaint ar wledydd eraill.

Anfanteision: Os ydyn ni ond yn bwyta bwyd tymhorol a bwyd sy'n tyfu yn lleol yn yr ysgol, efallai y bydd adegau o'r flwyddyn lle na allwch fwyta'ch hoff ffrwythau neu lysiau yn yr ysgol



Rhannwch eich syniadau gyda ni drwy ddefnyddio'r cod QR neu'r [ddolen arolwg](#)

(Gall pob person ifanc wneud hyn yn unigol neu gall athro/athrawes ei wneud ar ran y dosbarth)



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

Survey link - <https://online1.snapsurveys.com/ktyb5s>

Gweithgaredd ychwanegol

Os ydych chi eisiau archwilio'r mater hwn ymhellach, beth am roi cynnig ar hyn?

- Meddyliwch am bryd ysgol (prif gwrs a phwdin) ar gyfer unrhyw fis o'r flwyddyn, sy'n defnyddio llysiau a ffrwythau sy'n tyfu yn y DU y mis hwnnw.
- [Mae'r wefan hon](#) yn dangos y ffrwythau a'r llysiau sy'n tyfu yn y DU bob mis.
- [Gallai gwefan ryseitiau fel hon](#) eich helpu i ddod o hyd i brydau bwyd yn seiliedig ar eich cynhwysion.
- Gallwch ysgrifennu neu dynnu llun o'ch prydau bwyd - a'u hanfon i ni! Gallwch dynnu lluniau ohonynt a'u hanfon ar [e-bost](#), i'n cyfryngau cymdeithasol (@childcomwales), [neu drwy'r post](#)!



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

Os ydych chi'n poeni am unrhyw beth ar ôl sesiwn heddi, dylech **siarad ag oedolyn** rydych chi'n ymddiried ynddo



Gallech hefyd gysylltu â'n tîm Cyngor a chymorth:

- 0808 801 1000
- cyngor@complantcymru.org.uk
- www.complantcymru.org.uk



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

You could also contact & speak to:

Childline — 0800 1111

Meic — 080880 23456



Diolch!

Bydd Mater y Mis nesaf ar gael ar ein gwefan ar
Ddydd Llun, Tachwedd y 3ydd



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales