



**Good Food
Cardiff**
Autumn Festival



**Bwyd Da
Caerdydd**
Gŵyl Hydref

10 Ffaith am Wyl 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 dyfydd 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 Wyl 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 gynnu 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 wahân¹. 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 Wyl 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 chefnidir 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 llysiâu 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 argymhell cael siaradwr Cymraeg i brawfddarllen cyn ei anfon allan er mwyn sicrhau bod enwau lleoedd Cymraeg ayb yn cael eu defnyddio'n gywir.*



**Good Food
Cardiff**
Autumn Festival



**Bwyd Da
Caerdydd**
Gŵyl Hydref

Templed datganiad newyddion*

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer paratoi datganiad da i'r wasg:

- Cofiwch gynnwys prif bwyntiau'r stori yn y paragraff agoriadol
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys y prif bwyntiau yn gynnar - beth, pwy, sut, ble a pham
- Defnyddiwch iaith ffeithiol a syml - osgowch fynegi barn neu or-ddweud
- Ceisiwch gynnwys dyfyniadau gan y brif bobl sy'n rhan o'r digwyddiad
- Cofiwch gynnwys eich manylion cyswllt

Dyma ddatganiad enghreifftiol. Gallwch ddilyn y templed drwy newid y testun **sydd wedi'i uwcholeuo** gyda manylion tebyg ar gyfer eich digwyddiad eich hun:

MILOEDD YN CYMRYD RHAN YNG NGŴYL HYDREF BWYD DA CAERDYDD

Llwyddodd digwyddiadau gan gynnwys **enw'r digwyddiad enw'r sefydliad** - lle gwelwyd **nifer** o bobl yn cymryd rhan mewn **gweithgaredd** yn **lleoliad** - i ddod â miloedd o bobl leol ynghyd ar gyfer Gŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd.

Roedd **enw'r digwyddiad**, yn ddigwyddiad ymbellhau cymdeithasol/rhithwir i alluogi pobl yn y gymuned ddysgu mwy am dyfu, coginio a rhannu bwyd. **Disgrifiwch effaith y digwyddiad e.e. roedd 50 o bobl leol yn rhannu ryseitiau a bwyd, yn dysgu sgiliau newydd ac yn cwrdd â phobl newydd neu dosbarthwyd mwy na 1,000 o blanhigion llysiau'r gaeaf yn y gymuned i annog pobl i roi cynnig ar dyfu bwyd gartref.** Roedd yn rhan o'r Wyl a gynhaliwyd ledled y ddinas, a drefnwyd gan Bwyd Caerdydd i fynd i'r afael â dwy broblem sydd wedi'u gwaethygu yn sgil Covid-19 - ansicrwydd o ran bwyd ac arwahanrwydd.

Ledled Caerdydd, trefnodd grwpiau cymunedol, gerddi, busnesau lleol ac ysgolion 45 o ddigwyddiadau a gweithgareddau yn ystod y ddau fis diwethaf a ddenodd tua 4,000 o bobl a dosbarthwyd mwy na 5,000 o blanhigion llysiau a dyfwyd gan Blanhigfeydd Parc Bute Cyngor Caerdydd i annog pobl i ddechrau tyfu gartref.

Ochr yn ochr â'r gweithgareddau tyfu, arweiniodd sesiynau coginio dan arweiniad ar-lein, cyfleoedd i gyfnewid ryseitiau a dosbarthiadau coginio at goginio a rhannu mwy na 1,300 o brydau bwyd.

**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 argymhell cael siaradwr Cymraeg i brawfddarllen cyn ei anfon allan er mwyn sicrhau bod enwau lleoedd Cymraeg ayb yn cael eu defnyddio'n gywir.*



Good Food
Cardiff
Autumn Festival



Bwyd Da
Caerdydd
Gŵyl Hydref

Eich enw yw'r **teitl y swydd** yn **sefydliad**. Esboniodd hi/ef:

"Oherwydd Covid-19 rydym wedi gweld problemau go iawn yn codi ein cymuned gydag ansicrwydd bwyd, unigrwydd ac arwahanrwydd. Mae cymryd rhan yng Ngŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd wedi rhoi cyfle gwych i ni ddod â phobl ynghyd i dyfu, coginio a rhannu bwyd.

Mae tyfu eich bwyd eich hun gartref yn ffordd wych o feithrin diddordeb mewn coginio, annog teuluoedd i fod yn fwy anturus o ran yr hyn y maen nhw'n ei fwyta ac, wrth gwrs, darparu cynnyrch cost isel i'w ychwanegu at eich basged siopa wythnosol," dywedodd.

"Mae'r Wyl Hydref yn adeiladu ar lwyddiant rhaglen Tyfu Gyda'n Gilydd Caerdydd a gynhaliwyd dros yr haf lle dosbarthwyd mwy na 20,000 o blanhigion, hadau a pheccynnau tyfu ledled Caerdydd eleni.

Ychwanegodd Pearl Costello, trefnydd yr ŵyl a chydgyssylltydd Dinasoedd Bwyd Cynaliadwy Bwyd Caerdydd:

"Mae eleni wedi bod mor heriol i gynifer o bobl. Drwy wneud pobl yn fwy ymwybodol o'r grwpiau a'r cymorth sydd ar gael yn eu hardal leol, a darparu cyfleoedd i gysylltu â'u cymdogion rydym yn cyflawni dau nod – sicrhau bod pobl yn gallu cael y bwyd mae ei angen arnyh nhw ar hyn o bryd, ac adeiladu cymunedau mwy gwydn ar gyfer y dyfodol," meddai.

Derbyniodd nifer o'r prosiectau gyllid a chefnogaeth gan Food for Life Get Togethers, rhaglen Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol sy'n cysylltu pobl o bob oed a chefnidir drwy dyfu, coginio a rhannu bwyd da.

-diwedd-

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Enw:

Sefydliad

Title:

E-bost:

Symudol:

**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 argymhell cael siaradwr Cymraeg i brawfddarllen cyn ei anfon allan er mwyn sicrhau bod enwau lleoedd Cymraeg ayb yn cael eu defnyddio'n gywir.*



**Good Food
Cardiff**
Autumn Festival



**Bwyd Da
Caerdydd**
Gŵyl Hydref

Testun y cylchlythyr*

*Yn seiliedig ar ein henghraifft o ddatganiad i'r wasg, dyma destun wedi'i addasu sy'n fwy addas ar gyfer gwefan neu e-gylchlythyr. Unwaith eto, addaswch y darnau sydd **wedi'u huwcholeuo** fel eu bod yn berthnasol i'ch digwyddiad.*

Y mis diwethaf daethom â mwy na **Nifer** o bobl at ei gilydd i gymryd rhan mewn **gweithgaredd** yn **lleoliad** - digwyddiad tyfu/rhannu bwyd/coginio gwych a oedd yn rhan o Wyl Hydref Bwyd Da Caerdydd.

Roedd **enw'r digwyddiad**, yn ddigwyddiad ymbellhau cymdeithasol/rhithwir i alluogi pobl yn y gymuned i ddysgu mwy am dyfu, coginio a rhannu bwyd. **Disgrifiwch effaith y digwyddiad e.e. roedd 50 o bobl leol yn rhannu ryseitiau a bwyd, yn dysgu sgiliau newydd ac yn cwrdd â phobl newydd neu dosbarthwyd mwy na 1,000 o blanhigion llysiâu'r gaeaf yn y gymuned i annog pobl i roi cynnig ar dyfu bwyd gartref.**

Gwyddom fod tyfu eich bwyd eich hun yn ffordd wych o feithrin diddordeb mewn coginio, annog teuluoedd i fod yn fwy anturus o ran yr hyn y maen nhw'n ei fwyta ac, wrth gwrs, darparu cynnyrch cost isel i'w ychwanegu at eich basged siopa wythnosol.

Roedd cynnal ein digwyddiad fel rhan o Wyl Hydref Bwyd Da Caerdydd yn golygu ein bod yn rhan o raglen enfawr ledled y ddinas gyda grwpiau cymunedol, gerddi, busnesau lleol ac ysgolion yn cydweithio i fynd i'r afael ag ansicrwydd o ran bwyd, unigrwydd ac arwahanrwydd.

Gyda'n gilydd, trefnwyd 45 o ddigwyddiadau a gweithgareddau yn ystod y ddau fis diwethaf a ddenodd tua 4,000 o bobl a dosbarthwyd mwy na 5,000 o blanhigion llysiâu a dyfwyd gan Blanhigfeydd Parc Bute Cyngor Caerdydd i annog pobl i ddechrau tyfu gartref.

Ochr yn ochr â'r gweithgareddau tyfu, arweiniodd sesiynau coginio dan arweiniad ar-lein, cyfleoedd i gyfnwid ryseitiau a dosbarthiadau coginio at goginio a rhannu mwy na 1,300 o brydau bwyd.

Disgrifiwch unrhyw gynlluniau sydd ar y gweill o ganlyniad i'r wyl gyda digwyddiadau eraill neu weithgareddau. Mae Gŵyl yr Hydref yn adeiladu ar ein rhaglen yr haf, Tyfu gyda'n Gilydd ac yn cyfuno'r ddwy, sy'n golygu ein bod wedi gallu dosbarthu mwy nag 20,000 o blanhigion, hadau a pheccynnau tyfu ledled Caerdydd eleni

Os buoch chi'n cymryd rhan yn ein digwyddiad, neu unrhyw weithgaredd arall yng Ngŵyl yr Hydref, byddem wrth ein bodd yn clywed eich adborth drwy arolwg [ar-lein hwn](#).

**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 argymhell cael siaradwr Cymraeg i brawfddarlennu cyn ei anfon allan er mwyn sicrhau bod enwau lleoedd Cymraeg ayb yn cael eu defnyddio'n gywir.*