

Bwyta'n Dda Gwario Llai

Cwrs Coginio a Rheoli Arian dros gyfnod o 6 wythnos yw Bwyta'n Dda Gwario Llai.

Mae pob sesiwn yn para am 2 awr a hanner. Ymhob sesiwn, byddwn yn trafod dau rysáit sylfaenol ynghyd â chynnal gweithgareddau ar bwnc y sesiwn ei hun. Byddwn yn dangos sut i roi'r rysáit ar waith cyn i'r cyfranogwyr ddechrau ei goginio eu hunain. Mae pynciau'r sesiwn yn ymwneud ag ystod o faterion perthnasol wrth goginio a rheoli arian, gan gynnwys cynllunio bwydlen, maint y prydau a chynllunio ariannol.

Bwriad y cwrs yw helpu pobl ar incwm isel. Mae tair prif nod:

1. Cyflwyno sgiliau coginio i bobl a rhoi'r hyder iddynt i adeiladu ar y sgiliau hyn yn eu bywydau dyddiol wrth baratoi a bwyta bwydydd mwy iach.
2. Cynnig dealltwriaeth ynghylch sut i gynllunio prydau, o ran ystyriaethau economaidd a maethgol.
3. Dysgu technegau rheoli arian syml i bobl i'w galluogi i gyllido'n fwy effeithiol ac osgoi mynd i ddyled.

· Mae'r adnoddau a ddefnyddir gennym yn symudol - felly gellid cynnal sesiynau lle bynnag mae cyflenwad dŵr, trydan a byrddau ar gael. Mae hyn yn golygu bod modd cynnal sesiynau mewn lleoliadau y mae pobl eisoes yn mynd iddynt ac yn gyffyrddus yno. Er enghraifft, canolfannau plant, adeiladau cymunedol ac ysgolion.

· Mae'r Trussell Trust wedi cynnal pump o'r cyrsiau hyn yn Salisbury yn 2014 ac fe fyddant bellach yn cynnal cyrsiau yn Salisbury yn barhaol.

· Mae EWSL yn gobeithio hyrwyddo manteision iechyd corfforol- gwell dealltwriaeth o ddiet cytbwys gan ddefnyddio'r plât bwyta'n dda, ac annog a grymuso pobl i goginio mwy o brydau gyda chynhwysion crai gan osgoi llawer o'r halen a'r siwgr a welir mewn prydau parod a phrydau tec-awe. Ond mae'n fwriad ganddynt hefyd i fynd i'r afael â rhai problemau iechyd meddwl allai wynebu pobl. Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi casglu tystiolaeth sy'n awgrymu y gellid trin cyflyrau megis iselder, sgitsoffrenia, Alzheimer's ac ADHD yn effeithiol trwy ddiet mwy maethlon.

· Law yn llaw â'r buddion a welir wrth i bobl fwyta'n iachach, un o'r gwahaniaethau mwyaf sylfaenol ymhlith y bobl a fu'n rhan o'r arbrawf yw'r cynnydd yn eu hyder. Mae'r hyder hwn wedi gwella yn y gegin, wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau a'u parodrwydd i flasau pethau newydd. Mae dysgu cyfoed hefyd yn rhan bwysig o EWSL ac fe wneir hyn trwy hwyluso trafodaethau rhwng pobl ar wahanol bynciau. Mae hyn wedi galluogi pobl i gynyddu eu rhwydweithiau cymdeithasol wrth gyfranogi yn EWSL. · Rydym yn awyddus i gyd-weithio'n agos gydag asiantaethau sydd eisoes yn cyfeirio pobl at fanciau bwyd, gan ddarparu'r cwrs ar gyfer y bobl y maent yn gweithio gyda hwy. Credwn mai dyma'r ffordd orau i ymwneud â phobl.

Bwyta'n Dda Gwario Llai

Wedi treialu'r cwrs yn Salisbury yn llwyddiannus, rydym yn chwilio am arian a fyddai'n caniatáu i ni hyfforddi banciau bwyd yn ein rhwydwaith(422 ar hyn o bryd) er mwyn cynnal y cyrsiau hyn er lles eu cymunedau eu hunain.

Deilliannau:

- Cynnydd o 34% o ran y cyfartaledd o ffrwythau a llysiau a gaiff eu bwyta o'i gymharu â'r sefyllfa ynghynt.
- Cynnydd o 14% yn y synnwyr o iechyd da o'i gymharu â'r hyn a fodolai cyn cymryd rhan.
- 80% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn fwy hyderus wrth goginio pethau gyda chynhwysion crai
- 70% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn fwy hyderus wrth ddeall y gwahanol grwpiau bwyd.
- 70% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn fwy hyderus wrth reoli eu harian.
- 75% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn fwy hyderus wrth ddeall credyd.
- 75% o'r cyfranogwyr yn dweud eu bod yn fwy hyderus wrth gynllunio prydau.
- 80% o'r cyfranogwyr yn dweud bod ganddyn nhw fwy o hyder gyda diogelwch bwyd a hylendid.
- Cyfranogwyr yn dweud eu bod wedi arbed £8.35 ar eu biliau siopa bwyd ar gyfartaledd ers cymryd rhan yn EWSL.