Good Food Cardiff Autumn Festival | Bwyd Da Caerdydd Gŵyl Hydref

10 Ffaith am Ŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd

1. Trefnodd grwpiau cymunedol, gerddi, busnesau lleol ac ysgolion 45 o ddigwyddiadau a gweithgareddau a ddenodd fwy na 4,000 o fynychwyr.

2. Dosbarthwyd mwy na 5,000 o blanhigion llysiau a dyfwyd gan Feithrinfeydd Parc Bute Cyngor Caerdydd ledled y ddinas i annog pobl i ddechrau tyfu llysiau gartref.

3. Mae hynny'n golygu mwy na 20,000 o blanhigion, hadau a chitiau tyfu ledled Caerdydd eleni trwy Ŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd a rhaglen Tyfu Gyda'n Gilydd yr haf gyda'i gilydd.

4. Mae ansicrwydd bwyd ar gynnydd yng Nghaerdydd – mae gormod o bobl yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar y bwyd sydd ei angen arnynt. Mae tyfu eich bwyd eich hun gartref yn ffordd wych o gynnau diddordeb mewn coginio, i annog teuluoedd i fod yn fwy anturus yn yr hyn maen nhw'n ei fwyta ac, wrth gwrs, i ddarparu cynnyrch cost isel i ategu'r bwyd a brynir yn wythnosol.

5. Mae traean o brydau min nos yn ystod yr wythnos yn cael eu bwyta ar wahân[1]. Mae coginio gyda'n gilydd, rhannu ryseitiau a thyfu yn y gymuned yn ffyrdd gwych o gwrdd â phobl newydd, o ddysgu sgiliau newydd ac o feithrin cyfeillgarwch parhaol yn yr ardal leol.

6. Ochr yn ochr â gweithgareddau tyfu Gŵyl Hydref, arweiniodd coginio ar-lein, cyfnewid ryseitiau a dosbarthiadau coginio at goginio a rhannu mwy na 1,300 o brydau bwyd.

7. Roedd yr Ŵyl yn cynnwys dathliadau ar gyfer Diwrnod Dewch at eich Gilydd Bwyd y Byd (16 Hydref), sef digwyddiad blynyddol sy'n dod â phobl ynghyd i rannu pryd wedi'i baratoi'n ffres, i fwynhau bwyd da, ac i gysylltu â phobl o wahanol gefndiroedd.

8. Bydd gwneud pobl yn fwy ymwybodol o'r grwpiau a'r gefnogaeth sydd ar gael yn eu hardal leol, a darparu cyfleoedd i gysylltu â'u cymdogion yn helpu i adeiladu cymunedau mwy gwydn yn y tymor hir.

9. Datblygodd Bwyd Caerdydd becyn cymorth i helpu grwpiau cymunedol i gynllunio ac i hyrwyddo digwyddiadau yn ddiogel. Bydd y canllawiau rhad ac am ddim hyn ar gael i'w lawrlwytho a gall unrhyw grwpiau bwyd neu dyfu eu defnyddio er mwyn trefnu digwyddiadau.

10. Derbyniodd sawl un o'r prosiectau arian a chymorth gan gynllun Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes, rhaglen Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol sy'n cysylltu pobl o bob oed a chefndir trwy dyfu, coginio a rhannu bwyd da.

---

[1] Ffynhonnell: Dunbar, R.I.M. Breaking Bread: The functions of Social Eating. Adaptive Human Behavior and Physiology 3 (2017)

Good Food Cardiff Autumn Festival | Bwyd Da Caerdydd Gŵyl Hydref

Negeseuon cyfryngau cymdeithasol*

Wrth rannu cynnwys am lwyddiant a gwaddol eich digwyddiad ar Facebook, Twitter neu Instagram, peidiwch ag anghofio tagio @goodfoodcardiff a/neu ddefnyddio'r hashnod #GoodFoodCardiff.

Lle bo modd, a allwch chi ein helpu i gasglu adborth gwerthfawr ar yr Ŵyl trwy rannu'r ddolen i'n harolwg i gyfranogwyr:

Dolen i'r arolwg: https://foodsensewales.typeform.com/to/pTcNKfGw

Eleni, mae mwy na 20,000 o blanhigion wedi cael eu rhoi i ffwrdd trwy'r digwyddiadau @goodfoodcardiff rydyn ni wedi cymryd rhan ynddynt! Os gwnaethoch chi gael un ohonynt, gadewch i ni wybod sut mae'n tyfu – byddem ni wrth ein bodd yn gweld lluniau ohono. Tagiwch ni a defnyddiwch #GoodFoodCardiff

Gwnaethon ni fwynhau bod yn rhan o Ŵyl Hydref @goodfoodcardiff yn fawr iawn. Roeddem wrth ein boddau bod number o bobl wedi mynychu ein digwyddiad name of event yn place. Gwych dod â phawb ynghyd i dyfu, bwyta a rhannu bwyd da. #GoodFoodCardiff.

Beth ddylech chi fod yn ei blannu dros y gaeaf? Gwnaethon ni ddysgu llawer o bethau newydd yn ein digwyddiad Gŵyl Hydref @goodfoodcardiff – ac mae ein holl awgrymiadau ar gyfer tyfu eich bwyd eich hun gartref bellach ar ein gwefan/blog/tudalen Facebook yn LINK #GoodFoodCardiff

Oes angen ychydig o ysbrydoliaeth arnoch chi yn y gegin? Am roi cynnig ar rywbeth newydd? Rhannodd llawer o bobl leol syniadau ryseitiau o bob cwr o'r byd fel rhan o'n digwyddiadau Gŵyl Hydref @goodfoodcardiff. Edrychwch arnyn nhw yn LINK a rhannwch eich lluniau coginio gyda ni trwy #GoodFoodCardiff

Oeddech chi ymhlith y 4,000 o bobl a fynychodd Gŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd? Wnaethoch chi ymuno â ni yn our event name yn place? Roeddem wrth ein boddau – gobeithiwn eich bod chi hefyd. Byddem wrth ein boddau yn clywed eich barn. Rhowch wybod i ni drwy'r arolwg cyflym ar-lein hwn LINK #GoodFoodCardiff

Beth allwch chi ei wneud i helpu pobl sy'n profi unigrwydd ac arwahanrwydd? Mae bwyd yn ffordd wych o gysylltu – p'un a yw hynny'n golygu cyfnewid ryseitiau, rhannu cynnyrch neu dyfu llysiau gyda'ch gilydd. Mae gennym lawer o syniadau ar sut i gymryd rhan ac i helpu pobl eraill ar ein gwefan/blog/tudalen Facebook yn LINK #GoodFoodCardiff

**If adapting the Welsh templates, we recommend getting a Welsh speaker to proof-read before sending out to ensure the correct use of Welsh place names etc. Os ydych chi'n addasu'r templedi Cymraeg, rydym yn argymell cael siaradwr Cymraeg i brawfddarllen cyn ei anfon allan er mwyn sicrhau bod enwau lleoedd Cymraeg ayb yn cael eu defnyddio'n gywir.*