

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)

MÊL



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

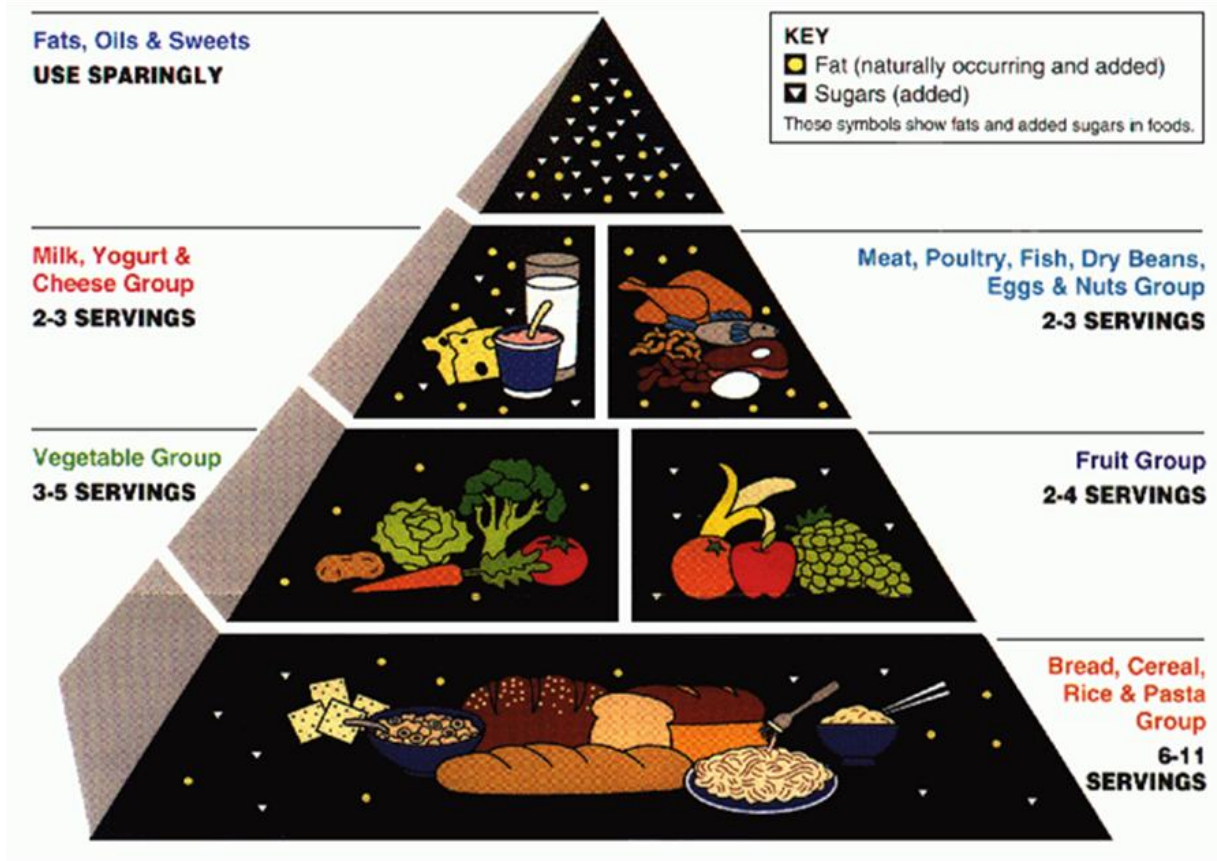
- Wyaun cynnwys llawer o fraster a protein
- Llaeth yn cynnwys braster a chalsiwm

O blaid

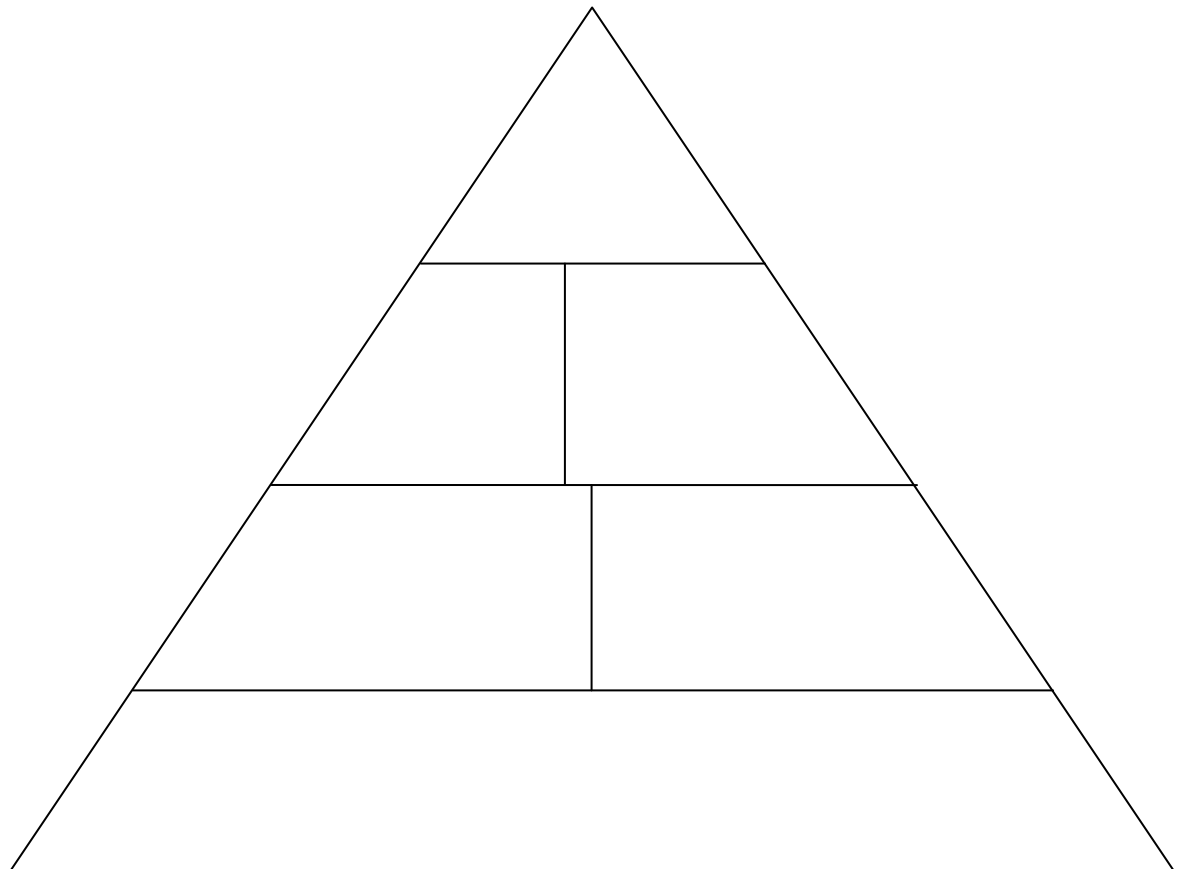
Maethlon iawn

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



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

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

Pys Cyffredin: 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

Sorgwm Gwyn: 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

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

Llaeth/Wyau: Geoff Sayer/Oxfam