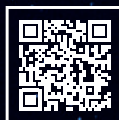


MAE GWASTRAFFU BWYD YN BWYDO NEWID HINSAWDD.

Mae 30% o nwyon tŷ gwydr byd-eang yn
dod o gynhyrchu ein bwyd – allwn ni ddim
fforddio ei wastraffu.

Nawr yw'r amser i weithredu.

#WythnosTacluGwastraffBwyd
wales.lovefoodhatewaste.com



**HÖFFI
BWYD**
casáu gwastraff

WYDDOCH CHI FOD GWASTRAFFU BWYD YN BWYDO NEWID HINSAWDD?

Mae'r bwyd rydyn ni'n ei wastraffu'n cyfrif am fwy o allyriadau nwyon tŷ gwydr na'r holl deithiau awyrennau masnachol yn y byd. Mae'r broses o dyfu, gwneud, dosbarthu, storio a choginio ein bwyd yn defnyddio llawer iawn o ynni, tanwydd a dŵr.

I roi hyn mewn persbectif, pe bai gwastraff bwyd yn wlad, honno fyddai'r wlad gyda'r trydydd ôl-troed carbon mwyaf ar ôl yr UDA a Tsieina!

FELLY, BETH ALLWN NI EI WNEUD I ATAL HYN?

Wel, y newyddion da yw y gall pawb wneud gwahaniaeth. Mae 70% o'r bwyd a gaiff ei wastraffu yn y Deyrnas Unedig yn dod o'n cartrefi*, ac mae'r gallu i newid hynny yn ein dwylo ni. Gallwn ddechrau drwy ddefnyddio'r 4.4 miliwn o datws sy'n cael eu gwastraffu yn ein cartrefi bob dydd, gan y gallai hynny wneud yr un faint o wahaniaeth i'r blaned â phlannu 14,900 o goed. Neu drwy ddefnyddio pob un o'r 20 miliwn o dafelli bara sy'n mynd i'r bin bob dydd, gan y gallai hynny gael yr un effaith ar newid hinsawdd â phlannu 5.3 miliwn o goed.

Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth. Defnyddiwch y cynghorion a'r syniadau syml hyn i gadw eich biniau'n wag a'r blaned yn iach.

Cymrwch gamau nawr:

1. Gwirio cyn gwario

Gwnewch nodyn o'r hyn sydd yn eich cypyrddau cyn ichi fynd i siopa, fel na fyddwch chi'n prynu mwy na'r hyn sydd ei angen arnoch.

2. Oerwch eich oergell

Cadwch eich oergell yn oerach na 5 gradd i wneud i'ch bwyd gadw'n hirach.

3. Cyf-lawn-i

Bwytwch eich bwyd yn llawn, fel crwyn y tatws a choesyinnau'r brocoli.

4. Coginio creadigol

Defnyddiwch wefan Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff i gael ysbrydoliaeth a syniadau am rysefiau sy'n defnyddio bwyd dros ben.

