

Deg Cam Gweithredu i Unigolion a Theuluoedd



Gall pawb wneud rhywbeth i wneud Caerdydd yn ddinas iachach, hapusach a blasusach. Dyma ddeg ffordd y gall unigolion a theuluoedd wneud gwahaniaeth.

1. Prynwch ffrwythau a llysiau lleol a thymhorol - Bwyd lleol, tymhorol yw'r cynnyrch mwyaf ffres y gallwch ei brynu am nad oes angen ei gludo ymhell. Mae'n well i chi, i'r amgylchedd ac i'ch ffermwr lleol.

2. Bwytwch fwy o ffacbys a llysiau - Mae bwyta mwy o llysiau a ffacbys yn ffordd wych o gynyddu faint o ffibr rydych yn ei fwyta a lleihau braster a halen. Beth am ymuno â'r miloedd o bobl ym mhedwar ban byd sy'n lleihau faint o gig y maen nhw'n ei fwyta drwy gymryd rhan yn yr ymgyrch Dydd Llun Di-gig?

3. Lleihewch wastraff bwyd - Bydd gwybod y gwahaniaeth rhwng dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddiwch erbyn' yn eich helpu i beidio â thafllu bwyd sy'n iawn i'w fwyta. Gallwch leihau ar wastraff bwyd drwy gynllunio prydau a mynd i siopa gyda rhestr o gynhwysion - a byddwch yn osgoi prynu bwyd nad oes ei angen arnoch ac na fyddwch yn ei ddefnyddio.

4. Ailgylchwch becynnau bwyd - Mae dewis cynnyrch heb becynnu - neu bron ddim pecynnu - yn well i'r amgylchedd ac yn cadw'n strydoedd yn ddi-sbwriel. Gallwch ailgylchu'r rhan fwyaf o becynnau bwyd yng nghasgliad stryd Cyngor Caerdydd, felly chwiliwch am y symbol triongl ar y pecyn a chanllawiau ailgylchu'r Cyngor.

5. Dewiswch bysgod cynaliadwy - Mae rhai pysgod, fel penfras a thiwna, yn boblogaidd i'r graddau y gallent ddiflannu. Yn fwy na hynny, pan gaiff y pysgod mawr hyn eu dal mewn rhwydi, mae pysgod bychain nad yw'r pysgotwyr eu heisiau'n cael eu dal hefyd ac yn cael eu gwastraffu. Mae dewis pysgodyn cynaliadwy yn helpu i ddiogelu stociau rhag gor-bysgota ac yn cadw cydbwysedd yr amgylchedd morol. Edrychwch am labeli'r Cyngor Stiwardiaeth Forol a labeli ffynhonnell gynaliadwy ar bysgod. Mae pysgod sy'n cael eu dal â gwialen yn ddewis gwych hefyd.



6.

Dysgwch ystyr labeli - Pan fyddwch yn gwybod beth mae labeli'n sefyll amdano, rydych yn gwybod yr hyn rydych yn ei ddewis ac yn ei fwyta. Mae bwyd a diod organig yn lleihau'r cemegau artiffisial sy'n eich diet a phryfleiddiad yn y pridd. Mae hefyd yn sicrhau lles da i anifeiliaid - chwiliwch am Safon Organig y Gymdeithas Pridd. Mae cynnyrch buarth yn sicrhau y gall anifeiliaid grwydro yn yr awyr agored yng ngolau dydd am o leiaf ran o'r diwrnod. Mae Bwydydd Rhyddid yn cynnig lles anifeiliaid o safon uchel, fel y gwyddoch fod yr hyn rydych wedi bod yn ei fwyta wedi'i gynhyrchu mewn ffordd foesebol. Chwilio am fwyd a gynhyrchir yn y DU? Mae logo'r Tractor Coch yn golygu bod eich bwyd a'ch diod wedi cyrraedd safonau cynhyrchu cyfrifol, ac mae modd ei olrhain yn ôl i ffermydd sy'n cael eu harolygu'n annibynnol yn y DU.

7.

Tyfych eich bwyd eich hun - Mae'n hawdd tyfu llysiau o hadau, ac mae'n ffordd wych o fwydo'ch teulu heb wario bron dim. Does dim angen i chi gael llawer o le, na bod yn arddwr o fri! Gallwch dyfu llawer o lysiau mewn potiau neu ar flychau sil ffenestr. Mae dail salad, cabetsh cwilog a chorbwmpenni yn bethau gwych i'w tyfu mewn pot.

8.

Coginiwch brydau sy'n llawn maeth - Pan goginiwch brydau o'r newydd, chi sy'n penderfynu'n union beth fyddwch chi'n ei ddefnyddio. Mae'n ffordd dda o osgoi cynhwysion wedi'u prosesu, deunyddiau cadw a lliwiau artiffisial. A gall coginio prydau o'r newydd helpu i arbed arian a sicrhau nad ydych yn gwastraffu unrhyw beth! Mae hefyd yn ffordd wych o wneud i'ch teulu fwyta mwy o lysiau!

9.

Prynwch gynhyrchion Masnach Deg - Pan brynwch gynhyrchion Masnach Deg, rydych yn cefnogi chwarae teg ac amodau gwaith da i ffermwyr a gweithwyr yn y byd datblygol.

10.

Rhowch rywfaint o'ch amser i wirfoddoli ar broject bwyd lleol - Mae gwirfoddoli yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau newydd a chwrdd â ffrindiau newydd wrth helpu'ch cymuned. Drwy wirfoddoli rydych yn dangos bod ots gennych a'ch bod yn gwneud rhywbeth ymarferol i helpu pawb yng Nghaerdydd i fwynhau bwyd diogel, maethlon a blasus. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu y gall gwirfoddoli hefyd wella'ch iechyd meddwl a'ch helpu i fyw'n hirach!

