

Bwyta Mwy o Ffrwythau/LLysiau

Cefndir

Nid yw 80% o'n plant yn bwyta digon o lysiau. Mae Nerth Llysiau ar genhadaeth i sicrhau bod y DU yn bwyta mwy ohono! Mae ein plant yn cael eu bombardio â hysbysebion drwy'r dydd, ond mae dim ond 1.2% o'r bwyd a diod a hysbysebir ar y teledu yn cynnwys lysiau.

Gyda chymorth Hugh Fearnley-Whittingstall, meddygon, cogyddion, athrawon ac arbenigwyr ym maes technoleg ddigidol a hysbysebu rydym yn mynd i ddefnyddio pŵer cyfathrebu i ysbrydoli'r DU i fwyta mwy o lysiau.

Ym mis Mehefin 2018, llwyddwyd i gwblhau 'Crowd Fund' £100,000 i ariannu lansiad Nerth Llysiau. Rydym am ddiolch i'n cefnogwyr niferus a roddodd o'u hamser, eu hadnoddau a'u cyllid i'w gwneud yn bosibl, gan gynnwys is-adran Fwyd Llywodraeth Cymru. Crëwyd "The Truly Epic Book of Veg Power" i ddiolch i'r rhai a roddodd ac a gefnogodd.

Ers 'Crowd Fund', rydym wedi llofnodi bargaen hysbysebu fawr gydag ITV, sydd wedi rhoi gwerth £2,000,000 o le i lysiau ar eu sianel. Bydd yr hysbyseb yn cael ei creu gan Adam & Eve, yr Asiantaeth sy'n gyfrifol am hysbysebion Nadolig John Lewis, a bydd yn lansio gyda'i ddarllediad cyntaf ar 25 Ionawr 2019. Mae pob un o'r prif archfarchnadoedd wedi cyfrannu at gynhyrchu'r hysbyseb.

Mae'r cysyniad creadigol ar gyfer yr ymgyrch hysbysebu ffrwythau yn hwyl ac yn gyffrous. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.vegpower.org.uk. Yng Nghymru, mae Nerth Llysiau Cymru yn cael ei gefnogi gan Food Sense Wales a food Cardiff, sy'n rhan o elusen iechyd Caerdydd a'r Fro, ac yn bartner i Gymru i fudiad y PEAs.

Bydd yr ymgyrch Nerth Llysiau hefyd yn cael ei lansio yng Nghymru ar 25 Ionawr 2019 gyda chymorth gan ITV Cymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a gydag ysgolion ledled Cymru yn cael eu gwahodd i gymryd rhan.

Yr Ymgyrch

Bydd yr hysbyseb ei hun yn annog plant i fwynhau â llysiau wrth ganolbwyntio ar y mater pwysig, sef eu bwyta! Bydd yn trafod ystod eang o lysiau go iawn. Bydd yn ddoniol, heriol ac yn fachog.

Er mwyn cynorthwyo'r ymgyrch deledu, rydym yn disgwyl gweld gweithgarwch mewn archfarchnadoedd trwy'r DU, lefel uchel o sylw yn y cyfryngau, llawer o si ar y cyfryngau cymdeithasol a gwaith mewn cartrefi a chymunedau lleol.

Sut gall ysgolion gymryd rhan?

1. Ewch i'r wefan llysiau a lawrlwytho posteri "llysiau'r wythnos" a siartiau gwobrwyo i'w defnyddio yn yr ystafell ddosbarth.
2. Cyfryngau cymdeithasol – annog plant i gymryd rhan yn yr ymgyrch drwy weithgareddau yn yr ysgol a dweud wrthym beth rydych chi'n ei wneud ar y cyfryngau cymdeithasol.

3. Pecynnau ysgol – Rydym yn creu pecynnau ar gyfer plant ysgolion cynradd sy'n cynnwys siart gwobrwyo (i'w lawrlwytho hefyd) a sticeri. Wrth symud ymlaen rydym yn cofrestru diddordeb mewn a fyddai ysgolion yn hoffi i'r pecynnau hyn gael eu darparu fel y gallwn ystyried sut i'w hariannu. Anfonwch e-bost at Gareth @WLGA os yw hyn o ddiddordeb gan nodi nifer y pecynnau a Chymraeg/Saesneg.

Llysieuyn yr Wythnos

Dyma ein prif ymrwymiad ac ymgyrch gweithredu i gynorthwyo ac ehangu'r ymgyrch hysbysebu teledu. Dyma sut mae'n gweithio:

Bob wythnos am 10 wythnos, byddwn yn cyflwyno llysieuyn gwahanol. Rydym yn disgwyl i'r rhaglen weithio fel a ganlyn:

1. **Pobl enwog:** Bydd yr wythnos yn cychwyn ar ddydd Llun gyda pherson enwog iawn yn cyhoeddi llysieuyn yr wythnos.
2. **Dylanwadwyr:** Yna bydd ein rhwydwaith o ddylanwadwyr yn chwyddo'r neges. Mae ein rhwydwaith yn cynnwys cogyddion, ysgrifenywyr a blogwyr, ymgyrchwyr bwyd, trefnwyr iechyd y cyhoedd, y diwydiant garddwriaeth, rhaglenni bwyd ysgolion a chymuned ac eraill sy'n rhannu ein hangerdd dros y project. Rydym yn gofyn i'r rhai sy'n creu cynnwys wneud cynnwys ar gyfer ein llysiau. Rydym yn gofyn i'r rhai â phlant neu sy'n gweithio â phlant i'w hannog i gymryd rhan, creu cynnwys sy'n hwyl a hadu'r cyfryngau cymdeithasol.
3. **Hadwyr cymdeithasol:** Hadwyr cymdeithasol ydy'r plant cyntaf yn ein rhwydwaith ehangach, a fydd yn rhoi'r syniadau ar waith. Rydym am iddyn nhw ddod o hyd i, neu wneud bwystfilod llysiau cam, yn dangos yr holl ffyrdd digrif iddyn nhw fwyta llysiau'r wythnos honno a rhannu eu llwyddiannau llysiau – a hyn oll dan hashnod ein hymgyrch. Mae hyn ynghylch cymryd rhan, torri rhwystrau rhwng plant a llysiau a datblygu agwedd gadarnhaol. Dyma'r math o beth rydym yn awyddus i'w weld:



4. **Teuluoedd:** Mae'r cynnwys gwych gan ein hadwyr cymdeithasol a dylanwadwyr yn denu plant eraill trwy'r wlad i fod yn rhan, mwynhau gyda llysiau a rhannu gyda hashnod yr ymgyrch. Byddwn hefyd yn gofyn i gefnogwyr enwog a dylanwadwyr i ddewis y postiadau gorau ac i'w canmol, ail-drydar a thrwy hynny, ddylanwadu'r plant ymhellach i gymryd rhan, a byddwn yn dathlu'r goreuon ar ein gwefan a'n sianeli cymdeithasol. Edrychwch sut y buon nhw'n gweithio ar gyfer ein lansiad:



5. **Manwerthu:** Yn y cyfamser, rydym yn gofyn i'n partneriaid manwerthu i roi'r safleoedd gorau i lysiau'r wythnos yn eu siopau ac yn gofyn iddynt gynorthwyo ag arwyddion silffoedd a rhesi a chynigion pris. Rydym am i'n plant sgrechian â chynnwrf wrth iddynt fynd i adran y llysiau, a rhuthro at lysieuyr yr wythnos. Rydym am i'n rhieni sy'n siopau gael eu calonogi gan ymateb y plentyn a'u hannog gan y cynnig pris i roi'r llysieuyr yn eu basged.



6. **Posterï:** Rydym hefyd yn disgwyl gweld posterï mewn safleoedd bws, mewn canolfannau cymunedol, meddygfeydd teulu, swyddfeydd a chartrefi. Caiff y posterï eu dylunio i barhau â hwyl yr ymgyrch deledu. Gall plant lawrlwytho ac argraffu set gyfan o bosterï, rydym yn gobeithio y bydd arnyn nhw am eu gosod nhw ar eu wal. Rydym wir yn gobeithio y bydd ein partneriaid yn y gymuned yn dod o hyd i safleoedd anarferol i osod y posterï eto.



7. **Ryseitiau:** Byddwn yn gofyn i'n crewyr ryseitiau ar y teledu ac yn y wasg, blogwyr a manwerthwyr i greu ryseitiau syml, blasus a chyfleus ar gyfer llysieuyr yr wythnos. Hoffem ni weld prif brydau, prydau ochr, cawl, salad, brecwast, byrbrydau a phwdinau hyd yn oed, er mwyn rhoi ysbrydoliaeth a dewis i deuluoedd. Byddwn yn dangos y ryseitiau hyn ar ein gwefan a'r sianel gymdeithasol a byddwn yn benodol awyddus i weld rhai a fydd yn annog

plant i ymuno yn y paratoi. Rydym am i'n teuluoedd deimlo ysbrydoliaeth a grym i drawsnewid y llysiuyn newydd yn eu basged yn fwyd blasus ar eu byrddau.

8. Yn olaf, rydym am helpu rhieni a phlant i gymryd rhan yn yr ymgyrch o gartref. Gall pob plentyn yn y DU lawrlwytho ac argraffu siart wobrau y gall rhieni/gofalwyr eu defnyddio â nhw i atgyfnerthu yn gadarnhaol bwyta'r llysiuyn newydd. Caiff rhai siartiau wedi eu hargraffu eu dosbarthu trwy ysgolion a phartneriaid eraill; yn y pecynnau hyn, bydd sticeri y gallant eu defnyddio i fod yn greadigol â'u llysiuyn a'r siart wobrau.

Amserlen

Y cynllun ydy:

25 Ion	Cychwyn yr ymgyrch hysbysebu ar y teledu
04 Chwef	Llysiuyn yr Wythnos – Moron
11 Chwef	Llysiuyn yr Wythnos – India-corn
18 Chwef	Llysiuyn yr Wythnos – Brocoli
25 Chwef	Llysiuyn yr Wythnos – Pys
04 Mawrth	Llysiuyn yr Wythnos – Blodfresych
11 Mawrth	Llysiuyn yr Wythnos – Pwmpen Cnau Menyn
18 Mawrth	Llysiuyn yr Wythnos – Bresych
25 Mawrth	Llysiuyn yr Wythnos – Pupur
01 - Ebr	Llysiuyn yr Wythnos – Tomato
18 - Ebr	Llysiuyn yr Wythnos – Ciwcymbr
14 - Ebr	Diwedd yr ymgyrch hysbysebu ar y teledu