

### YTBYS (Grass Peas)



#### Gwybodaeth Maeth

- Llysieuyn
- Rhai fitaminau, mwynau, protein a ffibr

#### O blaid

Gwrthsefyll sychder

#### Yn erbyn

Gwenwynig os y bwyteir llawer ohono

### PYS CYFFREDIN



#### Gwybodaeth Maeth

- Llysieuyn
- Fitaminau, mwynau, protein a ffibr

#### O blaid

Blasus a maethlon

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau'n rheolaidd

### CORN



#### Gwybodaeth Maeth

- Grawn
- Carbohydrad, ychydig o brotein ac ychydig iawn o fraster

#### O blaid

Cnwd mawr

Llawer o ddefnyddiau

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau'n rheolaidd i gael cynhaeaf da

1 cynhaeaf yn unig y flwyddyn

### WINWNS / NIONOD



#### Gwybodaeth Maeth

- Llysieuyn
- Rhai fitaminau, mwynau a ffibr, ychydig o garbohydrad

#### O blaid

Ychwanegu blas i fwyd

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau'n rheolaidd

### GARLLEG



#### Gwybodaeth Maeth

- Llysieuyn
- Llawer o fitaminau a mwynau, rhywfaint o garbohydrad a protein

#### O blaid

Blasus a maethlon

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau'n rheolaidd

### SORGWM GWYN



#### Gwybodaeth Maeth

- Grawn
- Llawer o garbohydrad, rhywfaint o brotein, ychydig o fraster, llawer o haearn

#### O blaid

Gwrthsefyll sychder yn weddol

Llawer o ddefnyddiau – e.e. deunyddiau adeiladu

Blasus

#### Yn erbyn

1 cynhaeaf yn unig y flwyddyn

### PUPUR



#### Gwybodaeth Maeth

- Llysieuyn
- Llawer o fitaminau a mwynau, rhywfaint o garbohydrad a protein

#### O blaid

Blasus a maethlon

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau'n rheolaidd

### SORGWM COCH



#### Gwybodaeth Maeth

- Grawn
- Llawer o garbohydrad, rhywfaint o brotein, ychydig o fraster, llawer o haearn

#### O blaid

Gwrthsefyll sychder

Defnyddiol – e.e. deunyddiau adeiladu

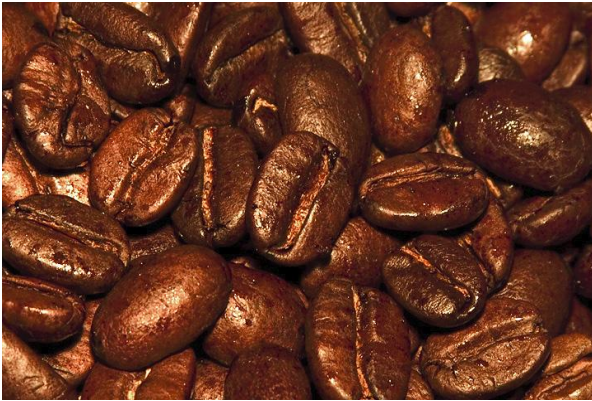
Cynhaeaf cyflymach

#### Yn erbyn

Ddim yn flasus



### COFFI



#### Gwybodaeth Maeth

- Hylif (yfed gyda dŵr)
- Stimiwleiddio'r corff

#### O blaid

Gwerthu am arian yn y farchnad (i'w allforio)

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau yn rheolaidd  
Pris yn codi a disgyn (anwadal)

### MÛL



#### Gwybodaeth Maeth

- Siwgr naturiol – llawer o egni
- Ychwanegu blas

#### O blaid

Gwerthu am arian yn y farchnad (i'w allforio)

Ddim yn dibynnu ar y glaw

#### Yn erbyn

Angen hyfforddiant a chychod gwenyn modern

### CORBYS



#### Gwybodaeth Maeth

- Grawn
- Uchel mewn protein, carbohydrad, rhai mwynau (Haearn)

#### O blaid

Ffynhonnell dda o brotein

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau yn rheolaidd

### LLAETH/ WYAU



#### Gwybodaeth Maeth

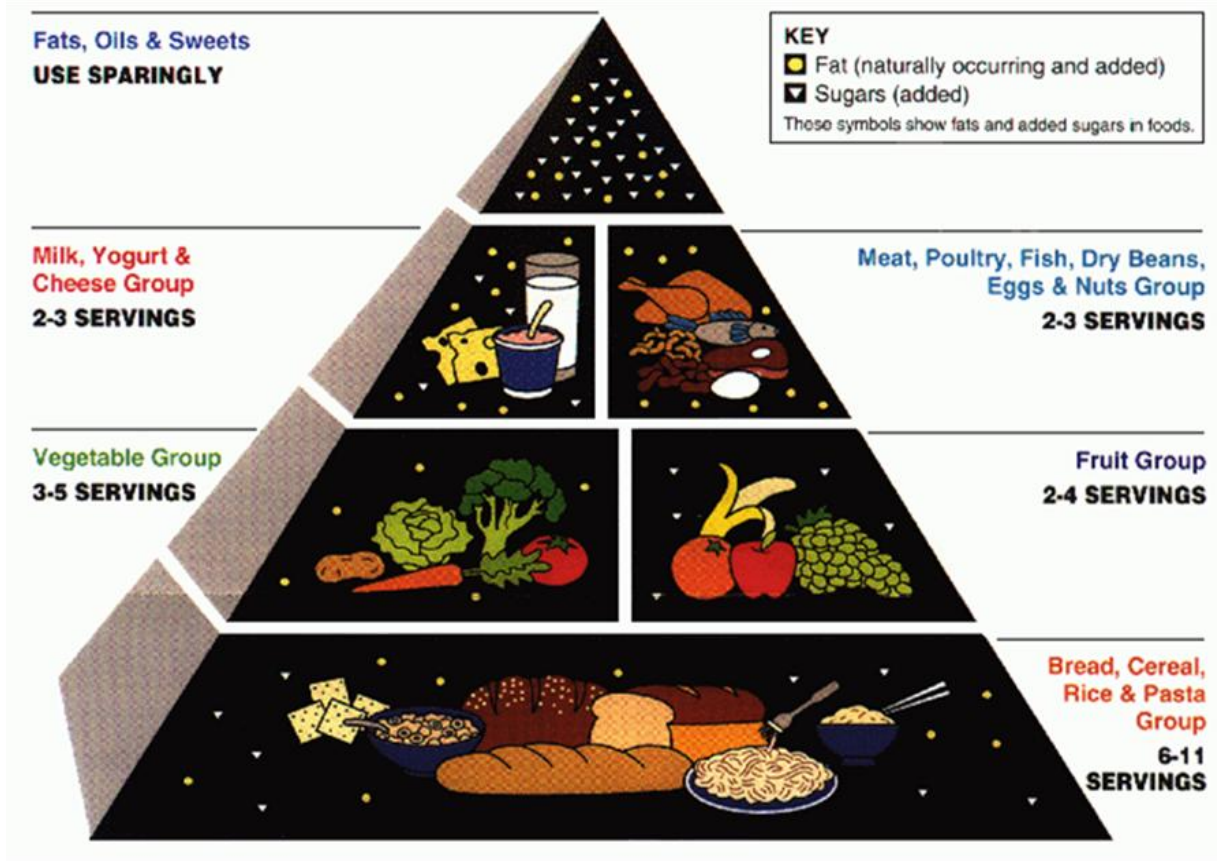
- Wyaun cynnwys llawer o fraster a protein
- Llaeth yn cynnwys braster a chalsiwm

#### O blaid

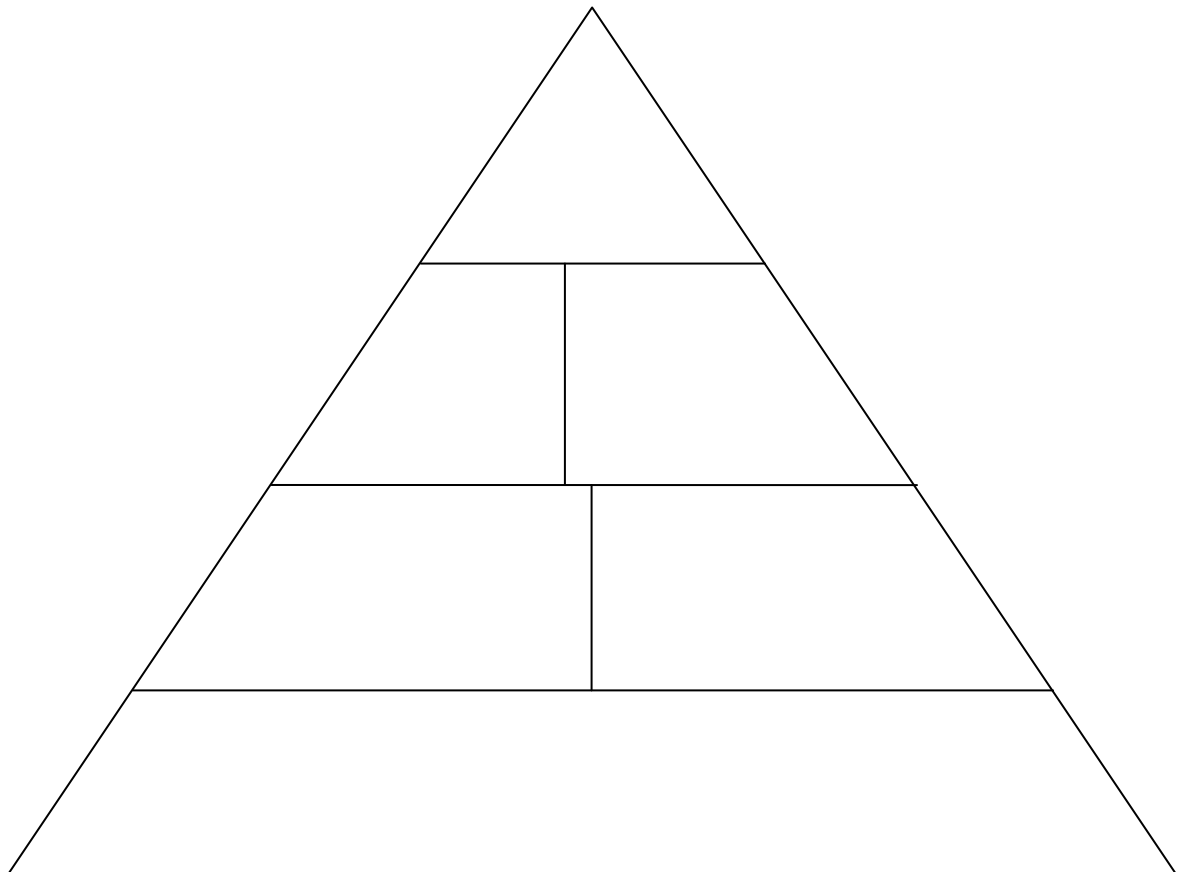
Maethlon iawn

#### Yn erbyn

Angen dyfrhau rheolaidd a bwydo anifeiliaid (neu brynu'r cynnyrch)



*This image is a work of a United States Department of Agriculture employee, taken or made during the course of the person's official duties. As a work of the U.S. federal government, the image is in the public domain.*  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:MA\\_Food\\_Pyramid.gif](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:MA_Food_Pyramid.gif)



### Ffynonellau gwybodaeth:

Gwybodaeth maeth am ytbys:

<http://foodsecuritysm.wordpress.com/2011/02/25/grass-pea-the-other-way-to-combat-food-scarcity/>

<http://www.fao.org/docrep/t0646e/T0646E0q.htm>

Gwybodaeth maeth sorgwm a chorn:

[http://www.icrisat.org/vasat/learning\\_resources/crops/sorghum/sorghum\\_prodpractices/html/m1l2/resources/1838.html](http://www.icrisat.org/vasat/learning_resources/crops/sorghum/sorghum_prodpractices/html/m1l2/resources/1838.html)

Gwerth maeth bwyd:

<http://www.elook.org/nutrition/Llysieuyns/>

<http://nutritiondata.self.com/>

### Lluniau

Corn: Diana Hernandez Cordero/Oxfam

Ytbys: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lathyrus\\_sativus\\_004.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lathyrus_sativus_004.JPG)

Pys Cyffredin: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peas\\_-\\_Studio\\_-\\_2011.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peas_-_Studio_-_2011.jpg)

Winwns: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Onions.jpg>

Garlleg: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knoblauch\\_2995.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knoblauch_2995.jpg)

Sorgwm Gwyn: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ukerewe\\_Sorghum.jpg?uselang=en-gb](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ukerewe_Sorghum.jpg?uselang=en-gb)

Pupur: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peppers.jpg>

Sorgwm Coch: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sorghum\\_bicolor\\_Bild0902.jpg?uselang=en-gb](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sorghum_bicolor_Bild0902.jpg?uselang=en-gb)

Coffi: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coffeebeans.jpg>

Mêl: Tom Pietrasik/Oxfam

Taff: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eragrostis\\_tef\\_\(Teff\)1.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eragrostis_tef_(Teff)1.jpg)

Corbys: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green\\_Lentils.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Lentils.JPG)

Llaeth/Wyau: Geoff Sayer/Oxfam