



PLANT YNG NGHYMURU  
CHILDREN IN WALES

# 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 rwyd 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 pint = 568ml

## Cymharu Prisiau - Archfarchnad

## Nwyddau wedi'u brandio yn TESCO

## Cynnyrch heb eu brandio o 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%

- |         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| • £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 rwyd 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



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

### Cynnyrch heb eu brandio o LIDL

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| • 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

- |         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| • 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

o  
gymharu  
â

Y  
GWAHANIAETH  
RHWNG SIOPAU

£3 or  
19%

## Teithio

Meddylia am sut mae cyrraedd y siop rwyd 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.

Sir Gaerfyrddin

- Rhydaman (bob dydd Gwener)
- Caerfyrddin
- Llandeilo (bob dydd Gwener)
- Llanymdyfri (bob dydd Gwener)
- Llanelli

# 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 rwyd 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!



### 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!

Siarad â'th Gynghorydd Personol ynglŷn â chwblhau modiwl dysgu wedi'i achredu fel:

- Sgiliau Coginio: Cyflwyniad i ddilyn rysáit
- Sgiliau Byw'n Annibynnol

# CYNGHORION

## 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/](http://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/>



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

## 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 ddogneau 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.sirgar.llyw.cymru/cartref/gwasanaethaur-cyngor/ailgylchu-biniau-a-sbwriell/gwastraff-bwyd/#.XmjRxKj7RPY>

## 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 gynnis am bris isel iawn neu i'w gasglu AM DDIM
- Mae'r llefydd sy'n cynnis 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 ffwrdd 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.

