

**Paciwch ginio diwastraff bob tro yr ydych chi'n mynd i'r mannau canlynol:**

- Ysgol
- Gwaith
- Gwibdeithiau
- Taith i'r Maes
- Picnics

**Mae'n well i chi ac i'r amgylchedd!**

- Rydych yn gwastraffu llai
- Rydych yn gwario llai



**Cofiwch y rheolau hyn wrth i chi bacio'ch cinio:**

**Arbed** - Lleihewch pecynnu a gwastraff bwyd drwy brynu cynnyrch ffres a pharatoi eich brechdanau eich hun yn lle prynu brechdanau o siop. Lapiwch frechdanau mewn ffoil alwminiwm yn lle haenen lynu oherwydd y gellir aildefnyddio ac ailgylchu ffoil.

**Aildefnyddio** - Defnyddiwch gynwysyddion y gellir eu haildefnyddio ar gyfer eich bocs bwyd a photeli diod ac osgowch ddefnyddio lestri tafladwy.

**Ailgylchu** - Defnyddiwch becynnu ailgylchadwy i lapio pethau ac os na allwch ddod o hyd i rywle i'w hailgylchu pan rydych allan, ewch â hwy adref gyda chi.

**Pydru** - Compostiwch eich holl wastraff ffrwythau a llysiau.

**Awgrymiadau ar gyfer bocs cinio**

- Defnyddiwch fara brown garw neu fara gwenith cyflawn i wneud eich brechdanau. Os hoffech roi cynnig ar rywbeth gwahanol, defnyddiwch fara pitta, bara crimp neu chapatties.
- Defnyddiwch lenwadau blasus megis tiwna, ham neu wy wedi'i ferwi yn eich brechdan, ond ychwanegwch salad megis llawer o domatos, ciwcymbr a letys i'w wneud hyd yn oed yn fwy blasus.
- Os ydych yn hoffi caws, ewch am flas cyfandirol gydag Edam Iseldiraidd neu Fozarella Eidalaidd. Mae caws colfran yr un mor dda i chi.
- Os nad ydych yn ffansio afal neu fanana, bwytwch lond llaw o rawnwin, salad ffrwythau, bocs bach o resins neu dun bach o ddarnau afal pîn mewn sudd.
- Yn lle diodydd swigod, yfych garton o sudd, diod iogwrt neu laeth sydd â blas.
- Paciwch bopgorn plaen yn eich bocs bwyd, yn lle creision. Mae ffyn bara hefyd yn ddewis iachach ac yn gwneud cleddyfau golau ffug gwych!
- Peidiwch ag anghofio cynnwys llysiau fel tomatos bach, ffyn moron, ciwcymbr, pupurau a seleri yn eich bocs bwyd.
- Paciwch fara ffrwythau neu fyniau cyrren yn eich bocs bwyd yn lle cacennau a bisgedi siocled.

**Gwell i chi,  
Gwell i'r amgylchedd!**

**Mae plentyn sy'n mynd â chinio tafladwy i'r ysgol bob dydd yn creu 30kg o wastraff bob blwyddyn.**



## Beth yw Cinio Diwastraff?

Cinio diwastraff yw ei ystyr – cinio nad oes iddo wastraff, y mae unrhyw beth a ddefnyddir naill ai'n cael ei fwyta neu ei aildefnyddio a'i ailgylchu. Mae'n hawdd!

### Y Pethau Sylfaenol

- Defnyddiwch focs cinio addas i roi popeth ynndo, gellir aildefnyddio hwn dro ar ôl tro.
- Lapiwch frechdanau mewn ffoil, gellir ailgylchu hwn.
- Defnyddiwch fotel yfed y gellir ei hail-lenwi.
- Defnyddiwch lestri y gellir eu haildefnyddio, nid rhai plastig tafladwy.



### Pam trafferthu?

**Tirlenwi** - Yn y DU, rydym yn brin o safleoedd tirlenwi. Erbyn 2016, amcangyfrifir na fydd mwy o safleoedd tirlenwi ar gael.

**Llosgyddion** – nid yw llosgi ein gwastraff yn ateb cynaliadwy i'r dyfodol er y gallwn gael ynni o losgi gwastraff. Mae hwn oherwydd bod mygdarth gwenwynig iawn o'r enw DIOCSINAU yncael eu creu o losgyddion yn ogystal â nwyon tŷ gwydr fel carbon deuocsid. Mae'r hyn sy'n weddill yn wenwynig iawn a byddai angen cael ei dirlenwi'n rhywle.

**Adnoddau** – Rydym yn brin o adnoddau megis olew (*caiff plastigion eu gwneud o hwn*) ac mae deunyddiau eraill megis metelau a phapur yn dod yn fwy anodd i'w cawl o ffynonellau adnewyddadwy. Os gallwn arbed, aildefnyddio ac ailgylchu mwy gallwn leihau'r angen am ddeunyddiau crai.

**Ynni** - Wrth ailgylchu deunyddiau gallwn arbed oddeutu 90 - 95% o'r ynni mae ei angen i'w greu. Mae hwn yn helpu i atal newid yn yr hinsawdd ac arbed arian.

## Beth yw cinio iachus?

Amrywiaeth o fwydydd mewn o leiaf tri grŵp bwyd:

- Ffrwythau a llysiau.
- Cynnyrch grawn (*e.e bara*).
- Llaeth a chynnyrch sy'n debyg i laeth (*e.e soya*).
- Cig a chynnyrch sy'n debyg i gig (*soia, quorn etc*).

Awgrymir y dylech fwyta o leiaf 5 darn o ffrwyth a llysiau bob dydd er mwyn cael deiet cytbwys.



### Jane Richmond

*(Swyddog Prosiectau Ysgollon)*

**Canolfan yr Amgylchedd,  
Stryd y Pier, Abertawe,  
SA1 1RY.**

☎ 01792 469817

✉ [jane@environmentcentre.org.uk](mailto:jane@environmentcentre.org.uk)

