

Bwyd, Diwylliant a Maeth

Bwyd a Maeth



Cynnwys

- **Sut mae bwyd yn rhan bwysig o'n diwylliant a'n cymdeithas?**
- **Bwyd a Thraddodiadau Teuluol**
- **Cymdeithasu gyda Bwyd**
- **Dathliadau a Gwyliau**
- **Bwyd o Bob Cwr o'r Byd**
- **Bwyd a Thraddodiadau mewn Straeon ac yn y Cyfryngau**
- **Bwyd fel Celf**
- **Dewisiadau Bwyd Crefyddol a Diwylliannol**
- **Bwyd a Chymorth Cymunedol**



Sut mae bwyd yn rhan bwysig o'n diwylliant a'n cymdeithas?

- Mae mwy i fwyd na'i fwyta; yn aml, mae'n rhan bleserus, ddiddorol a llawn hwyl o fywyd bob dydd, ac yn rhan bwysig o'n dathliadau a'n diwylliannau.
- Yn aml, bwyd yw canolbwynt ein dathliadau a'n digwyddiadau arbennig. Rydyn ni'n dewis dathlu digwyddiadau cadarnhaol yn ein bywydau, sy'n gallu cynnwys bwyta gyda'n gilydd.
- Mae bwyd yn rhan annatod o fywyd bob dydd, diwylliant, crefydd a gweithgareddau cymdeithasol.



Bwyd a Thraddodiadau Teuluol

- Mae rhannu bwyd gyda ffrindiau a theulu yn ffordd o gysylltu ag eraill.
- Gall paratoi a choginio bwyd fod yn amser arbennig i'w rannu gyda'r teulu.
- Mae bwyd yn cael ei rannu mewn pob math o ddigwyddiadau gwahanol – gallai fod yn barti, barbeciw, digwyddiad crefyddol, dathliad, picnic neu hyd yn oed bryd teuluol arferol.
- Mae prydau neu ryseitiau arbennig yn cael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth mewn llawer o deuluoedd. Mae'r prydau hyn yn helpu i ddod â theuluoedd at ei gilydd a dylen nhw gael eu dathlu a'u hyrwyddo ledled cymdeithas.



Cymdeithasu gyda Bwyd

Meddylwch am y tro diwethaf i chi fwyta pryd gyda ffrindiau neu theulu.

Beth oeddech chi'n ei wneud ar wahân i fwyta ac yfed? Efallai eich bod chi'n siarad, yn rhannu straeon am eich diwrnod, yn chwerthin, yn tynnu coes.

Mae eistedd i lawr gydag eraill yn gyfle i ni gysylltu. Gall rhannu pryd gydag eraill helpu i gryfhau ein perthynas â nhw. Mae bwyta gyda theulu, ffrindiau, neu ffrindiau newydd yn gyfle i siarad, rhannu profiadau a chlosio.

Pan fydd pobl yn dod at ei gilydd dros fwyd, gallan nhw ddysgu am ddiwylliannau a thraddodiadau ei gilydd. Mae hyn yn helpu i ehangu ein dealltwriaeth a'n gwerthfawrogiad o ffyrdd o fyw gwahanol.

Gall bwyta gyda'i gilydd wneud i bobl ymlacio mwy a theimlo'n fwy cyfforddus, gan hyrwyddo cyfathrebu agored a didwyll. Dyma ffordd bwysig iawn o helpu teuluoedd a ffrindiau i gadw mewn cysylltiad agos.

I rai pobl, mae cynnig bwyd yn ffordd o ddangos gofal a lletygarwch. Gall fod yn ffordd hawdd o gefnogi eraill, gan wneud iddyn nhw deimlo bod pobl yn eu gwerthfawrogi ac eisiau eu cynnwys.



Dathliadau a Gwyliau

- Mae bwyd yn rhan fawr o'n dathliadau a'n digwyddiadau arbennig. Mae diwylliannau gwahanol yn mwynhau bwydydd arbennig ar yr adegau hyn.
- Er enghraifft, mae rhai pobl yn hoffi pryd bwyd traddodiadol fel cinio Nadolig, neu blatiau seder adeg y Pasg Iddewig. Mae llawer o draddodiadau eraill yn cael eu dathlu a'u mwynhau.
- Mae rhannu'r adegau hyn dros fwyd yn creu atgofion pwysig i bobl am byth.



Bwyd ar gyfer Dathliadau

Mae bwydydd yn aml yn chwarae rhan bwysig mewn dathliadau diwylliannol a chrefyddol, gyda seigiau penodol yn cael eu cysylltu gyf ag achlysuron dathlu penodol.

Gall teuluoedd a chymunedau ddatblygu eu traddodiadau eu hunain, gan gysylltu prydau bwyd penodol â digwyddiadau fel penblwyddi, y Flwyddyn Newydd, y Nadolig, Hanukkah, Eid al-Fitr, y Pasg a llawer o rai eraill.

Gall y cysylltiadau hyn fod yn ddwfn - er enghraifft, twrci adeg y Nadolig, cacen pen-blwydd fel rhywbeth i nodi cerrig milltir personol, neu matzah fel elfen ganolog o gofio'r Pasg Iddewig.

Mae bwydydd o'r fath yn gwneud mwy na dim ond rhoi maeth; maen nhw yn ychwanegu at awyrgylch y dathliad ac yn helpu i gyfleu symbolaeth, arwyddocâd ac ystyr cyffredin y digwyddiad.



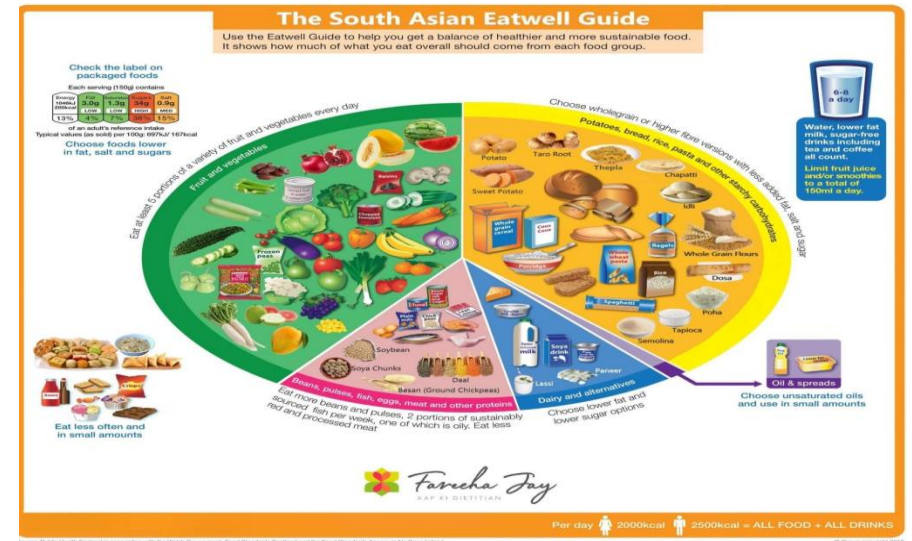
Bwyd o Bob Cwr o'r Byd

- Mae gan bob gwlad ei bwyd arbennig ei hun. Mae blasu bwyd o ddiwylliannau eraill yn ffordd hwyllog o ddysgu am y byd.
- Mae'r prydau sy'n cael eu paratoi gennym yn datgelu llawer am ein gwreiddiau a'n cefndir diwylliannol. Maen nhw'n ddathliad o'n treftadaeth.



Mae'r Canllawiau Bwyta'n Dda hyn yn dangos bwyd cyffredin sy'n cael ei fwyta fel rhan o ddeiet De Asiaidd, ac Affricanaidd a Charibiaidd. Mae'r prif negeseuon ac argymhellion bwyta'n iach yr un fath ar gyfer pob deiet ledled y byd.

Mae rhagor o wybodaeth am ddeiet cytbwys ac iach ar gael yn 'Beth yw deiet iach a chytbwys?' yn y Banc Gwybodaeth.



Bwyd a Thraddodiadau mewn Straeon ac yn y Cyfryngau

Yn aml, bydd bwyd yn ymddangos mewn llyfrau, ffilmiau, ar-lein ac mewn rhaglenni teledu. Gall fod yn ffordd hwyliog o ddarganfod diwylliannau a straeon gwahanol.

O wleddoedd lledrithiol i brydau enwog, mae bwyd yn helpu i ddod â straeon yn fyw a chysylltu pobl â'r cymeriadau.

Gall rhaglenni teledu fel 'The Great British Bake Off' neu 'Masterchef' annog eraill i roi cynnig ar ddysgu sgil newydd a mwynhau cymryd rhan yn y gwaith o baratoi, pobi a choginio bwyd.



Mae'r ffilm wedi'i hanimeiddio hon yn dathlu bwyd Ffrengig trwy ddilyn taith Remy, llygoden fawr sy'n breuddwydio am fod yn gogydd ym Mharis, gan dynnu sylw at angerdd a chelfyddyd coginio.

Bwyd fel Celfyddyd

Gellir ystyried bwyd fel ffurf o fynegiant artistig, gyda choginio yn cynnig llawer o gyfleoedd ar gyfer creadigrwydd a dyluniad esthetig. Mae cogyddion proffesiynol a chogyddion cartref yn defnyddio cynhwysion, cyfuniadau o flasau a thechnegau cyflwyno i greu seigiau sy'n apelio'n weledol yn ogystal â bod yn bleserus i'w bwyta.

Mae dylunio bwffe ar thema arbennig pan mae pobl yn dod at ei gilydd gyda ffrindiau neu deulu yn ffordd arbennig o ddeniadol o ymdrin â'r creadigrwydd hwn. Mae'n rhoi cyfle i unigolion arbroti gyda lliwiau, gweadau, dylanwadau diwylliannol ac elfennau addurniadol, gan drawsnewid pryd o fwyd yn brofiad sy'n adlewyrchu dychymyg, cydweithio a dathlu.



Dewisiadau Bwyd Crefyddol a Diwylliannol

Efallai y bydd rhai pobl yn dewis bwydydd sy'n bwysig iddyn nhw fel rhan o'u crefydd.

Mewn rhai crefyddau, mae pobl yn bwyta bwydydd sydd wedi'u paratoi mewn ffordd arbennig. Hefyd, mae'n bosibl y bydd gan rai reolau am eu bwyd, ac y byddan nhw'n ymatal rhag bwyta rhai bwydydd penodol oherwydd eu credoau neu eu diwylliant.

Islam

Yn Islam, halal yw'r enw am fwydydd sy'n cael eu caniatáu neu sydd wedi'u paratoi mewn ffordd benodol yn unol â dysgeidiaeth Islamaidd.

Er enghraifft, mae Islam yn gwahardd bwydydd penodol fel porc.

Iddewiaeth

Fel rhan o Iddewiaeth, dydy pobl Iddewig ddim yn cael bwyta unrhyw beth nad yw'n kosher.

Mae 'kosher' yn disgrifio bwyd sy'n cydymffurfio â set o reolau o'r enw y kashrut. Mae'r rheolau hyn yn nodi sut y dylai pobl Iddewig baratoi a bwyta bwyd yn unol â'r ddysgeidiaeth Iddewig.

Er enghraifft, dydy pobl Iddewig sy'n dilyn deiet kosher ddim yn cael bwyta porc neu bysgod cregyn.

Hindwâaeth

Mae llawer o Hindwâiaid yn osgoi bwyta cig eidion oherwydd bod y fuwch yn symbol o sancteiddrwydd, purdeb, mamolaeth a'r Ddaear.

Bwyd a Chymorth Cymunedol

Mae'n bosibl defnyddio bwyd i helpu pobl mewn angen. Mae ceginau cawl, banciau bwyd a gerddi cymunedol yn ddulliau pwysig o gynorthwyo cymunedau a helpu pobl.

Mae temlau Sikhaidd, o'r enw Gurdwaras, yn darparu bwyd am ddim i bawb trwy gegin gymunedol o'r enw "Langar". Mae'r traddodiad hwn yn rhan annatod o Sikhiaeth ac mae'n seiliedig ar egwyddorion gwasanaeth annhunanol (sewa) a chydraddoldeb.

- **Agored i bawb:** Mae'r Langar yn agored i bobl o bob cefndir, crefydd a statws cymdeithasol. Mae'n symbol o ymrwymiad Sikhiaid i gydraddoldeb a chymuned.
- **Rhad ac am ddim:** Mae'r bwyd sy'n cael ei weini yn y Langar yn rhad ac am ddim bob amser. Mae'n cael ei ariannu gan roddion gan y gymuned Sikhaidd a'i baratoi gan wirfoddolwyr.
- **Syml a Llysieuol:** Fel arfer, mae'r prydau yn syml, yn faethlon, ac yn llysieuol, sy'n golygu eu bod yn hygyrch ac yn dderbyniol i bobl â phob math o gyfyngiadau deietegol.
- **Gwasanaeth Cymunedol:** Mae paratoi a gweini'r Langar yn cael eu hystyried yn weithred o wasanaeth cymunedol ac yn gyfle i Sikhiaid arfer gwyleidd-dra a gwasanaeth i eraill.



Mae'r Banc Gwybodaeth ar effeithiau cymdeithasol yn cynnwys rhagor o wybodaeth am y rhesymau annheg y gellid eu hosgoi sy'n esbonio pam mae rhai plant a phobl ifanc yn cael mwy o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â bwyd na'i gilydd.

