Cynghorion Siopa am Fwyd

Canllaw i bobl ifanc

Adnodd 9 o 12

Mae'n bosib hoffet ti ddarllen yr adnoddau hyn hefyd:

- Arian - Mae angen peth arna i!
- Arian - Rhoi rhywfaint o arian heibio
- Cyllidebu

Prosiect Paratoi

Nodiadau am y cymariaethau:

- Doedd hi ddim wastad yn bosib cymharu eitemau o'r un maint yn union
- **Pwrpas cymharu prisiau fel hyn yw bod yn ganllaw** i ddangos sut mae prisiau'n gallu cymharu yn dibynnu ar yr eitem rwyt ti'n dewis
- Roedd y prisiau'n gywir ar 12 Rhagfyr 2019 ond mae prisiau'n gallu newid yn rheolaidd ym mhob siop
- Nwyddau safonol pob archfarchnad oedd yr eitemau heb eu brandio a gafodd eu dewis
- Mae'r archfarchnadoedd a'r nwyddau a gafodd eu dewis yn enghreifftiau yn unig - dydy Plant yng Nghymru ddim yn eu cymeradwyo.

Yma, rydyn ni wedi cymryd rhai eitemau poblogaidd mewn archfarchnad boblogaidd a chymharu nwyddau wedi'u brandio a nwyddau cyfatebol sydd heb eu brandio.

Pwysau

Sawl gram (g) sydd mewn cilogram (kg)?

1 KG = 1000g
3/4 KG = 750g
1/2 KG = 500g
1/4 KG = 250g

Cyfaint

Sawl mililitr (ml) sydd mewn litr (L)?

1 L = 1000ml
3/4 L = 750ml
1/2 L = 500ml
1/4 L = 250ml

Peintiau a litrau?

1 peint = 568ml

Cymharu Prisiau - Archfarchnad

Nwyddau wedi'u brandio yn TESCO

- Te – Bagiau Te Tetley (pecyn o 80 bag) • £2.65
- Llaeth hanner sgim (2 beint) - heb ei frandio • 80p
- Grawnfwyd - Kellogg's Corn Flakes (450g) • £1.89
- Bara – Bara Gwyn Brace's (800g) • £1.10
- Caws - Cathedral City Medium Strength (550g) • £3
- Brestiau cyw iâr (650g) - heb eu brandio • £3.80
- Tatws (2kg) - heb eu brandio • £1.50
- Pys - Birdseye Frozen Peas (800g) • £2.05
- Selsig - Richmond Sausages (8 mewn pecyn/454g) • £2
- Coca Cola (2x 1.5L) • £3
- Bisgedi - McVities Chocolate Digestives (433g) • £1.50
- Siwgr - Silver Spoon (1kg) • 69p
- Sôs coch - Heinz Tomato Ketchup (910g) • £2.80
- Ffa pob - Heinz Baked Beans (4 tun) • £2.30

CYFANSWM £29.08

o gymharu â

ARBEDION TRWY BRYNU NWYDDAU HEB EU BRANDIO £9.90 neu 34%

Cynnyrch heb eu brandio o TESCO

- £1.10 • Bagiau Te (80 Bags)
- 80p • Llaeth hanner sgim (2 pints)
- 60p • Grawnfwyd - Corn Flakes (500g)
- 59p • Bara Gwyn (800g)
- £2.30 • Caws (460g)
- £3.80 • Brestiau cyw iâr (650g)
- £1.50 • Tatws (2kg)
- £1.20 • Pys (1kg)
- £3 • Selsig (2 x 8 mewn pecyn/2x 454g)
- £1 • Cola (2L) x 2
- 60p • Bisgedi (300g)
- 69p • Siwgr (1kg)
- £1 • Sôs coch (990g)
- £1 • Ffa pob (4 tins)

CYFANSWM £19.18

Dosbarthu

Mae rhai archfarchnadoedd yn cynnig gwasanaeth dosbarthu. Meddylia am y canlynol:

- Cost dosbarthu
- Y swm lleiaf mae angen ei wario. Wyt ti'n gallu ei fforddio?

Nodiadau am y cymariaethau:

- Doedd hi ddim wastad yn bosib cymharu eitemau o'r un maint yn union
- **Pwrpas cymharu prisiau fel hyn yw bod yn ganllaw** i ddangos sut mae prisiau'n gallu cymharu yn dibynnu ar yr eitem rwyt ti'n dewis
- Roedd y prisiau'n gywir ar 12 Rhagfyr 2019 ond mae prisiau'n gallu newid yn rheolaidd ym mhob siop
- Nwyddau safonol pob archfarchnad oedd yr eitemau heb eu brandio a gafodd eu dewis
- Mae'r archfarchnadoedd a'r nwyddau a gafodd eu dewis yn enghreifftiau yn unig - dydy Plant yng Nghymru ddim yn eu cymeradwyo.

Yma, rydyn ni wedi cymryd rhai eitemau poblogaidd mewn dwy archfarchnad boblogaidd a chymharu eu prisiau

LIDL OEDD Y RHATAF!!!

Wrth edrych ar y pris fesul kg ar gyfer pob eitem, Lidl oedd y rhataf ar gyfer pob cynnyrch ddefnyddion ni yn yr enghraifft.

Cymharu Prisiau

Cynnyrch heb eu brandio o ASDA

Bagiau Te (80 Bags)	£1
Llaeth hanner sgim (2 pints)	79p
Grawnfwyd - Corn Flakes (450g)	77p
Bara Gwyn (800g)	55p
Caws (460g)	£2.49
Brestiau cyw iâr (650g)	£3.59
Tatws (2.5kg)	£1
Pys (1kg)	99p
Selsig (8 mewn pecyn/454g)	£1.50
Cola (2L)	50p
Bisgedi (300g)	44p
Siwgr (1kg)	65p
Sôs coch (720g)	67p
Ffa pob (4 tins)	£1

CYFANSWM £15.94

o gymharu â

Cynnyrch heb eu brandio o LIDL

99p	Bagiau Te (160 Bags)
79p	Llaeth hanner sgim (2 pints)
50p	Grawnfwyd - Corn Flakes (500g)
49p	Bara Gwyn (800g)
£1.79	Caws (400g)
£2.35	Brestiau cyw iâr (590g)
£1	Tatws (2.5kg)
79p	Pys (900g)
£1.35	Selsig (8 mewn pecyn/454g)
39p	Cola (2L)
42p	Bisgedi (300g)
65p	Siwgr (1kg)
45p	Sôs coch (560g)
98p	Ffa pob (4 tins)

CYFANSWM £12.94

Y GWAHANIAETH RHWNG SIOPAU £3 or 19%

Teithio

Meddylia am sut mae cyrraedd y siop rwyt ti wedi dewis. Os oes siop yn agos i'th gartref, gallai honno fod y dewis rhataf. Er enghraifft, os yw ASDA yn agos ac mae Lidl yn daith fws £4 i ffwrdd, ASDA yw'r siop rataf ar sail yr enghraifft uchod.

Marchnadoedd Lleol

Efallai byddi di am roi cynnig ar brynu bwyd o'th farchnad leol. Gall prisiau amrywio ond mewn marchnad mae'n bosib prynu'r union faint sydd ei angen, gan leihau'r bwyd byddi di'n ei wastraffu.

Rhondda Cynon Taf
- Aberdâr
- Pontypridd

DEWIS

Yma, byddwn ni'n edrych ar yr amrywiaeth o ddewisiadau sydd o ran siopa am fwyd. Dewis o ran ble mae mynd a beth i'w brynu ...

Siopau

- Mae’r dewis o ran mathau o siopau a'r pethau mae pob siop yn eu gwerthu yn gallu dy lethu.
- Mae’n gallu bod yn anodd i ti wybod wyt ti’n cael gwerth da am arian
- Mae'n bwysig cymharu prisiau mewn siopau a deall ble mae'n bosib arbed arian

Er 'cyfleustra' mae siopau yn gwerthu bwyd parod, fel caws wedi ei gratio a moron wedi eu torri'n barod.
Mae hyn yn aml yn costio llawer mwy na bwyd sydd heb ei baratoi.
Er enghraifft:
- Caws wedi'i gratio (250g)- £7.60 y kg
- Bloc o gaws (460g) - £5 y kg

Brandiau

- Mae'n bosib arbed cymaint o arian drwy beidio â phrynu brandiau, felly mae'n werth meddwl am yr eitemau rwyt ti'n eu prynu.
- Fodd bynnag, os wyt ti eisiau brand penodol yn unig, bydd angen i ti gymharu prisiau o hyd
- Mae llawer o siopau'n cystadlu â'i gilydd i gynnig y pris gorau ar frandiau
- Cofia hefyd fod siopau fel B&M a Home Bargains yn gwerthu llawer o nwyddau wedi'u brandio am brisiau da fel rheol
- Mae'n werth cofio bod nwyddau wedi'u brandio a nwyddau heb eu brandio yn cael eu gwneud weithiau yn yr un ffatri!

Ble galla i fynd?

Rwyt ti’n gallu mynd i gynifer o lefydd i brynu bwyd
- Mae'r archfarchnadoedd yn cynnwys Tesco, ASDA, Morrisons a Sainsbury
- Mae'r siopau 'disgownt' yn cynnwys Aldi a Lidl
- Mae siopau cyfleustra yn cynnwys Co-op, Tesco Express a NISA Local
- Mae siopau eraill yn cynnwys Iceland, B&M, Home Bargains, Poundstretcher, Poundland
- Mae marchnadoedd lleol yn aml yn cynnwys stondinau ffrwythau a llysiau, stondinau cig ac ati

Wrth feddwl ble i fynd, meddylia hefyd am gost y daith yno ac yn ôl. Fydd angen i ti ddal bws? Wyt ti'n gallu cerdded yno? Fel arfer, ond nid bob tro, bydd siop cyfleustra yn ddrutach na phrynu o un o'r siopau eraill, ond bydd hi'n nes at dy gartref.

Y Rhataf?
- Gall prisiau fod yn ddigon i'n drysu'n lân
- Y ffordd orau o wybod ydy rhywbeth yn werth yr arian yw edrych ar y pris y kg sy'n cael ei ddangos wrth ymyl y pris ar y silff
- Po isaf ydy'r rhif, rhataf ydy'r nwyddau!

CYNGHORION

Dyma rai cynghorion defnyddiol ar gyfer arbed arian a lleihau gwastraff.

Gwefannau defnyddiol

Diogelwch bwyd a gwastraff:

- https://www.lovefoodhatewaste.com/
- https://www.food.gov.uk/food-safety

Cymharu prisiau bwyd ac arbed arian

- www.latestdeals.co.uk/
- https://www.moneysavingexpert.com/

Syniadau am ryseitiau ac ati

- https://www.bbcgoodfood.com/feature/budget
- http://allrecipes.co.uk/recipes/tag-5555/budget-cooking-for-one.aspx
- https://www.jamieoliver.com/recipes/category/course/cheap-cheerful/

Gwastraff

Fel gwlad, rydyn ni'n gwastraffu tua un rhan o dair o'r bwyd sy'n cael ei gynhyrchu. Mae rhan sylweddol o'r bwyd hwn yn wastraff bwyd cartref sy'n golygu bod arian yn cael ei wastraffu.
Felly, bydd ffyrdd o leihau gwastraff yn **arbed arian i ti:**

- Pryna beth sydd ei angen arnat ti yn unig
- Gwna restr siopa cyn mynd i siopa
- Dilyn y cyfarwyddiadau storio ar becynnau bwyd
- Chwilia am focsys neu fagiau i ddal dy fwyd dros ben
- Defnyddia dy rewgell! Mae rhewi bwyd yn agos at ei ddyddiad defnyddio yn gwneud iddo bara'n hirach.
- Rhanna becynnau o gig yn ddognau llai sy'n ddigon i un pryd a'u rhewi mewn bagiau unigol.
- Defnyddia ap fel **Supercook** i gael ryseitiau ar gyfer y bwyd sydd ar ôl yn yr oergell.

Mae angen i ti ofalu hefyd dy fod yn dilyn y canllawiau ailgylchu yn yr ardal lle'r wyt ti'n byw. Mae'n bosib y cei di ddirwy am roi gwastraff bwyd yn dy fin/fag sbwriel.

https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/BinsandRecycling/Whatgoesinyourbin/FoodWasteCaddy.aspx

Y gwahaniaeth rhwng Dyddiad Ar ei Orau a Dyddiad Defnyddio Erbyn

- **Canllaw** ydy'r dyddiad 'ar ei orau cyn'. Dydy hwn ddim yn golygu bod ti'n methu bwyta'r bwyd ar ôl y dyddiad yma. Fe ddylai bara'n llawer hirach na hynny
- Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' yn **ddyddiad pendant** sy'n dangos erbyn pryd dylet ti ddefnyddio'r bwyd (dydy'r dyddiad ddim yn cyfri os wyt ti wedi rhewi'r bwyd cyn y dyddiad defnyddio)

Maint Pecynnau

- Wrth siopa, rho sylw i faint y pecyn neu'r botel.
- Yn aml, mae pecynnau'n cael eu gwneud i edrych yn fwy nag ydyn nhw mewn gwirionedd
- Er enghraifft, mae Poundland yn gwerthu pecyn o 4 bag o greision Walkers tra bydd gan archfarchnadoedd becynnau o 6 neu 8 bag o bosib.

- I gael bwyd am bris isel neu am ddim, gallet ti roi cynnig ar ap **Too Good to Go** neu ap **Olio**.
- Mae'r rhain yn cymryd bwyd a fyddai'n cael ei daflu i ffwrdd fel arall, ac yn ei gynnig am bris isel iawn neu i'w gasglu AM DDIM
- Mae'r llefydd sy'n cynnig bwyd yn cynnwys bwytai, gwestai ac archfarchnadoedd

Disgowntiau

Mae'n bosib cael disgownt ar rai eitemau:

- Weithiau, mae archfarchnadoedd yn rhoi talebau arian i ffwrdd mewn papurau newydd.
- Gall cylchgrawn yr archfarchnad gynnwys talebau arian i fwrdd ar gyfer y siop neu nwyddau penodol.
- Os wyt ti'n mynd i siopa yn gynnar gyda'r nos bydd silffoedd o eitemau am bris gostyngol sy'n dal i fod yn ddigon da i'w bwyta ond yn para am gyfnod byr. Bydd sticer oren neu felyn ar y rhain fel arfer.