Caru i Dyfu Tomatos

Canllaw Athrawon

2025

DYW 80% O'N PLANT DDIM YN BWYTA DIGON O LYSIAU

gyda thraean yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd. Efallai yn fwy brawychus yw fod 50% o rieni yn dweud eu bod wedi rhoi'r gorau i drio. Ein bwriad yw ysbrydoli plant i garu llysiau ac i rannu'r cariad yna gyda eu rhieni a gofalwyr heddiw a'u plant hwythau yn y dyfodol.

Ry'n ni gyd yn ymwybodol o gefndir problemau gordewdra mewn plant sydd wedi ei blethu gyda'r nifer isel o ffwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta. Serch hynny, ry'n ni'n credu os ydyn ni'n gweithio gyda ysgolion ac yn dysgu plant i gael perthynas bositif gyda bwyd iachus, bydd yn eu pweru nhw gyda dewis bwyd, eu iechyd deietegol ac ymwybyddiaeth o sut mae'r bwyd yn cael ei gynhyrchu.

Dewch i wybod mwy am Veg Power yma:
vegpower.org.uk

VEGPOWER

Caru i Dyfu Tomatos

Croeso i ganllaw athrawon 'Caru i dyfu' sydd yn cynnwys popeth sydd angen arnoch chi i helpu chi a'r plant ar eich taith i dyfu tomatos. Trwy gydol y canllaw ry'n ni wedi uwcholeuo elfennau o'r prosiect rydym yn teimlo y fyddai'n ddefnyddiol i'w paratoi o flaen llaw. Ewch yn syth i'n cynllunydd ar **dudalen 6** am drosolwg cyflym ac i ddarganfod beth sy'n cael ei gynnwys yn y bocs. Mae gan bob rhan o'r prosiect tyfu rhestr wirio ac rydym wedi cynnwys digon o awgrymiadau ar gyfer cyfleon i ddysgu a gweithgareddau ychwanegol.

Mae'r siartiau wal a phecynnau sticeri (di-blastig) yn ymddwyn fel rheolwr prosiect y plentyn ac fe ddylai'r plentyn fynd â rhein adref gyda'r planhigion ar ddiwedd y tymor i barhâu â'r siwrnau tyfu dros yr haf.

Mae'r prosiect tyfu yn rhoi'r plant wrth galon y dasg wrth iddynt berfformio rôl hanfodol yn magu'r planhigyn tomato. Bwriad y cyfan yw bod y plant yn cael hwyl tra'n dysgu am lle mae eu bwyd yn dod ohono ac yn y pen-draw, blasu eu tomatos cartre.

DIOLCH I'N PARTNERIAID

CYNNWYS

Pam tyfu?	4	Cam tri: Trawsblannu	16
Eich cynllunydd	6	Cam pedwar: Adref	20
Cam un: Hau hadau	8	Ymgysylltu â theuluoedd	24
Cam dau: Gofalu	12	Cymorth ac adborth	25

Sganiwch y côd QR i gael y diweddaraf am bopeth Tyfu i Garu... Tomatos

© Veg Power CIC 2025 Mae Shaun the Sheep yn nod masnach Aardman Animation Ltd.

Pam tyfu?

Yn Veg Power, ein bwriad yw cael plant i fwyta mwy o lysiau. Ry'n ni'n defnyddio chwarae a chreadigrwydd i ysbrydoli ac ysgogi plant i wneud dewisiau bwyd positif. Ry'n ni eisiau i blant garu llysiau, ac un o'r ffyrdd gorau i ddatblygu'r cariad hwnnw yw trwy dyfu eu llysiau eu hunain. Dyna pam aethom ati i greu prosiect tyfu hwyl gyda chymorth gan arbenigwyr newid ymddygiad, addysgwyr, botanegwyr, diddanwyr a garddwyr, lle bydd y planhigyn tomato yn ganolbwynt i wahanol gyfleoedd dysgu a helpu i gyflawni rhai o amcanion y maes llafur.

Sut gall cynnwys plant wrth dyfu llysiau arwain at arferion iach

DR CLARE HOLLEY, UWCH DDARLITHYDD SEICOLEG PRIFYSGOL LOUGHBOROUGH

Ry'n ni i gyd yn gwybod pa mor heriol gall fod i annog plant i fwyta llysiau, ac mae'n siŵr nad yw'n syndod nad yw'r rhan fwyaf o blant yn bwyta cymaint o lysiau â'r hyn sy'n cael ei argymell. Wrth annog plant i gymryd rhan mewn tyfu llysiau, mae'n eu cysylltu nhw â bwyd a natur ond mae hefyd yn hwyl ac yn ffordd wych i'w cyffroi am lysiau.

Mae ymchwil yn dangos bod cymryd rhan mewn tyfu bwyd yn ffordd gwych i annog plant i flasu llysiau gan arwain at fwyta mwy o lysiau. Felly, pam mae bwyta llysiau mor bwysig? Mae deiet cyfoethog sy'n cynnwys llysiau yn gwella iechyd ac yn lleihau'r risg o afiechydon yn hwyrach mewn bywyd. Yn ogystal, mae ymchwil yn dangos bod dewisiadau bwyd sydd wedi eu ffurfio yn ystod plentyndod yn parhau pan yn oedolyn, gan wneud plant yn y rhai perffaith i gymryd rhan mewn tyfu bwyd.

Mae tystiolaeth yn dangos bod treulio amser mewn mannau gwyrdd yn arwain at wella lles, yn ein helpu i ymlacio a lleihau straen, iselder, a gorbryder. Gall y manteision hyn fod yn arbennig o bwerus i blant niwroamrywiol, fel plant gyda Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) yn ogystal â'r rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl. Pan fydd plant yn cymryd rhan mewn tyfu llysiau, gall hyn hyrwyddo annibyniaeth a hunan-benderfyniad, ac arwain at deimladau o gyflawni rhwbeth, boddhad a balchder. Gallant ennill hyder a hunan-barch drwy'r broses o arddio wrth iddynt gymryd perchnogaeth o'u planhigion a'r llysiau maent yn eu cynhyrchu. Gall hefyd eu helpu i greu a chryfhau perthynas gydag eraill drwy gydweithio i dyfu'r llysiau.

Yn ogystal, mae'n cael ei brofi bod tomatos newydd eu tyfu yn blasu'n fwy melys ac yn llawer mwy blasus na'r rhai y gallwch eu cael yn y siopau (sy'n golygu y bydd eich plant yn fwy tebygol o'u bwyta). Mae tomatos newydd eu tyfu yn cynnwys llawer mwy o elfennau gwrthocsidiol a microfaethynnau pwysig eraill, felly nid yn unig eu bod yn blasu'n well, ond mae nhw hefyd yn well ar gyfer iechyd eich plentyn.

Gwyrth byd natur: Pam fyddwch chi eisiau parhau i dyfu llysiau eich hunan

CHRIS COLLINES, GARDDWR
CMCOLLINS_HORT

Mae gyd yn cychwyn gyda hedyn bach, rhywbeth byw sydd wedi bod mewn trwmgwsg a gydag ychydig o driciau mae'n cynhyrchu un o wyrthiau mwyaf anhygoel byd natur. Y siwrne yma o hedyn i blanhigyn sy'n swyno garddwyr ac yn sicrhau ein bod yn dod yn ôl ato dro ar ôl tro.

Mae hefyd sut rydw i'n cael garddwyr a thyfwyr bwyd y dyfodol i ddatblygu'n ofalwyr am oes ar gyfer y planhigion a phopeth mae nhw'n eu gwneud i ni. Y pheth gwych am weithio gyda phlant yw eu bod yn ei deall hi'n syth! Mae yn ein DNA ac mae'n tanio'n gyflym mewn plant a'r mwya' ry'n ni'n annog hyn y mwyaf y byddan nhw, a chymdeithas, yn elwa. Dyma pham mae prosiectau fel 'Tyfu i Garu' mor bwysig.

Unwaith rydych chi wedi tyfu un planhigyn byddwch chi eisiau tyfu mwy, dwi'n eich sicrhau, ac os nad ydw i wedi eich perswadio hyd yn hyn, aroswch tan bod y planhigyn tomato yn dychwelyd y cariad rydych chi wedi ei ddangos. Erbyn Gorffennaf, bydd y ffrwythau yn dechrau dangos, bydd y tomatos blasus llawn sudd yn cychwyn tyfu. Does dim byd - dim byd! - sy'n blasu yn well na bwyd wedi eu tyfu adref, dwi'n addo.

Nodyn sydyn i ddweud peidiwch â phoeni os dyw eich tro cyntaf ddim yn llwyddiant llwyr. Falle na fydd eich tomatos yn rhai coch neu fod y planhigyn yn goesiog. Gallwch blannu hadau ffresh unrhyw dro ac mae tomatos gwyrdd yn wych ar gyfer saws bolognase. Serch hynny, ewch i'r wefan ac mae llwyth o wybodaeth a chyngor ac fe fyddwn yn tyfu gyda chi. Bydd llawer o tomatos llawn cariad mas 'na! Mwynhewch y garddio.

Caroline & Co. Photography

SAM NIXON
CYFLWYNYDD TELEDU A RADIO
SAMNIXON18

Hud cartref: Trawsnewid blasbwyntiau gyda thomatos

Mae fy nghariad at dyfu llysiau yn dod o garu coginio. Mae gallu pigo tomato yn syth o'r planhigyn, neu dynnu moron o'r ddaear a'u coginio mewn pot o fewn munudau yn fy nghyffroi. Fe wnes i ddechrau tyfu llysiau fy hunan yn iawn tua 8 mlynedd yn ôl. Dwi'n dweud 'yn iawn' gan mod i wedi tyfu rhai pethau yn fy nghardd blynyddoedd yn ôl a'i garu. Ond, pan ges i randir wnes i ddechrau ei gymryd o ddifrif.

Dwi'n gwybod fod pawb sy'n tyfu eu hunan yn dweud e, ond mae wir yn blasu cymaint yn well. Mae bwyta tomato sy'n dwyn achos yr haul, yn syth o'r planhigyn, yn brofiad hollol wahanol i fwyta rhai o'r siop. Doeddwn i ddim yn hoffi blas tomatos ffresh nes mod i'n tyfu rhai fy hunan, a nawr dwi methu aros tan eu bod yn llenwi fy nhŷ gwydr bob blwyddyn.

Y peth arall dwi'n caru am dyfu fy hunan yw eich bod yn gallu tyfu pethau falle nad oes modd prynu yn yr archfarchnad. Moron amryliw, corbwmpen melyn, betys melyn, ffa ffrengyg du... mae'r rhestr yn un faeth. Dwi hefyd yn caru bod tyfu fy ffrwythau a llysiau wedi sicrhau bod fy mhlant yn gwybod o lle mae eu bod yn dod ohono.

I fod yn hollol onest, mae tyfu llysiau yn gallu bod yn rhwystredig ar brydiau, felly fy mhrif gyngor yw i fod yn amyneddgar a mwynhau'r siwrne. Falle byddwch chi'n ffeindio'r rhan gyntaf o dyfu tomatos ychydig yn ddiflas ond dwi'n addo, unwaith daw yr haf, bydd werth yr aros wrth i chi bigo a blasu y tomatos ffresh.

Eich cynllunydd

Canllaw cam wrth gam i dyfu tomatos

GrowingToLove.com

Sganiwch ar gyfer gweithgareddau, cynlluniau gwersi, fideos hwyl ac adnoddau i'w lawrlwytho

CYNLLUNIO - EBRILL

Ar gyfer pob rhan o'r prosiect tyfu mae rhannau penodol falle byddwch eisiau cynllunio nawr. Mae gan bob cam, o hau'r hadau i anfon y planhigion adref gyda'r plant, tudalennau llawn gwybodaeth, rhestr wirio i helpu mapio'r siwrne a chynllunydd ar gyfer eich nodiadau.

- [ ] Darllen y canllaw
- [ ] Ychwanegu eich nodiadau
- [ ] Ymweld â'r wefan ar gyfer adnoddau pellach

BETH SYDD YN Y BOCS?

- Canllaw athrawon 28 tudalen
- 32 x siart wal a phecynnau sticeri (di-blastig)
- 6 x pecyn tyfu ar gyfer y silff ffenest a 5 set o 4 cell hadau
- 15 x pecyn hadau tomato
- 100 x label planhigion
- 1 x compost cam un i hau hadau
- 1 x compost aml ddefnydd ar gyfer trawsblannu
- 1 x botel o fwyd llysiau organig
- Prosiect crefft 32 darn

Os nad yw eich deunydd wedi cyrraedd erbyn y 4ydd o Ebrill, cysylltwch â ni trwy **vegpower.org.uk/contact**

Gofalu

2 O Ebrill i Fehefin, gofalwch am yr planhigion babi tomatos a chadw llygaid am egino. Ewch i dudalen **12** am gyngor ar sut i ofalu am eich planhigion.

Ebrill

Hau hadau

1 **PWYSIG**: Mae Pasg yn hwyr iawn eleni felly mae angen plannu'r hadau cyn gynted â phosib pan fydd yr ysgol yn dychwelyd ar ôl Pasg. Ewch i dudalen **8** a **9** ar gyfer cyfarwyddiadau a'r eitemau bydd eu hangen ar y dydd.

DILYNWCH NI AR X

@VegPowerUK

"Hollol wych, roedd y pecyn yn cynnwys popeth odd angen ar y plant i dyfu eu planhigion tomatos. Dolen perffaith i'r maes llafur gwyddoniaeth yn CA2"

EMILY, ATHRO CA2

Awst

Adref

4 Mae'n ddiwedd tymor ac mae'r planhigion tomato yn barod ar gyfer gwyliau'r haf. Rhowch wybod i rieni a gofalwyr bydd y plant yn dod â'u planhigion adref ac yn parhau â'r siwrne tyfu dros yr haf. Ewch i dudalen **20** am wybodaeth teithio saff. A cofiwch bacio'r siartiau wal a sticeri!

Gorffennaf

Trawsblannu

3 Mae'n bryd creu llanast! Gallwch annog y plant i ddod â photiau wedi eu hailgylchu (potel 2 litr llaeth, potiau iogwrt mawr ayyb) a gofyn i wirfoddolwyr helpu gyda trawsblannu. Wrth blanu yn hwyr eleni rydym yn awgrymu trawsblannu canol-hwyr Mehefin. Ewch i dudalen **16** ar gyfer cyfarwyddiadau a pharatoi.

Mehefin

Y Goeden Grefft

Gallwch wneud y prosiect crefft dosbarth 32 darn unrhywbryd

Hau Hadau

WYTHNOS YN CYCHWYN
28ain o Ebrill

Mae dysgu am sut rydyn ni'n tyfu bwyd nid yn unig yn dda i blant o ran annog bwyta iach, mae'n bwysig ar gyfer datblygu eu dealltwriaeth o'r gadwyn fwyd, hinsawdd, cynaladwyaeth a'r byd o'n cwmpas. Mae plant yn dysgu wrth gymryd rhan a defnyddio eu dwylo. Felly, mae eu cynnwys mewn prosiect tyfu yn berffaith ar gyfer eu datblygiad. Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth ar sut i hau hadau, gwylio'r fideos a lawrlwytho ein cynlluniau gwersi.

BYDD ANGEN
Hambwrdd egino
Compost Cam 1
Hadau · Bwyd planhigion · Dŵr
Siartiau wal
Sticeri

CYNGOR HAU HADAU

Cynllunio a pharatoi

PWYSIG: Mae Pasg yn hwyr iawn eleni felly bydd angen hau'r hadau mor fuan â phosib ar ôl dychwelyd o'r gwyliau ar ôl y Pasg. Dyma fydd ei angen i baratoi:

1 Dewiswch eich lleoliad
Ble fyddwch chi'n plannu eich planhigion? Mae tu fas yn berffaith os yn bosib. Unwaith mae'r hadau wedi eu hau, cychwynwch y siwrne tyfu ar y silff ffenest.

2 Gwirio'r pecyn
Gwnewch yn siwr fod ganddoch chi bopeth sydd ei angen o'r pecyn ry'n ni wedi darparu. Unrhyw broblem, rhowch wybod (**tudalen 26**).

3 Gwirio'r cyfarwyddiadau
Mae plannu yn syml ac mae ein arbenigwyr Chris Collins a Sam Nixon ar gael i helpu. Mae fideo yn yr adran hau hadau ar ein gwefan i helpu.

4 Help llaw
Falle bydd pâr arall o ddwylo yn ddefnyddiol. Gallwch ofyn i rieni/gofalwyr wirfoddoli neu gofyn i'r gymuned garddio leol i helpu hau'r hadau.

5 Cynllunio gweithgareddau ychwanegol
Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth am hau hadau, tyfu ac o lle daw ein bwyd. Mae adnoddau dysgu ychwanegol, cynlluniau gwersi a phrosiectau cefl a chrefft fel coronau tomato Shaun the Sheep.

GrowingToLove.com

AR Y DYDD

Mae tyfu tomatos eich hunan yn syml ac fe fydd cwpwl o blanhigion yn darparu digon o domatos blasus drwy'r haf. Mae nhw'n berffaith i dyfu mewn potiau, unai tu fas neu ar silff ffenest mewn man heulog neu mewn tŷ gwydr.

Ry'n ni'n awgrymu eich bod chi'n rhoi tasg i'r plant ddyfrhau'r planhigion pan fod angen (dylsai'r pridd wastad fod yn llaith). Gall fod yn syniad gosod rota i'r plant i wirio'r planhigion bob dydd.

I blanu'r hadau, llenwch y potiau i'r top gyda chompost hadau, rhowch digon o ddŵr ar y pridd, yna hau un hedyn ym mhob cell, cyn gorchuddio'n ysgfarn gyda compost a'i osod ar silff ffenest dwym. Mae ganddoch chi ddigon o ddeunydd fel bod pob plentyn yn gallu hau dwywaith rhagofn bydd damweiniau.

"Felly newn ni ddechrau gyda chlasur, y tomato dihymongar gan bod hyn yn fis perffaith i roi'r hedyn bach ar ben y ffordd. Bydd ffrâm brifiant bach - propogator - yn cynhesu'r compost ac yn dweud wrth yr hedyn tomato bach ei fod yn saff i egino. Dyma'r rhan dwi wrth fy modd ag e, mae set bach o had-ddail yn ymddangos o'r pridd ac yn cychwyn magu egni o'r golau. O dan y cyfan, mas o'r golwg mae gwreiddiau yn gweithio'n brysur i sicrhau bod y newydd-anedig yma gyda digon i'w yfed.

Nawr mae gwaith i fi i helpu fy ffrind newydd i dyfu. Mae gen i rai 'rheolau aur' - y peth cynta dwi'n neud yw rhoi man golau iddo, yna bob dydd byddaf yn edrych i weld os oes angen dŵr, mae angen cadw'r compost ychydig yn llaith. Os yw'r tomato ar y silff ffenest, byddaf yn ei droi o gwmpas fel nad yw'n pwyso i un ochr. Cyn bo hir, bydd top y planhigyn yn creu dail newydd, yn tynnu egni o'r haul ac yn cryfhau yn araf."

CHRIS COLLINS

1. Planu'r hadau mewn compost yn y ffrâm brifiant
2. Rhoi dŵr a bwyd i'r planhigion
3. Gosod ar silff ffenest heulog
4. Rhoi'r siart wal a sticeri i'r plant a gosod y sticer cyntaf
5. Defnyddio ein adnoddau arlein a chynlluniau gwersi

Eich Cynllunydd

Ychwanegwch eich nodiadau cynllunio ac adborth yma.

Adborth

Mae eich adborth yn hanfodol ar gyfer gallu parhau â'r prosiect yma. Ewch i dudalen 26.

"Hollol wych! Mae'r plant wedi caru y broses tyfu ac â diddordeb mawr sut mae'r planhigion yn tyfu. Mae nifer o'r plant wedi arfer â llysiau yn dod mewn pacedi a phlastig, felly roedd y plant yn ymddiddori mewn dysgu a deall sut ry'n ni'n cael llysiau ac hefyd bod yn rhaid tyfu'r llysiau."

SARAH, ATHRAWES BLWYDDYN 2

Ewch i GrowingToLove.com i wylio fideo hau hadau Sam a Chris ac i lawrlwytho'r cynlluniau gwersi.

Gofalu

Ebrill i Fehefin

Y gyfrinach ar gyfer gofalu am blanhigion tomato yw eu gosod mewn man heulog a rhoi dŵr cyson a bwyd iddynt. Byddwch yn gweld egin blanhigyn yn ymddangos mewn o gwmpas 5-10 diwrnod. Gall y plant wirio eu egin blanhigion yn rheolaidd a rhoi dŵr pan fydd angen yn defnyddio rota.

Gall hadau fod yn swil! Mae sawl ymchwil yn dangos fod tyfiant yn gallu cael ei effeithio gan sŵn. Gallwch annog y plant i siarad yn feddwl gyda'r hadau a dangos llawer o gariad. Bydd hwn hefyd yn creu perchnogaeth dros y planhigion.

Rhannwch eich siwrne ar gyfryngau cymdeithasol i eraill eu mwynhau gyda'r hashnod **#TyfuiGaru**

BYDD ANGEN

- Dŵr
- Jwg neu can dyfrio
- Bwyd Planhigion
- Siartiau Wal

Cynllunio a pharatoi

Mae rhai pethau sydd angen eu gwneud dros y misoedd nesaf yn ystod y cyfnod 'gofalu' fydd yn helpu rhoi'r cyfle gorau i'r planhigion i dyfu ffrwythau:

GOFALU AM EICH PLANHIGION

1 Dŵr

Mae angen lefel cyson o leithder yn y pridd - os yw'r planhigion yn rhy sych ac yna yn cael llwyth o ddŵr, bydd y ffrwythau yn cymryd gormod o ddŵr ac yn torri yn y canol. Gwiriwch yn ddyddiol a chadw'r pridd yn llaith.

2 Haul

Trowch eich planhigion bob dydd i sicrhau bod y planhigyn i gyd yn cael golau'r haul.

3 Bwydo eich planhigyn

Bydd angen bwydo bob 10-15 diwrnod gyda'r bwyd sydd wedi ei ddarparu. Edrychwch ar y cyfarwyddiadau ar y bocs ar gyfer faint sydd angen.

4 Pinsho

Pan fydd y planhigion tua 2.5cm o hyd, gallwch gael gwared ar yr egin newydd ar yr ochr, enw hyn yw 'pinsho'. Mae'r egin ochr yma yn tyfu o waelod y ddeilen wrth y brif goesyn ('leaf node' yn Saesneg). Gallwch wybod mwy trwy sganio'r côd QR uchod.

5 Mae siarad yn helpu

Gall y plant siarad yn gariadus gyda'r planhigion wrth eu annog i dyfu sy'n creu teimlad o berchnogaeth.

6 Gweithgareddau ychwanegol

Ewch i'n gwefan i lawrlwytho deunyddiau, cynlluniau gwersi a dysgu mwy am hud natur.

CYNGOR GOFALU SAM A CHRIS

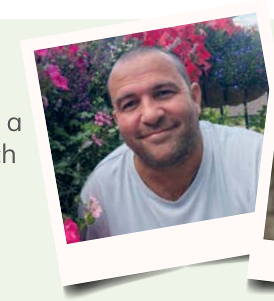
Peidiwch byth â dyfrio'r planhigyn os yw'r pridd yn teimlo'n wlyb iawn. Mae'n bwysig edrych i weld os yw eich planhigyn angen dŵr bob dydd, os yw ei angen neu beidio, meddyliwch amdano fel anifail anwes sydd angen gofal dyddiol.

Os oes dail yn troi'n felyn neu'n frown, peidiwch a phoeni, torrwch nhw i ffwrdd yn ofalus ar eu gwaelod. Mae'n beth gyffredin i blanhigion gael gwared ar rai dail.

Tip ychwanegol

I annog y planhigyn i dyfu'n fawr ac i gynhyrchu mwy o domatos, gallwch binshio top y planhigyn ar ôl mis. Defnyddiwch eich gwinedd i dynnu darn bach o'r ddeilen i ffwrdd reit ar dop y tyfiant newydd.

Ewch i'n gwefan ar gyfer fideo a chyngor gan Chris a Sam am sut i ofalu am eich planhigion



Ar gyfer y misoedd nesaf, dilynwch y camau yma:

1. Cadw golwg am eginblanhigion
2. Defnyddio labeli neulltio planhigion
3. Troi'r planhigion bob dydd i wynebu'r haul
4. Dyfrhau yn rheolaidd
5. Bwydo bob 10-15 dydd
6. Tynnu blagur newydd
7. Gosod ail sticer ar y siart wal

Mae'n hollbwysig i sicrhau fod y planhigion yn cael eu troi yn ddyddiol i wynebu'r haul, i sicrhau fod y planhigyn i gyd yn cael golau a ddim yn pwyso i un ochr.

Eich cynllunydd

Ychwanegwch eich nodiadau cynllunio ac adborth yma.

Adborth

Mae eich adborth yn hanfodol ar gyfer gallu parhau â'r prosiect yma.
Ewch i dudalen 26.

Ewch i GrowingToLove.com i wylio fideo Sam a Chris am ofalu am eich planhigion a lawrlwytho'r cynlluniau gwersi.

"Cyfle gwych i'r plant yn y ddinas gan mai'r unig beth mae nifer yn cael cyfle i dyfu yw cress ar y silff ffenest. Roedd cysylltu'r ymgyrch gyda maes llafur cyfnod allweddol 2 yn ddefnyddiol."

ALEKS, PENNAETH CYNORTHWYOL

Mae trawsblannu egin blanhigion yn eu gwneud yn gryfach. Mae hyn gan fod y lle yn annog iddynt dyfu mwy o wreiddiau... ac mae mwy o wreiddiau yn golygu planhigion mwy, iachus sydd yn fwy tebygol o wrthsefyll heintiau.

Trawsblannu

Canol-hwyr Mehefin

Cynllunio a Pharatoi

Mae nawr yn amser trawsblannu eich planhigion i roi mwy o le iddynt dyfu. Dyma sydd angen arnoch chi i baratoi:

BYDD ANGEN

Compost trawsblannu · Potiau wedi ailgylchu · Eich planhigion · Dŵr · Can dyfrio · Labeli · Siartiau Wal a Sticeri

1 Dewis lleoliad

Ble fyddwch chi'n trawsblannu eich planhigion? Mae tu fas yn wych os yn bosib. Unwaith mae nhw wedi eu trawsblannu gallwch eu gosod nol ar y silff ffenest.

2 Potiau wedi ail-gylchu

Gofynnwch i'r plant a'u rhieni / gofalwyr i ddod â photiau wedi eu ail-gylchu sydd yn berffaith ar gyfer rhan yma y prosiect. Mae potiau blodau wedi ail-gylch, twba iogwrt mawr, neu waelod boteli sudd neu laeth yn gallu cael eu defnyddio. Bydd angen tyllau yn y gwaelod.

3 Gwirio cyfarwyddiadau

Mae fideo gan Chris a Sam gyda chyngor am drawsblannu ar ein gwefan gyda chamau hawdd ei dilyn a mwy o syniadau am botiau wedi eu ail-gylchu a sut i roi tyllau yn y gwaelod.

4 Help llaw

Gall par arall o ddwylo fod yn ddefnyddiol. Gallwch ofyn i rieni/gofalwyr i wirfoddoli neu gofyn i'r gymuned garddio lleol i helpu gyda trawsblannu.

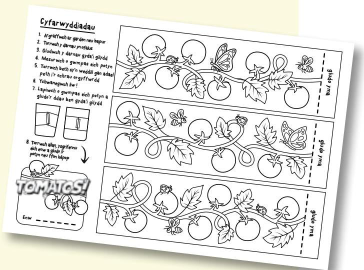
5 Neilltuo'r planhigion

Dewiswch y planhigion gorau a neilltuo phob plentyn gyda planhigyn tomato fel ei fod yn eu hannog i greu perthynas cryfach a datblygu perchnogaeth. Falle gallwch chi annog y plant i enwi eu planhigion.

Os oes planhigion sbâr, cadwch nhw tan ddiwedd tymor rhagofn bod damweiniau. Ar ddiwedd y tymor, gallwch chi roi planhigion sbâr i'r plant, eu rhoi i ddosbarth arall, i athrawon neu eu ail-gylchu.

6 Gweithgareddau ychwanegol

Gallwch lawrlwytho ein templed potyn planhigyn i'r plant eu addurno a gosod o gwmpas y potiau. Mae ganddon ni nifero o feintiau a siapiau gwahanol bydd yn gweithio gyda nifer o botiau.



GrowingToLove.com

AR Y DYDD

Rhowch ddŵr i'r egin blanhigion cwpwl o oriau cyn trawsblannu i helpu'r compost rhag cwympo i ffwrdd a helpu'r gwreiddiau rhag sychu.

Gosodwch ryw fodfedd o bridd ar waelod y potyn a'i daro i gael gwared ar unrhyw bocedi o aer.

Gwthiwch y gwreiddyn a'r pridd o waelod y gell er mwyn dod â'r egin blanhigyn o'r potyn bach. Peidiwch â thynnu'r egin blanhigyn wrth afael yn y dail achos gall hyn niewidio'r planhigyn.

Gosodwch y planhigyn yn y potyn newydd ac ychwanegu'r pridd mewn haenau i gael gwared ar bocedi aer. Defnyddiwch digon o bridd i gladdu tua traean o goesyn y planhigyn. Gadewch y tri set uchaf o ddail uwchben y compost. Tynnwch unrhyw ddail eraill neu fyddant yn cael eu claddu.

1. Sganiwch y côd QR i wylio fideo Sam a Chris am drawsblannuo
2. Gwiriwch fod y pot yn lan cyn trawsblannu i osgoi heintio anfwriadol
3. Rhowch ddŵr i'r planhigion cwpwl o oriau o flaen llaw
4. Trawsblanwch un planhigyn mewn i bot wedi ail-gylchu yn defnyddio compost cam 2
5. Defnyddiwch y labeli i glustnodi planhigion i'r plant a gosod nhw nol ar y silff ffenest mewn man heulog
6. Rhowch sticer 3 a 4 ar y siart wal
7. Addurnwch llewys y potyn
8. Defnyddiwch ein adnoddau arlein a chynlluniau gwersi

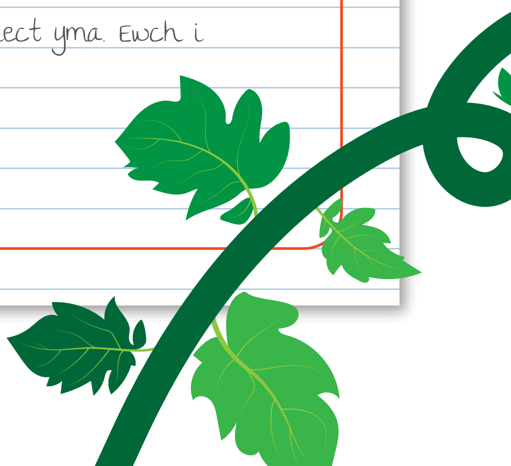
"Pan mae gan fy nhomato ryw 6 neu 8 pâr o ddail mae siwr o fod yn amser da i roi cartref mwy iddo felly fe wnai ei symud i botyn newydd (fel botel llaeth 2 litr neu botyn iogwrt teulu) a nawr allai wir ddechre ei sboilo. Byddaf yn rhoi bwyd rheolaidd iddo, yn ogystal â ffon ar gyfer cefnogaeth a byddaf yn pinshio'r blaguryn er mwyn cael planhigyn llawn. Dwi a fy mhlanhigyn yn ffrindiau pennaf ar y pwynt yma!" CHRIS COLLINS

Eich cynllunydd

Ychwanegwch eich nodiadau cynllunio ac adborth yma.

Adborth

Mae eich adborth yn hanfodol ar gyfer gallu parhau â'r prosiect yma. Ewch i dudalen 26.



"Roedden ni wrth ein bodd cymryd rhan ac roedd y plant yn mwynhau gwylio'r planhigion yn tyfu. Eu hoff ran oedd pan odd y ffrwythau yn cychwyn ac fe ges i lawer o domatos oedd wedi tyfu dros y gwyliau yn dod mewn ar y diwrnod cyntaf nol i ddangos a rhannu gyda fi! Rydyn ni'n awyddus ymuno blwyddyn nesaf. Roedd y pecynnau yn hyfryd, a'r plant wrth eu bodd yn plannu'r hadau, rhoi dŵr iddynt ac yna mynd â nhw adref a pharhâu i ofalu amdanynt. Diolch eto!"

VAL, ATHRO CA2

Adref

Diwedd tymor yr haf

Ar ddiwedd y tymor, fe ddylai'r planhigion fynd adre gyda'r plant i barhau â'r siwrne tyfu dros wyliau'r haf. Fe ddylai'r siart wal a'r sticeri fynd adref gyda'r plant hefyd.

Cyngor ar gyfer siwrne saff adref

Sicrhewch fod y plant yn cario'r planhigion adref yn ofalus iawn. Os yn bosib, gallwch roi papur newydd o gwmpas y potyn a'i osod yn ofalus iawn mewn bag. Dywedwch wrth y plant i gymryd y planhigyn o'r bag a chael gwared o'r papur cyn gynted â bod nhw adref.

Cynllunio a pharatoi

Rydym eisiau i'r planhigion deithio adref yn saff gyda'r plant fel eu bod yn cael hwyl adref heb gael eu siomi. Dyma gyngor ar sut i baratoi'r cam yma:

1. **Rhowch wybod i deuluoedd**
Atgoffwch rhieni a gofalwyr fod planhigion yn dod adref ar ddiwedd y tymor fel eu bod yn gallu gwneud cynlluniau addas i fynd â nhw adref.

2. **Canllaw i deuluoedd**
Lawrlwythwch ac anfonwch y canllaw digidol yma i rieni a gofalwyr sy'n esbonio popeth mae nhw angen ei wybod. **GrowingToLove.com**

3. **Siart wal a sticeri**
Yn ogystal â'r planhigion, rhowch y siartiau wal a sticeri i'r plant fynd adref gyda nhw.

AR Y DYDD

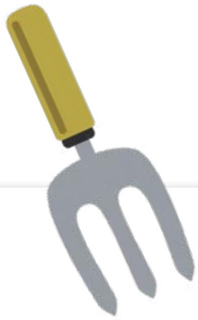
Byddwn yn ebostio taflen ddigidol i'w anfon i rieni a gofalwyr, bydd hefyd ar gael i'w lawrlwytho ar ein gwefan. Bydd y daflen yn cynnwys cyngor am sut i edrych ar ôl y planhigion adref, sut i gael cyngor a chymorth a llawer o weithgareddau hwyl i'w gwneud dros yr haf.

Gall y plant enwi ac addurno eu potiau planhigion gyda sticer Shaun the Sheep.

FROM FLOWER TO FRUIT

1. Anfonwch y daflen digidol i rieni a gofalwyrr
2. Ychwanegwch sticer 5 i'r siart wal
3. Anfonwch y planhigyn, siart wal a phecyn sticeri adref
4. Atgoffwch y rhieni a gofalwyr i rannu eu siwrne tyfu ar gyfryngau cymdeithasol trwy gydol yr haf ac ewn i'n gwefan am gyfle i ennill gwobrau

> "Fe roion ni blanhigion i bob un o blant blwyddyn 5 fel rhywbeth i edrych ar ôl a gofalu amdano wrth iddynt symud i flwyddyn 6. Roedd hyn yn rhoi teimlad o gyfrifoldeb iddynt." EMILY, ATHRO



Eich cynllunydd

Ychwanegwch eich nodiadau cynllunio ac adborth yma.

Adborth

Mae eich adborth yn hanfodol ar gyfer gallu parhau â'r prosiect yma. Ewch i dudalen 26.

"Mae'r pecynnau tyfu tomatos yn hawdd i'w defnyddio ac mae'r plant yn caru'r taflenni bach sy'n dod gyda'r pecynnau tyfu. Mae'r nodiadau i athrawon yn hawdd iawn eu defnyddio, hyd yn oed i rai sydd methu garddio!" KATE, ATHRO

Troi y flas gyntaf yn arferion da am oes

Ymgysylltu â theuluoedd

Sut allwn ni droi cyffro y tyfu yn arferion bwyta da am oes i wella deiet plant?

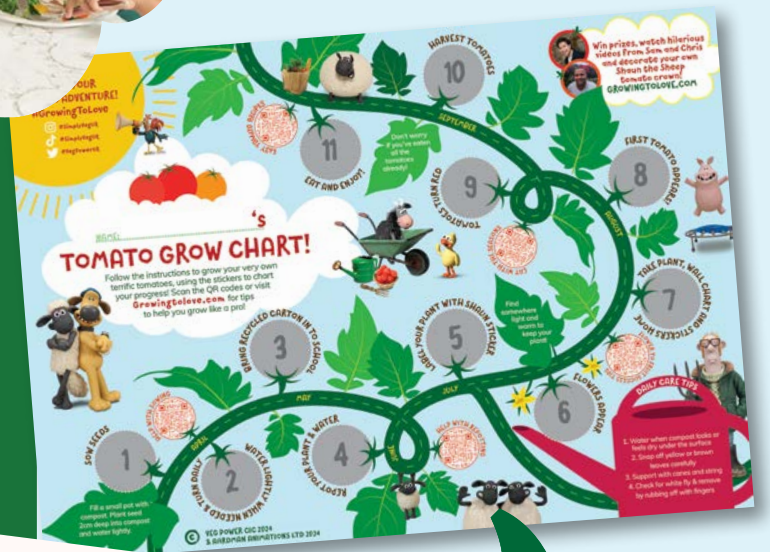
Mae'r prosiect tyfu yn gweithio'n wych pan mae ysgolion a theuluoedd yn cymryd rhan, wrth annog y plant i edrych ar ôl eu planhigion a wir cymryd rhan yn y broses dyfu. Mae'r siart wal a sticeri yn ganolbwynt y prosiect ac fe ddylai'r plentyn eu defnyddio trwy'r antur tyfu i gadw diddordeb ac i edrych ymlaen at y cam nesaf, yr holl ffordd tan flasu'r tomatos.

Mae'r adnoddau digidol yn cynnwys digonedd o adnoddau ychwanegol i'w defnyddio yn yr ysgol ac adref.

Cariad sy'n tyfu am oes

Mae'n hanfodol ar gyfer yr ymgyrch i ymwneud â rhieni a gofalwyr. Dyma sut allwch chi helpu:

1. Cyn gynted â phosib... rhoi gwybod iddynt bod prosiect tyfu yn yr ysgol
2. Dweud wrthynt am ein gwefan **GrowingToLove.com**
3. Anfon taflen ddigidol wrthon ni
4. Rhoi gwybod iddynt fod planhigion yn dod adref ar ddiwedd y tymor
5. Eu annog i barhau i ddefnyddio'r siart wal a sticeri
6. Gofyn iddynt bostio ar gyfryngau cymdeithasol dros y gwyliau i rannu â theuluoedd eraill



RYSEITIAU

Mae ganddon ni lyfrgell o ryseitiau syml, hwyl a fforddiadwy - SimplyVeg.org.uk

Aborth

Mae Veg Power yn gwmni nid-er-elw ac yn gynghrair o gwmniau, sefydliadau, enwogion, ysgolion, rhieni a gofalwyr sydd â'r un bwriad: i annog plant i fwyta mwy o lysiau blasus, iachus.

Dyw ein cenhadaeth ddim yn dasg hawdd ond wrth ddod at ein gilydd, ry'n ni'n sicr ei fod yn bosib. Rydym angen eich help. Rydym eisiau i chi ein arwain ni gyda eich profiad a dealltwriaeth o'r sefyllfa, a defnyddio eich llais ar gyfryngau cymdeithasol i ysbrydoli a chefnogi eich gilydd.

Tan ddiwedd mis Medi 2025 fe fydd arolwg arlein gyda ni. Mae croeso i bawb ddweud wrthon ni beth mae'n nhw'n ei feddwl. Chi, eich cydweithwyr, yn ogystal â rhieni a gofalwyr. Os oeddech chi'n ei garu neu ei gasau, rydym eisiau clywed wrthoch chi, gan mai dyna'r adborth fydd yn helpu ni i wella.

Ewch i'n gwefan i ddod o hyd i'r arolwg.

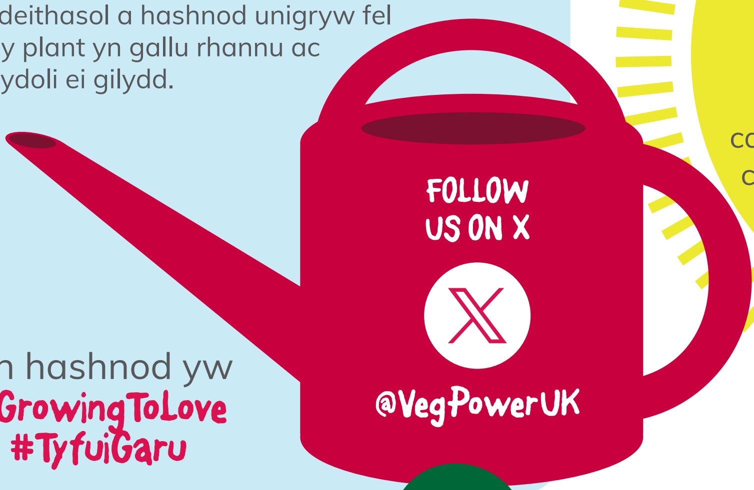
Wrth gwblhau'r arolwg, bydd eich ysgol â chyfle i ennill £250.

RHANNWCH EICH SIWRNE TYFU

Mae gan gyfryngau cymdeithasol rôl hollbwysig. Dydyn ni ddim yn disgwyl nac yn annog eich plant i fod arnynt, ond mae rhieni, gofalwyr, athrawon, arlwywyr ac eraill. Ar gyfryngau cymdeithasol gallwn ysbrydoli ein gilydd gyda syniadau, arddangos eich ysgol wych a chefnogi ein gilydd trwy hoffi a rhannu. Dyma lle daw pawb at ei gilydd.

Mae ganddon ni ymgyrch cyfryngau cymdeithasol a hashnod unigryw fel bod y plant yn gallu rhannu ac ysbrydoli ei gilydd.

Ein hashnod yw
#GrowingToLove
#TyfuiGaru



Angen cymorth?

Os ydych chi angen cymorth, yn gyntaf gwiriwch y canllaw yma yna ewch i'n gwefan. Yna fe fydd adnoddau i'w lawrlwytho, canllawiau a blogiau y gall ateb eich cwestiwn ac os na, cysylltwch â ni:
vegpower.org.uk/contact

PLIS PLIS PLIS

Eleni fe fydd dros 3,000 o blant yn tyfu tomatos eu hunan mewn ysgolion. Rydym wedi gweithio'n galed iawn i sicrhau bod modd eu gadw am ddim i'r ysgolion yma. Mae eich adborth yn hanfodol i ni barhau i godi'r arian yna. Mae'r adborth yn cymryd 5-10 munud, plis cefnogwch ni.

GrowingToLove.com

© VEG Power CIC 2025. Cedwir pob hawl. Nid oes modd ailddefnyddio mewn rhan neu yn llawn heb drefniant o flaen llaw gyda Veg Power CIC