



Adroddiad terfynol yr ymchwil a'r gwerthusiad ar gyfer prosiect Canolfan Plant Jig-So - 'Cegin Prydiau Plant'



Ysgol Blynyddoedd Cynnar Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Gwyneth Davies

Alison Rees Edwards

Ann-Marie Gealy

Glenda Tinney



Cynnwys	Tudalen
Rhestr o dablau	3
Cefndir	4
Y prosiect	6
Casglu data	6
Holiaduron	7
Y gwerthusiad	7
Cyfranogwyr	8
Canfyddiadau data	9
1. Ydy'r prosiect wedi cynyddu gwybodaeth cyfranogwyr am faeth a diet cytbwys?	9
2. Ydy'r prosiect wedi newid hyder cyfranogwyr wrth siopa, cyllidebu a pharatoi bwyd?	13
3. Oedd unrhyw newidiadau yn ymgysylltiad a mwynhad cyfranogwyr o baratoi a choginio bwyd ar ôl mynychu sesiynau 'Cegin Prydiau Plant'?	17
4. Ydy'r prosiect wedi arwain at newidiadau yn arferion y cyfranogwyr ynghylch bwyd a choginio?	22
Crynodeb o'r canfyddiadau	23
1. Mwynhad o'r prosiect	23
2. Enillion personol	24
3. Dull cyflwyno'r prosiect	24
4. Cyfranogiad	25
5. Effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect	26
Argymhellion	27
Llyfryddiaeth	28
Atodiadau	29
1. Cwestiynau holiaduron cyn y cwrs ac ar ôl y cwrs	29
2. Trafodaethau'r grwpiau ffocws	30
3. Cwestiynau'r cyfweliad â'r hyfforddwyr	30

Rhestr o dablau	Tudalen
Tabl 1: Cymhwysra cyfranogwyr am brydau ysgol am ddim	8
Tabl 2: Nifer o blant i bob cyfranogwr	8
Tabl 3: Canran o ymatebwyr yr holiadur ar ôl y cwrs oedd â hawl i brydau ysgol am ddim	9
Tabl 4: Canran y cyfranogwyr oedd yn pryderu ynghylch prynu bwyd	14
Tabl 5: Canran y cyfranogwyr a awgrymai eu bod yn ei chael yn anodd prynu cynhwysion iach	14
Tabl 6: Canran y cyfranogwyr oedd wedi derbyn parcel bwyd gan fanc bwyd	14
Tabl 7: Canran y cyfranogwyr a nododd eu bod yn defnyddio llai o fwydydd cyfleus ar ôl y prosiect	17
Tabl 8: Canran y cyfranogwyr a oedd yn mwynhau coginio cyn ac ar ôl y prosiect	18
Tabl 9: Canran y cyfranogwyr a ystyriai'u hun yn gogyddion hyderus	18
Tabl 10: Canran y cyfranogwyr a ddefnyddiodd y feithrinfa ar y safle	20
Tabl 11: Canran y cyfranogwyr a ddywedodd na fyddent wedi gallu mynychu'r prosiect heb y feithrinfa	20
Tabl 12: Canran y cyfranogwyr sydd wedi defnyddio ryseitiau o'r prosiect	21

Cefndir

Yn ôl y briff a ddarparwyd, mae'r adroddiad hwn yn darparu gwerthusiad o effeithiolrwydd prosiect 'Cegin Prydiau Plant' gan Ganolfan Plant Jig-So. Ymgwymerodd Ysgol Blynyddoedd Cynnar, Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant â'r prosiect hwn.

Amcan prosiect 'Cegin Prydiau Plant' oedd darparu cefnogaeth i deuluoedd oedd yn byw mewn ardaloedd o dlodi ac amddifadedd gael mynediad at brydau bwyd yn ystod cyfnodau gwyliau plant drwy roi hyfforddiant wythnosol i deuluoedd ynghylch coginio prydau bwyd maethlon ar gyllideb. Nododd cais gwreiddiol Cynnal y Cardi (Ionawr 2016, t.4) y canlynol:

The project will seek to support families in Cardigan (initially) by renting an industrial kitchen at 4CG Pwllhai, Cardigan for the preparation of healthy meals for families entitled to Free School Meals and/or low income families that (not on qualifying FSM benefits) but in employment and on Working Tax Credits and/or meeting the poverty trap (income of less than 60% of the UK median - JRF 2013).

Nod prosiect 'Cegin Prydiau Plant' oedd rhoi'r sgiliau i rieni/gofalwyr a'u plant oedd yn byw mewn ardal a ddynodwyd yn ardal o amddifadedd economaidd i wneud y canlynol:

- Gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch darparu prydau bwyd oedd yn gytbwys o ran maeth i'w teuluoedd;
- Darparu cyfleoedd i rieni/gofalwyr a'u plant ddatblygu sgiliau paratoi bwyd a choginio;
- Dod o hyd i fwyd a chynhwysion yn wybodus ac o fewn cyllideb a'u prynu.

Mae prosiect 'Cegin Prydiau Plant' yn adlewyrchu pryderon cyfredol ynghylch cysylltiadau rhwng iechyd, maeth a llesiant (O'Conner et al., 2015). Un maes o bryder yw bod plant sy'n gymwys am brydau ysgol am ddim yn aml yn mynd heb fwyd yn ystod gwyliau ysgol (Butler, 2017; Hughes, 2017). Ystyriodd staff yng Nghanolfan Plant Jig-So ganfyddiadau adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar Newyn 'Hungry Holidays' (2015), gan nodi'r baich ariannol uwch yn sgil darparu prydau bwyd i'r teulu yn ystod gwyliau ysgol wrth baratoi'u cais am gyllid i'r prosiect 'Cegin Prydiau Plant'. Yn debyg i gasgliadau adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol (2015) mae Jig-So wedi canfod y bydd teuluoedd yn gwario £30-£40 ychwanegol yr wythnos ar fwyd yn

ystod gwyliau ysgol. Nododd y Grŵp Seneddol Hollbleidiol (2015) a Jig-So (2016) fod rhieni'n ystyried bod bwydo eu teuluoedd yn ystod y gwyliau'n ymdrech ac yn rhywbeth sy'n aml yn achosi straen. Nododd adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol (2015) fod niferodd sylweddol o blant yn colli allan ar gael prydau bwyd rheolaidd yn ystod gwyliau ysgol. Awgrymodd yr adroddiad fod 'angen dybryd' am brosiectau sy'n anelu at fynd i'r afael â'r mater (Grŵp Seneddol Hollbleidiol, 2015: 46) a bod angen eu datblygu a'u hymestyn ar draws y DG. Er mai cefnogi teuluoedd yn ardal Aberteifi yw nod prosiect Jig-So, mae Canolfan Plant Jig-So yn cyd-fynd ag argymhellion y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ynghylch ymestyn darparu bwyd maethlon, fforddiadwy ar hyd y flwyddyn, gan ei bod yn cydnabod yr angen i ymestyn y prosiect i ardaloedd eraill o fewn Ceredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin (Grŵp Seneddol Hollbleidiol, 2015).

Oherwydd pwysau ariannol yn ystod cyfnodau pan nad yw prydau ysgol am ddim ar gael, mae llawer o deuluoedd yn prynu bwydydd rhad wedi'u prosesu ac yn dibynnu ar greision, bisgedi a losin i ategu diet eu plant (O'Connor et al., 2015). Nododd adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol (2015) ei bod yn bosibl bod rhieni'n ddiffygiol o ran sgiliau cyllidebu ac yn aml nid ydynt yn fodlon neu nid ydynt yn gallu coginio. Adnabu Jig-So arferion tebyg ymhlith teuluoedd yn ardal Aberteifi (Jig-So, 2016); felly un o amcanion y prosiect oedd codi ymwybyddiaeth rhieni o sgiliau coginio a chyllidebu sylfaenol er mwyn eu galluogi i greu prydau bwyd iach i'w teuluoedd. Yn rhan o'r sesiynau arfaethedig, byddai rhieni hefyd yn cael addysg ynghylch pwysigrwydd deall labeli bwyd, lefelau siwgr mewn bwyd a buddion bwyta 5 darn o ffrwythau a llysiau'r dydd.

Roedd oedi cyn dechrau'r prosiect oherwydd refferendwm Ewrop a rheolau purdah yn ystod cyfnod etholiad. Arweiniodd hyn at lythyrau gwybodaeth yn mynd yn hwyr i rieni mewn ysgolion lleol. Fodd bynnag, ymgysylltodd staff yn fuan â rhieni, a gan fod Jig-So fod yn rhan sefydlog o'r gymuned lledaenwyd y wybodaeth yn gyflym yn fuan gyda rhieni yn cofrestru.

Roedd dod o hyd i fwyd yn broblem i'w goresgyn wrth i reolau caffael olygu bod rhaid i Jig-So ddod o hyd i fwyd o sefydliadau a oedd â chytundeb gyda CSC (Cyngor Sir Ceredigion). Yn sgil hyn, roedd yn rhaid i'r staff oedd yn arwain y prosiect trafod lle y gellid dod o hyd i fwydydd yn fwy lleol ac i chwilio am "bryniadau gorau" gyda gwerth am arian. Ysgogodd hyn cyfnewid syniadau am wahanol leoedd i siopa, sut i dyfu

bwyd a chyfnewid bwydydd (er enghraifft, os oedd gan rywun glwt o domatos neu datws). Wrth i'r prosiect ddatblygu, cafwyd rhai bwydydd drwy gynllun Cwmwl Bwyd FairShare.

Y prosiect

Nodau prosiect 'Cegin Prydiau Plant' oedd:

- Ymgymryd â phrosiect peilot 12 mis yn Aberteifi;
- Darparu hyfforddiant i rieni/gofalwyr a phlant yng nghegin 4CG er mwyn darparu profiadau ymarferol o baratoi bwyd a choginio;
- Gwaith ar y cyd ag ysgol gynradd leol i godi ymwybyddiaeth ynghylch y prosiect ac i dargedu cyfranogwyr;
- Casglu adborth gan gyfranogwyr er mwyn gwerthuso a datblygu effeithiolrwydd y prosiect;
- Gwerthuso effeithiolrwydd y prosiect ar ôl 6 mis ac ar ddiwedd y prosiect.

Casglu data

Casglwyd data drwy ddefnyddio holiaduron, trafodaethau grwpiau ffocws, ffurflenni gwerthuso a chyfweliadau. Rhoddwyd holiaduron a ffurflenni gwerthuso i bawb a gymerodd ran yn y sesiynau coginio; dynododd hyfforddwyr y prosiect rieni oedd yn fodlon cymryd rhan yn y grŵp ffocws a chyfweliadau â rhieni. I ddechrau, y bwriad oedd casglu ymatebion rhieni a'r plant i'r prosiect ond mae'r data a dderbyniwyd yn ymwneud â phrofiadau rhieni'n unig.

Darparwyd cymeradwyaeth Foesebol am yr ymchwil gan Bwyllgor Moeseg Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant a derbyniodd yr holl gyfranogwyr wybodaeth eglur ynghylch diben yr ymchwil. Cafwyd cydsyniad gwybodus ar ffurf ffurflenni cydsynio wedi'u llenwi cyn dechrau casglu data.

Dadansoddwyd cymysgedd o ddata meintiol ac ansoddol er mwyn cael gwybodaeth am brofiadau'r cyfranogwyr cyn ac ar ôl y sesiynau coginio ac er mwyn dynodi unrhyw batrymau a themâu cyffredin. Gellir gweld y cwestiynau a ddefnyddiwyd yn yr holiaduron a'r ffurflenni gwerthuso ac ar gyfer y grwpiau ffocws a'r chyfweliadau yn yr atodiad.

Casglwyd data drwy ystod o ddulliau'n cynnwys y canlynol:

- Holiaduron cyn y cwrs (dychwelwyd 23 holiadur i'r hyfforddwyr);
- 5 trafodaeth grŵp ffocws gyda rhieni (5 grŵp, cyfanswm o 11 o rieni);
- Gwerthusiad Jig-So ar ôl y cwrs (dychwelwyd 24 ffurflen i'r hyfforddwyr);
- Cyfweiliadau gyda'r hyfforddwyr cyn ac ar ôl y prosiect (cyfweiliad ar y cyd gyda 2 hyfforddwr);
- Holiaduron ar ôl y cwrs (dychwelwyd 19 holiadur i'r hyfforddwyr);
- Cyfweiliadau â rhieni (2 riant).

Holiaduron

Roedd rhai o'r cwestiynau ar yr holiaduron yn cynnwys graddfa ymateb Likert (1-5, o gytuno'n gryf i anghytuno'n gryf) er mwyn casglu data meintiol a fyddai'n darparu gwybodaeth ystadegol. Roedd cwestiynau eraill yn gofyn am atebion mwy penodol ynghylch agweddau gwahanol ar goginio, cyllidebu a maeth. Nid oedd rhaid i ymatebwyr ateb pob cwestiwn.

Roedd yr holiaduron ar ôl y cwrs yn cynnwys cwestiynau ychwanegol yn gysylltiedig â barn y cyfranogwyr o oedolion ynghylch y canlynol:

- mwynhad o'r prosiect;
- enillion personol;
- dull cyflwyno'r prosiect;
- pam roeddynt wedi cymryd rhan;
- effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect.

Y gwerthusiad

Bydd yr adroddiad yn ystyried y pedwar deilliant a gytunwyd gan Ganolfan Plant Jig-So a thîm ymchwil PCYDDS ymlaen llaw:

1. ydy'r prosiect wedi cynyddu gwybodaeth y cyfranogwyr ynghylch maeth a diet cytbwys;
2. newidiadau yn hyder cyfranogwyr wrth siopa, cyllidebu a pharatoi bwyd;
3. ymgysylltiad y cyfranogwyr â pharatoi bwyd a choginio a'u mwynhad ohonynt;
4. newidiadau yn arferion cyfranogwyr o ran bwyd a choginio.

Hefyd gwerthusir data er mwyn canfod barn cyfranogwyr (rhieni a hyfforddwyr) ynghylch y canlynol:

- mwynhad o'r prosiect;
- enillion personol;
- dull cyflwyno'r prosiect;
- pam roeddynt wedi cymryd rhan;
- effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect.

Cyfranogwyr

Cynigiodd 'Cegin Prydiau Plant' gyfres o 10 sesiwn i rieni/plant cymwys. Bydd y gwerthusiad hwn yn canolbwyntio ar y sesiynau a fynychwyd gan 30 o rieni, pob un yn fenyw, yn ystod y prosiect. Roedd yr holl gyfranogwyr yn bodloni'r gofynion a restrwyd (gweler Tabl 1) ac roeddynt o ardal Awdurdod Lleol Ceredigion fel y'i nodwyd yn y cais gwreiddiol am gyllid. Mae ystod oed y cyfranogwyr a gymerodd ran yn y gwerthusiad hwn o 16 oed i oddeutu 50 oed.

Tabl 1: Cymhwysra cyfranogwyr am brydau ysgol am ddim.

Cymhwysra am brydau ysgol am ddim	Nifer o gyfranogwyr
Prydau ysgol am ddim	11
Ddim yn yr ysgol	10
Derbyn addysg yn y cartref	1
Ddim yn gymwys – hunan-gyflogedig	3
Gofalwyr	3
Ni nodwyd statws	1
Beichiog	1
Cyfanswm	30

Tabl 2: Nifer o blant i bob cyfranogwr.

Nifer o blant i bob cyfranogwr	Nifer o gyfranogwyr
Beichiog	1
1 plentyn	12
2 blentyn	7
3 phlentyn	3
4 plentyn	3
5 plentyn	3
Mamgu	1
Cyfanswm	30

Dengys gwybodaeth a gasglwyd gan yr holiadur ar ôl y cwrs fod yr ymatebwyr yn ffitio'r paramedrau cymhwysra a ddisgrifiwyd ar dudalen 8 yr adroddiad hwn (gweler Tabl 3). Dengys y data yn nhablau 4 a 5 hefyd fod y cyfranogwyr yn bodloni'r deilliannau tlodi perthnasol.

Tabl 3: Canran o ymatebwyr yr holiadur ar ôl y cwrs oedd â hawl i brydau ysgol am ddim.

Cyfranogwyr oedd â hawl i brydau ysgol am ddim % (nifer)	Cyfranogwyr nad ydynt yn derbyn prydau ysgol am ddim % (nifer)	Cyfranogwyr oedd yn ansicr neu oedd heb ddarparu ateb % (nifer)
26.32% (5)	42.11% (8)	31.58% (6)

Canfyddiadau'r data

Dadansoddwyd data o'r holiaduron, ffurflenni gwerthuso, grwpiau ffocws, cyfweliadau â rhieni a chyfweliadau â hyfforddwyr ar wahân a chysylltwyd y canfyddiadau â phob un o'r pedwar deiliant gwerthuso a restrwyd ar dudalen 7.

1. Ydy'r prosiect wedi cynyddu gwybodaeth cyfranogwyr ynghylch maeth a diet cytbwys?

Bwriad yr holiaduron cyn y cwrs oedd sefydlu dealltwriaeth gychwynnol am fwyta'n iach ac am eu gwybodaeth ynghylch canllawiau maeth cyffredinol. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd am eu canfyddiadau ynghylch cyngor maeth yng nghyswllt bwyta'n iach (Atodiad 1: C8); nododd 51% o'r ymatebwyr nad oeddynt yn ystyried bod cyngor yng nghyswllt bwyta'n iach yn ddryslyd, tra nad oedd 24% naill ai'n cytuno neu'n anghytuno â'r gosodiad. O'r 26% oedd yn ystyried bod cyngor yng nghyswllt bwyta'n iach yn ddryslyd, dywedodd un ymatebwr *'yr hoffai wybod mwy'*.

Mae'r canfyddiadau hyn yn cefnogi'r ymatebion i Gwestiwn 4 (Atodiad 1) ynghylch y nifer o ddarnau o ffrwythau a llysiau ffres a fwyteir yn ddyddiol. Dywedodd mwyafrif y cyfranogwyr eu bod yn bwyta o leiaf bedwar neu bum darn y dydd, er bod y rhan fwyaf hefyd wedi nodi yr hoffent gynyddu faint yr oeddynt yn eu bwyta ymhellach (Atodiad 1: C4a).

Adlewyrchir yr agwedd hon tuag at fwyd ffres gan nifer o atebion cadarnhaol ynghylch hyder o ran coginio gyda chynhwysion ffres (Atodiad 1: C3). Roedd 53% wedi cytuno/cytuno'n gryf eu bod yn hyderus wrth ddefnyddio cynhwysion ffres ond dywedodd 21% o ymatebwyr eu bod yn osgoi rhai cynhwysion oherwydd eu diffyg dealltwriaeth ynghylch sut i baratoi a choginio'r cynhwysion hyn (Atodiad 1: C3a). Roedd y rhestr hon yn cynnwys afocados, planhigion wy a courgettes. Roedd diffyg hyder gan un ymatebwr gyda llysiau mwy cyffredin (winwns, cennin, tatws a moron) tra nododd un ymatebwr nad oedd yn defnyddio llawer o ffrwythau a llysiau ffres oherwydd nad ydynt yn para'n hir.

Mae rhai o sylwadau'r grwpiau ffocws ynghylch defnyddio cynhwysion ffres y byddent wedi'u hosgoi'n flaenorol yn awgrymu bod hyder y cyfranogwyr wedi cynyddu yn ystod y sesiynau coginio. Esboniodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 1) ei bod wedi gwneud cacen courgettes a'i bod yn *'ffordd wych o gael y plant i fwyta mwy o llysiau'*. Nodwyd y defnydd o courgettes mewn cacen siocled fel agwedd gadarnhaol a oedd o gymorth i wneud bwyd yn fwy maethlon ond a oedd yn parhau'n ddeniadol i blant gan nifer o rieni yn ystod trafodaethau'r grwpiau ffocws (Grwpiau ffocws 2 a 4) ac mewn cyfweiliadau â rhieni (Cyfweiliad 1 â rhiant).

Esboniodd Rhiant 2 (Grŵp ffocws 3) sut y mae dysgu sut i swmp-goginio prydau bwyd y gellid eu rhewi wedyn, wedi ei helpu i osgoi gwastraffu bwyd darfodus. Adleisiwyd hyn gan Hyfforddwr 2 (cyfweiliad cychwynnol) a nododd fod canran o'r bwyd a'r cynhwysion a ddefnyddiwyd gan Gegin Prydiau Plant yn dod o archfarchnad leol yn rhan o gynllun FoodCloud gan FareShare sy'n rhoi bwyd sydd dros ben gan archfarchnadoedd i elusennau (FareShare, dim dyddiad). Mae canran uchel o'r bwyd sydd ar gael drwy FareShare yn ddarfodus; er enghraifft, bara, felly cynhwysodd yr hyfforddwyr ryseitiau a syniadau ynghylch defnyddio'r cynhwysion hyn yn eu sesiynau coginio.

Nid oedd llawer o rieni yn ymwybodol y gellid coginio rhai bwydydd a'u rhewi neu eu rhewi o ffres (Grŵp ffocws 2, Rhiant 2; Grŵp ffocws 4, Rhiant 1; Grŵp ffocws 4). Esboniodd Hyfforddwr 2 (Cyfweiliad terfynol) fod y sesiynau coginio hefyd yn cynnwys gwybodaeth am storio bwyd mewn modd diogel a phriodol, yn cynnwys rhewi prydau bwyd a chynhwysion. Dywedodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 2) fod y

wybodaeth hon wedi'i galluogi i baratoi prydau bwyd wedi'u rhewi oedd yn iach ac yn faethlon a byddai'n eu defnyddio ar hyd yr wythnos.

Dywedodd pob un o'r grwpiau ffocws fod y wybodaeth am storio bwyd yn ddefnyddiol, yn enwedig rhewi eitemau megis bara a bwyd sydd dros ben. Dywedodd rhieni a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws hefyd eu bod yn fwy ymwybodol o faeth a sut i fwyta'n fwy iach ar ôl y sesiynau. Hefyd ystyrid bod awgrymiadau ynghylch arbed amser a rannwyd gan yr hyfforddwyr yn ddefnyddiol wrth annog rhieni i wneud prydau bwyd 'o'r dechrau'; er enghraifft, gwneud tatws stwnsh gan ddefnyddio'r popty micro-don (Grŵp ffocws 5, Rhiant 1). Adleisiwyd hyn gan un o'r rhieni a gyfwelwyd a ddywedodd fod '*cael ffyrdd cyflym hawdd yn ei gwneud yn haws paratoi bwyd go iawn pryd nad oes llawer o amser*' (Cyfweliad 1 â rhiant).

Awgrymodd adborth yr holiadur ar ôl y cwrs hefyd fod cyfranogwyr wedi mynd yn fwy hyderus wrth goginio gyda chynhwysion ffres oherwydd y prosiect (Atodiad 1; C3). Ar ddechrau'r prosiect roedd 36% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus yn yr agwedd hon ar goginio; ar ôl y cwrs roedd hyn wedi cynyddu, gyda 63% naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus.

Awgrymodd 94.74% o'r cyfranogwyr a lenwodd yr holiadur ar ôl y cwrs eu bod yn defnyddio llai o fwyd cyfleus ar ôl prosiect 'Cegin Prydiau Plant'. Roedd y sylwadau a ddarparwyd yn cynnwys '*Rwy'n gwneud mwy o fwyd gan ddechrau o'r dechrau sy'n rhatach*' (cyfranogwr 19) a '*Gan amlaf rwy'n defnyddio bwyd a gafodd ei wneud gartref o'r dechrau. Mae'n fwy blasus ac rwy'n gwybod beth sydd yn y pryd bwyd*' (cyfranogwr 3).

Nododd 94% o'r cyfranogwyr hefyd eu bod yn defnyddio'r ryseitiau o sesiynau'r prosiect yn eu coginio gartref. Nododd Cyfranogwr 3 fod '*Plant yn dwlu ar y pei pysgod, y peli cig a'r pasta*' a dywedodd cyfranogwr 15 '*Rhoddais i gynnig ar gacen lemon, roedd hi'n dda*'.

Nododd yr adborth o holiaduron gwerthuso Jig-So hefyd fwynhad rhieni o wneud mathau penodol o brydau bwyd, dysgu ryseitiau newydd, a rhoi cynnig ar gynhwysion a thechnegau coginio newydd. Dywedodd un rhiant (Rhiant 1, cyfweliad 1) ei bod yn gobeithio y byddai gallu darparu ystod ehangach o

gynhwysion ar gyfer ei merch yn ei hannog i fwyta'n fwy anturus ac i gymryd diddordeb mewn coginio a bwyd yn y dyfodol.

Ystyrid gwneud eu sawsiau eu hun, pwdinau iach a defnyddio ffrwythau a llysiau mewn ffyrdd gwahanol yn agweddau cadarnhaol gan rieni (Grŵp Ffocws 1, Rhiant 3, Grŵp ffocws 2, Rhiant 1, Grŵp ffocws 4, Rhiant 1). Ysgrifennodd cyfranogwr 12 (holiadur ar ôl y cwrs) *'Ie yn fwy iach. Wedi synnu ar y cynnwys mewn jar o saws, mae saws cartref yn well.'* Eto roedd hyn yn gyson â sylwadau'r hyfforddwyr a nododd fod y cyfranogwyr yn fwy hyderus wrth baratoi ystod o brydau bwyd erbyn diwedd eu sesiynau (Cyfweiliad terfynol).

Ystyrid bod cael pryd o fwyd yn barod i fynd adre'n ddefnyddiol iawn yn ôl yr hyfforddwyr (Cyfweiliad terfynol), nid yn unig am na fyddai rhaid i rieni goginio eto gartref ond hefyd am eu bod yn teimlo synnwyr o falchder gan eu bod wedi creu pryd o fwyd blasus a maethlon i'w teuluoedd.

Dangosodd yr holiadur ar ôl y cwrs hefyd fod 63% o gyfranogwyr yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau ac roedd 78% o'r farn eu bod yn bwyta'n fwy iach (er enghraifft, yn nhermau halen / siwgr yn y bwyd).

Un agwedd ar y sesiynau coginio yr oedd wedi bod angen i'r hyfforddwyr (cyfweiliad terfynol â'r hyfforddwyr) fynd i'r afael â hi ar hyd y prosiect oedd cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth y cyfranogwyr o storio bwyd yn lanwaith/yn ddiogel a dulliau coginio priodol. Dywedodd Hyfforddwr 1 (cyfweiliad terfynol) fod y bwydlenni a'r ryseitiau a gynigwyd yn y sesiynau coginio'n cael eu cynllunio a'u haddasu'n ddibynnol ar y cynhwysion oedd ar gael ar y pryd. Er enghraifft, atgoffwyd cyfranogwyr i gymryd prydau bwyd yn cynnwys cynnyrch cig adre ar unwaith er mwyn eu rhoi'n syth yn yr oergell neu'r rhewgell. Nododd hefyd fod angen gallu cludo'r prydau bwyd adre'n hawdd a bod angen i'r cynwysyddion fod yn addas ar gyfer rhewi gartref.

Esboniodd Hyfforddwr 2 (cyfweiliad terfynol) fod angen gosod cyfarwyddiadau storio a choginio eglur ar y cynwysyddion er mwyn i'r cyfranogwyr wybod yn union sut i goginio'r bwyd mewn modd priodol. Teimlai'r ddau hyfforddwr fod hyn yn rhan hanfodol o'r prosiect gan helpu i gynyddu hyder cyfranogwyr wrth baratoi prydau bwyd gartref.

2. Ydy'r prosiect wedi newid hyder cyfranogwyr wrth siopa, cyllidebu a pharatoi bwyd?

Gofynnodd yr holiaduron cyn ac ar ôl y cwrs gwestiynau'n ymwneud â siopa, cyllidebu a pharatoi bwyd yn cynnwys y canlynol:

- Ydy cost bwyd/cynhwysion yn fwy pwysig i mi na'r cynnwys o ran maeth.
- Ydych chi'n ei gweld hi'n fwy anodd (yn ariannol) prynu bwyd i'r teulu yn ystod gwyliau ysgol?

Roedd trafodaethau'r grwpiau ffocws/cyfweliadau â rhieni'n cynnwys y cwestiwn:

- Yn eich barn chi ydy'r prosiect wedi bod yn effeithiol o ran eich helpu i fod yn fwy hyderus wrth siopa a chyllidebu am fwyd? Rhowch resymau am eich atebion.

Nododd mwyafrif yr ymatebwyr i'r holiadur ar ôl y cwrs eu bod yn teimlo'n bryderus ynghylch goblygiadau cost prynu bwyd iach i'w teuluoedd (Tablau 4 a 5) ac roedd mwy na hanner y cyfranogwyr (52%) wedi derbyn parcel o fwyd gan fanc bwyd (Tabl 6). Dengys hyn fod rhaid i nifer sylweddol o'r teuluoedd oedd yn cymryd rhan ym mhrosiect 'Cegin Prydiau Plant' ystyried goblygiadau ariannol a bwydo'u teuluoedd mor rhad â phosibl.

Awgrymodd proffil y cyfranogwyr fod hawl gan 26% o'r cyfranogwyr i brydau ysgol am ddim i'w plant (gweler Tabl 3), gyda 47% yn awgrymu ei bod wedi bod yn anodd iddynt brynu cynhwysion iach ar rai achlysuron (gweler Tabl 5); a 47% yn awgrymu eu bod wedi pryderu yn y gorffennol am allu prynu bwyd (Tabl 4), roedd 52% wedi derbyn parcel bwyd gan fanc bwyd (Tabl 4) a 21% wedi pryderu am fynd i ddyled. Felly awgryma'r data hyn fod angen i brosiect Cegin Prydiau Plant, o ran cefnogi cyfranogwyr, feddu ar syniadau coginio iach a fforddiadwy.

Tabl 4: Canran y cyfranogwyr oedd yn pryderu ynghylch prynu bwyd.

Cyfranogwyr a atebodd eu bod wedi pryderu ynghylch prynu bwyd % (nifer)	Cyfranogwyr a atebodd nad oeddynt wedi pryderu ynghylch prynu bwyd % (nifer)	Cyfranogwyr oedd yn ansicr neu oedd heb ddarparu ateb % (nifer)
47.37% (9)	36.84% (7)	15.79% (3)

Tabl 5: Canran y cyfranogwyr a awgrymai eu bod yn ei chael yn anodd prynu cynhwysion iach.

Cyfranogwyr a atebodd eu bod wedi'i chael yn anodd prynu cynhwysion iach ar rai achlysuron % (nifer)	Cyfranogwyr a atebodd nad oeddynt wedi'i chael yn anodd prynu cynhwysion iach ar rai achlysuron % (nifer)	Cyfranogwyr oedd yn ansicr neu heb ddarparu ateb % (nifer)
47.37% (9)	36.84 % (7)	15.79% (3)

Tabl 6: Canran y cyfranogwyr oedd wedi derbyn parcel bwyd gan fanc bwyd.

Cyfranogwyr a atebodd eu bod wedi derbyn parcel bwyd gan fanc bwyd % (nifer)	Cyfranogwyr a atebodd nad oeddynt wedi derbyn parcel bwyd gan fanc bwyd % (nifer)	Cyfranogwyr oedd yn ansicr neu heb ddarparu ateb % (nifer)
52.63% (10)	36.84% (7)	10.52% (2)

Nododd yr ymatebion o'r holiadur cyn y cwrs (Atodiad 1; C1) nad oedd 54% o'r cyfranogwyr yn hoffi siopa am fwyd er bod 26% wedi dweud eu bod yn mwynhau'r profiad; ni nododd 20% y naill beth na'r llall.

Roedd yr holl ymatebwyr, ond am un, yn defnyddio archfarchnadoedd lleol yn brif ffynhonnell bwyd i'w teuluoedd. Un yn unig a nododd defnyddio'r farchnad leol neu siopau lleol megis cigydd neu werthwr llyisiau. Fodd bynnag, dangosai trafodaethau yn ystod grwpiau ffocws fod llawer o gyfranogwyr yn ei chael hi'n anodd cyllidebu, yn enwedig y rhieni hynny oedd â nifer o blant oed ysgol. Mae gan un fam (Grŵp ffocws 1, Rhiant 2) 4 plentyn oed ysgol, a nododd fod siopa am fwyd yn achosi straen yn arbennig yn ystod gwyliau ysgol gan ei bod yn pryderu nad oedd ganddi arian digonol am bethau sylfaenol eraill megis trydan a nwy. Roedd y mater hwn yn bryder hefyd i 49% o'r rhieni a lenwodd yr holiadur cyn y cwrs, a nododd fod cyllidebu yn ystod y gwyliau'n fwy anodd ond nid oedd 32% yn pryderu gymaint am yr agwedd hon (Atodiad 1; C7).

Fodd bynnag mae'n bosibl bod yr ymatebion i'r cwestiwn hwn wedi cael eu dylanwadu gan nifer y cyfranogwyr a lenwodd yr holiadur nad oes plant oed ysgol ganddynt (Tabl 1). Mae'r canfyddiadau hyn yn debyg i'r rheini a gafwyd drwy'r holiadur ar ôl y cwrs (Tablau 4 a 5).

Nododd 55% o ymatebwyr i'r holiadur cyn y cwrs fod y pris fel arfer yn agwedd fwy pwysig ar siopa na gwerth maeth y bwyd. Dywedodd un fam mai '*rhoi rhywbeth yn eu boliau yw'r peth mwyaf i mi*' (Grŵp ffocws 3, Rhiant 2). Nododd y cyfweiliadau â'r hyfforddwyr fod rhan o'r sesiynau'n canolbwyntio ar gyllidebu a bod yn ymwybodol bod gwneud bwyd o'r dechrau'n rhatach na phrynu bwyd parod wedi'i brosesu (Cyfweiliad cychwynnol). Mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar rieni gan fod pob grŵp ffocws wedi siarad am eu syndod eu bod yn gallu paratoi bwyd blasus, maethlon yn hawdd ac yn economaidd.

Nododd y cyfweiliadau â'r hyfforddwyr (cyfweiliadau cychwynnol a therfynol) fod y sesiynau coginio hefyd yn canolbwyntio ar gyllidebu a chodi ymwybyddiaeth cyfranogwyr fod gwneud bwyd o'r dechrau'n rhatach na phrynu bwyd parod wedi'i brosesu. Soniodd y grwpiau ffocws am wneud goujons cyw iâr, bara garleg cartref, a saws tomato (Grŵp ffocws 1, Rhiant 2, Grŵp ffocws 3, Rhiant 2, Grŵp ffocws 4, Rhiant 1). Roedd y wybodaeth hon yn gyson â'r wybodaeth a rannwyd gan yr hyfforddwyr. Roedd cyllidebu a rhannu gwybodaeth am fwyta'n iach yn agwedd bwysig ar y sesiynau (e.e. 'Hoffi bwyd, casáu gwastraff') (cyfweiliad terfynol â hyfforddwr).

Roedd gwybodaeth am rewi bwyd, bod yn ymwybodol o ddyddiadau “gwerthu erbyn” a chynigion arbennig ar ffrwythau a llysiau hefyd yn cefnogi cyfranogwyr wrth gyllidebu a pharatoi prydau bwyd i’w teuluoedd. Dywedodd yr hyfforddwyr (cyfweiliad terfynol) eu bod yn gallu rhannu gwybodaeth am gynigion arbennig penodol (ymgyrchoedd hyrwyddo/nwyddau ar golled gan archfarchnadoedd) â rhieni a’u bod wedi cyflwyno’r cysyniad o ddefnyddio ffrwythau a llysiau tymhorol sy’n rhatach, gyda’r rhieni sy’n dod i’r sesiynau.

Agwedd arwyddocaol arall ar y prosiect a gafodd effaith gadarnhaol ar siopa a chyllidebu oedd y wybodaeth a’r arddangosiadau ymarferol ynghylch ‘gwneud pryd bwyd yn fwy swmpus’ a rannwyd gan yr hyfforddwyr (Cyfweiliad terfynol). Golygai hyn, ar y cyd â’r bwyd a ddarparwyd gan gynllun FoodCloud FareShare (FareShare, 2015) a’r wybodaeth am rewi prydau bwyd y gallai cyfranogwyr baratoi prydau bwyd maethlon sy’n diwallu yn rhatach. Cyfeiriodd y ddau riant a gyfwelwyd at ddefnyddioldeb ‘gwneud pryd bwyd yn fwy swmpus’. Nododd Rhiant 1 (cyfweiliad 1) ei bod bellach yn cynnwys mwy o lysiau yn ei lasagne cig ac *‘nid yw fy mhartner yn gwybod ei fod yn wahanol ac mae fy merch fach yn cael mwy o lysiau’*. Disgrifiodd Rhiant 2 (cyfweiliad 2) ei hun fel cogydd gwybodus cyn cymryd rhan yn y prosiect ond roedd hi hefyd yn gwerthfawrogi’r bwyd a ddarparwyd gan y FoodCloud a helpodd gyda *‘chyllidebu ar geiniog a dimai’*. Dywedodd un riant ei bod bellach yn fwy ymwybodol y gallai cynhwysion ffres weithio allan yn rhatach; *‘mae cwodyn o datws yn llawer rhatach na phrynu sglodion wedi’u rhewi a dim ond ychydig o olew rwy’n ei ddefnyddio i’w coginio’* (Grŵp ffocws 4, Rhiant 2).

Nododd yr holiadur ar ôl y cwrs fod 88% o gyfranogwyr (16 o gyfranogwyr) yn awgrymu eu bod yn fwy ymwybodol o sut i gyllidebu’n fwy effeithiol ar ôl y prosiect. Rhoddodd nifer o gyfranogwyr sylwadau penodol ar effaith y sesiynau coginio ar eu harferion coginio eu hun. Nododd Cyfranogwr 12 fod ei *‘Bil siopa’n llai - er gwaethaf prynu eitemau ffres, yn rhewi mwy ac yn swmp-goginio’*. Ysgrifennodd cyfranogwr 9 ei bod yn *‘Defnyddio cynhwysion llai drud, yn gwneud prydau bwyd yn fwy swmpus’* ac awgrymodd cyfranogwr 14 *‘Swmp-goginio a rhewi er cyfleuster’*. Roedd y syniadau hyn yn enghreifftiau o themâu a ddaeth o fewn prosiect Cegin Prydiau Plant (cyfweiliadau cychwynnol a therfynol â hyfforddwyr).

Awgrymodd 94% o gyfranogwyr a lenwodd yr holiadur ar ôl y cwrs eu bod yn defnyddio llai o fwyd cyfleus ar ôl y prosiect 'Cegin Prydiau Plant' (Tabl 7). Roedd y sylwadau a ddarparwyd yn cynnwys *'Rwy'n gwneud mwy o fwyd o'r dechrau sy'n rhatach'* (cyfranogwr 19).

Nododd 88% o gyfranogwyr hefyd eu bod yn defnyddio'r ryseitiau o sesiynau'r prosiect yn eu coginio cartref (Tabl 10). Awgrymodd Cyfranogwr 15 fod ganddi *'Gwell dealltwriaeth o ddyddiadau "ar ei orau cyn" a "defnyddio erbyn"'* ac ysgrifennodd cyfranogwr 12 *'le, yn fwy iach. Wedi synnu ar y cynnwys mewn jar o saws, mae bwyd cartref yn well.'* Mae hyn yn adlewyrchu rhai o'r sylwadau a wnaethpwyd yn ystod trafodaethau'r grwpiau ffocws.

Tabl 7: Canran y cyfranogwyr a nododd eu bod yn defnyddio llai o fwydydd cyfleus ar ôl y prosiect.

le % (nifer)	Na % (nifer)	Ansicr % (nifer)
94.44% (17)	0% (0)	5.56 (1)

Ffordd arall o gefnogi teuluoedd i gael mynediad i fwyd maethlon a ddarparwyd gan brosiect 'Cegin Prydiau Plant' oedd y cyfle i barhau i gael bwyd drwy'r prosiect ar ôl diwedd cyfres o sesiynau coginio. Nododd yr hyfforddwyr (cyfweliad cychwynnol a therfynol) fod hon yn agwedd bwysig ar y prosiect, yn enwedig y bwyd a ddarparwyd gan FoodCloud FareShare (FareShare, 2015). Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod wedi defnyddio'r gwasanaeth hwn (Grŵp ffocws 3, Rhiant 1; Grŵp ffocws 5, Rhiant 1) gan eu bod yn teimlo ei fod yn helpu i ategu diet eu teuluoedd. Fodd bynnag, cyfaddefodd dau riant nad oeddynt wedi defnyddio'r gwasanaeth hwn am eu bod yn teimlo eu bod yn *'cymryd mantais'* (Grŵp ffocws 4, Rhiant 1). Cytunodd Rhiant 2 â'r farn hon, gan nodi'i bod yn teimlo'n lletchwith yn cael bwyd / cynhwysion pan nad oedd yn cymryd rhan yn y sesiynau coginio bellach.

3. Oedd unrhyw newidiadau yn ymgysylltiad a mwynhad cyfranogwyr o baratoi bwyd a choginio ar ôl mynychu sesiynau 'Cegin Prydiau Plant'?

Awgrymodd adborth yr holiaduron cyn y cwrs ac ar ôl y cwrs fod mwynhad y cyfranogwyr o goginio wedi cynyddu'n gyffredinol erbyn diwedd y sesiynau coginio.

Dengys yr ymatebion cyn y cwrs fod 33% yn awgrymu eu bod naill ai'n anghytuno'n gryf neu'n anghytuno â'r gosodiad eu bod yn mwynhau coginio (Tabl 8). Roedd yr ymatebion i'r un cwestiwn ar ôl y cwrs yn dangos cynnydd mewn mwynhad gyda 5% yn unig yn anghytuno'n gryf, a 94% naill ai'n cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r gosodiad eu bod yn mwynhau coginio (Tabl 8).

Tabl 8: Canran y cyfranogwyr a oedd yn mwynhau coginio cyn ac ar ôl y prosiect.

	Anghytuno'n gryf % (nifer)	Anghytuno % (nifer)	Ansicr % (nifer)	Cytuno % (nifer)	Cytuno'n gryf % (nifer)
Cyn y prosiect	22.22% (4)	11.11% (2)	22.22% (4)	38.89% (7)	5.56 (1)
Ar ôl y prosiect	5.56 (1)	0% (0)	0% (0)	72.22% (13)	22.22% (4)

Mae'n bosibl bod y cynnydd mewn mwynhad yn gysylltiedig â chynnydd mewn hyder wrth goginio a gall fod yr agweddau hyn yn cydblethu. Awgryma adborth yr holiadur ar ôl y cwrs fod cyfranogwyr wedi dod yn fwy hyderus wrth goginio gyda chynhwysion ffres oherwydd y prosiect, gyda 47% yn unig yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus yn yr agwedd hon ar goginio cyn mynd ar y cwrs o'i gymharu â 94% naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus ar ôl y cwrs (Tabl 9).

Tabl 9: Canran y cyfranogwyr a ystyriai'u hun yn gogyddion hyderus.

	Anghytuno'n gryf % (nifer)	Anghytuno % (nifer)	Ansicr % (nifer)	Cytuno % (nifer)	Cytuno'n gryf % (nifer)
Cyn y prosiect	16.67% (3)	16.67% (3)	16.67% (3)	42.11% (7)	5.56% (1)
Ar ôl y prosiect	0% (0)	0% (0)	5.26% (1)	44.44% (8)	50% (9)

Adlewyrchwyd y cynnydd hwn mewn hyder a mwynhau coginio gan sylwadau a wnaethpwyd yn ystod trafodaethau grwpiau ffocws; nododd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 1) fod *'coginio bellach â llawer llai o straen; Dydw i ddim yn mynd i banig am 4.00 am fod rhaid i mi gael rhywbeth yn barod i'r teulu'*. Cefnogwyd y teimlad hwn gan Riant 2 (Grŵp ffocws 3) a ddywedodd *'Rwy'n mwynhau coginio yng nghegin (4CG) achos does dim straen i gael bwyd yn barod ar frys neu geisio coginio a chadw llygad ar y plant'*. Roedd hon yn thema gyffredin ar draws holl drafodaethau'r grwpiau ffocws ac yn y cyfweiliadau â rhieni. Dywedodd saith o'r un cyfranogwr ar ddeg yn y grwpiau ffocws fod coginio yng nghegin y prosiect yn bleserus am nad oedd eu plant yn bresennol; golygai hyn y gallent ganolbwyntio'n llawn ar y dasg heb fod neb yn torri ar draws. Cadarnhawyd yn ystod y cyfweiliadau terfynol â hyfforddwyd fod cael cyfleoedd i goginio heb fod eu plant yn bresennol yn ffactor cadarnhaol i gyfranogwyr; cael *'heddwch ac amser i goginio'* (Hyfforddwr 2). Fodd bynnag, fe ddarparodd y prosiect gyfleoedd i blant gymryd rhan mewn sesiynau coginio yn ystod y gwyliau ac roedd rhai rhieni yn mwynhau'r agwedd hon; roedd Rhiant 3 (Grŵp ffocws 1) *'wedi mwynhau gallu dod â fy mhlant gyda mi yn ystod y gwyliau; roedd yn rhywbeth diddorol iddyn nhw ei wneud'*.

Nodwyd agosrwydd meithrinfa Jig-So at gegin y prosiect yn agwedd bwysig ar sesiynau coginio 'Cegin Prydiau Plant'. Dywedodd nifer o gyfranogwyr eu bod yn gallu ymlacio yn ystod y sesiynau am eu bod yn gwybod bod eu plant gerllaw ym meithrinfa Jig-So. Nododd 73% o gyfranogwyr eu bod wedi defnyddio'r feithrinfa (Tabl 10), ac awgrymodd 55% na fyddent wedi gallu dod i'r prosiectau heb fod y feithrinfa ar gael (Tabl 11). Mae hyn yn awgrymu bod y feithrinfa wedi darparu cefnogaeth arwyddocaol i gyfranogwyr gymryd rhan ym mhrosiect Cegin Prydiau Plant gan gefnogi ymgysylltiad y cyfranogwyr â'r prosiect. Nodwyd pwysigrwydd y feithrinfa'n rheswm dros ddod i'r sesiynau hefyd gan Riant 3 (Grŵp ffocws 1) a ddywedodd nad oedd wedi gadael ei merch fach o'r blaen ac na fyddai wedi dod i'r sesiynau os nad oedd y feithrinfa ar gael yn agos at y gegin. Adleisiwyd y teimlad hwn gan Riant 1 a Rhiant 2 (Cyfweiliadau 1 a 2 â rhieni).

Tabl 10: Canran y cyfranogwyr a ddefnyddiodd y feithrinfa ar y safle.

le % (nifer)	Na % (nifer)	Ansicr % (nifer)
77.78% (14)	16.67% (3)	10.52% (2)

Tabl 11: Canran y cyfranogwyr a ddywedodd na fyddent wedi gallu mynychu'r prosiect heb y feithrinfa.

le % (nifer)	Na % (nifer)	Ansicr % (nifer)
42.11% (8)	55.56% (10)	5.56% (1)

Ar adegau roedd y sesiynau coginio wedi'u symud o gegin 4CG i leoliadau eraill; cafodd hyn effaith ar gyfranogwyr gyda Rhiant 2 (Grŵp ffocws 3) yn nodi '*nad oedd cystal yn neuadd yr Eglwys, doeddwn i ddim yn teimlo mor gartrefol ag yng nghegin 4CG*'. Roedd yr hyfforddwyr hefyd yn teimlo bod defnyddio cegin 4CG yn cael effaith gadarnhaol ar gyfranogwyr, gyda mwy o gyfleoedd i '*fownsio syniadau ynghylch prydau bwyd â mamau eraill*' (Hyfforddwr 1, cyfweiliad terfynol). Cytunodd Hyfforddwr 2 (cyfweiliad terfynol), gan nodi bod y '*cyfleusterau proffesiynol yng nghegin 4CG yn golygu bod y coginio'n fwy effeithlon ac mae mwy o le*'. Fodd bynnag, roedd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 4) wedi mwynhau coginio yn y gegin lai o faint am fod llai o bobl yn bresennol.

Nododd yr adborth o ffurflenni gwerthuso Jig-So fod nifer o gyfranogwyr yn mwynhau dysgu ryseitiau newydd a rhoi cynnig ar gynhwysion a thechnegau coginio newydd a bod hyn wedi cynyddu eu hymgysylltiad â'r prosiect.

Dangosodd yr holiaduron ar ôl y cwrs fod 88% o ymatebwyr yn ystyried y ryseitiau'n ddefnyddiol (Tabl 12) ac adleisiwyd hyn gan sylwadau a wnaed yn ystod trafodaethau'r grwpiau ffocws. Dywedodd Rhiant 2 (Grŵp ffocws 1) fod '*Y sesiynau'n defnyddio cynhwysion a oedd gen i yn y tŷ ond wedi rhoi syniadau newydd i mi am sut i'w defnyddio nhw*'. Roedd hon yn thema a gododd yn gyson ar hyd y prosiect. Dywedodd Rhiant 2 (Grŵp ffocws 2) ei bod yn gogydd hyderus ond yn gweld ei bod yn coginio'r '*un prydau bwyd drwy'r amser*' ac roedd yn mwynhau cael syniadau newydd i

roi cynnig arnynt gartref. Yn yr un modd, roedd Rhiant 2 (cyfweliad â riant) hefyd yn ei dosbarthu'i hun yn gogydd cymwys ond yn croesawu'r cyfle i ddysgu ryseitiai newydd.

Tabl 12: Canran y cyfranogwyr sydd wedi defnyddio ryseitiai o'r prosiect.

le % (nifer)	Na % (nifer)	Ansicr % (nifer)
88.89% (16)	11.11% (2)	0% (0)

Siaradodd Hyfforddwr 1 (cyfweliad terfynol) am riant o Wlad Pwyl a oedd wedi dod i'r sesiynau coginio; cyn y sesiynau byddai'n teithio cryn bellter i ddod o hyd i gynhwysion Pwylaidd traddodiadol y byddai'n eu defnyddio yn eu coginio. Gan ddefnyddio'r ryseitiai a ddarparwyd gan y prosiect roedd hi'n gallu addasu'i harddull goginio a dod o hyd i fwy o fwyd yn lleol, gan arbed amser ac arian. Daeth cyfranogwyr eraill hefyd yn ddigon hyderus i addasu ryseitiai i ddiwallu anghenion eu teuluoedd eu hun. Nododd ymatebion i'r holiadur cyn y cwrs fod 82% o rieni'n dibynnu ar nifer bach o ryseitiai. Ar ôl y cwrs dywedodd rhai o'r cogyddion mwy hyderus (Rhiant 2, Grŵp ffocws 2; Rhiant 2 (cyfweliad 2 â riant) fod y cyfle i gynnig bwydlenni mwy amrywiol ar gyfer eu teuluoedd yn agwedd bwysig ar y sesiynau.

Roedd agwedd gymdeithasol y sesiynau'n ffactor pwysig arall yn gysylltiedig â mwynhad y cyfranogwyr o'r sesiynau a'u hymgysylltiad â nhw. Roedd hyn yn eglur yn rhai o'r ymatebion i'r holiadur ar ôl y cwrs. Awgrymodd 94% eu bod wedi mwynhau'r sesiynau o achos gwneud *'ffrindiau newydd'* (cyfranogwr 7), cynnydd yn eu *'hyder a chwrdd â phobl eraill'* (cyfranogwr 17) a *'syniadau newydd am ryseitiai, cyfle i goginio gyda phobl eraill, gwneud ffrindiau cael egwyl rhag y plant a choginio mewn heddwch'*, (cyfranogwr 10). Mae'r data hyn yn cyd-fynd â sylwadau trafodaethau'r grwpiau ffocws a chyfweliadau â rhieni. Dywedodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 1) ei bod *'yn mwynhau'r cyfle i dreulio amser gyda phobl eraill a gwneud ffrindiau'* tra dywedodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 5) ei bod hi wedi gallu *'rhannu rhai o fy sgiliau â mamau llai hyderus a bod hynny'n gwneud i mi deimlo'n dda'*. Nododd Hyfforddwr 2 (cyfweliad cychwynnol) fod *'Nifer wedi dweud ei fod yn gyfle da i gwrdd â phobl newydd, gwneud ffrindiau newydd a rhannu profiadau'*.

Cyfeiriodd yr adborth a gafwyd o ffurflenni gwerthuso Jig-So hefyd fod agwedd gymdeithasol y sesiynau yn bleserus. Nodwyd y cyfleoedd i gwrdd â phobl newydd ac i ryngweithio â phobl eraill yn ystod y sesiynau yn agwedd gadarnhaol gan nifer o gyfranogwyr.

Un agwedd ar brosiect 'Cegin Prydiau Plant' a nodwyd yn ystod yr holl grwpiau ffocws ac yn y ddau gyfweiliad â rhieni, oedd cyfraniad hyfforddwyr y prosiect i'r sesiynau coginio. Awgryma'r data fod cefnogaeth a brwdfrydedd yr hyfforddwyr wedi cyfrannu'n sylweddol i fwynhad ac ymgysylltiad y cyfranogwyr yn ystod y prosiect. Meddai Rhiant 3 (Grŵp ffocws 3) *'Rwyf wedi mwynhau dod yma; mae pawb mor groesawgar'*; cytunodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 2) gan ddweud *'Mae'r hyfforddwyr yn wych, yn rhoi llawer o gymorth ac nid yn ymwithgar'*. Roedd agwedd yr hyfforddwyr wedi helpu rhai cyfranogwyr oedd â diffyg hyder i ddychwelyd i'r gegin ar ôl eu sesiwn gyntaf (Rhiant 1, cyfweiliad 1) ac i fod yn aelod brwdfrydig o'r grŵp. Nododd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 4) fod yr hyfforddwyr *'ddim yn awdurdodol; doeddwn i ddim yn teimlo eu bod yn dweud wrthyf i beth i'w wneud, yn hytrach yn rhannu pethau â ni'*. Dywedodd Hyfforddwr 1 (cyfweiliad cychwynnol) fod yr hyfforddiant a gafodd ar ddechrau'r prosiect wedi bod yn amhrisiadwy ond ei bod hefyd yn gallu teimlo empathi â'r cyfranogwyr oherwydd roedd hithau wedi bod â diffyg hyder wrth goginio yn y gorffennol; *'Dywedais i wrthyn nhw os oeddwn i'n gallu ei wneud, roedden nhw'n gallu hefyd. Roedden ni'n teimlo ei bod yn bwysig nad oedd y mamau'n teimlo dan fygythiad neu fydden nhw ddim yn dod yn ôl'*. Dywedodd Hyfforddwr 2 (cyfweiliad terfynol) fod gallu creu amgylchedd croesawgar ac anfygythiol yn y gegin wedi bod yn hanfodol.

4. Ydy'r prosiect wedi arwain at newidiadau yn arferion y cyfranogwyr ynghylch bwyd a choginio?

Mae'r data a'r canfyddiadau a drafodwyd uchod yn awgrymu bod gan gyfranogwyr well dealltwriaeth o sut i ddod o hyd i gynhwysion prydau bwyd iach, maethlon a'u coginio ar ôl mynychu sesiynau coginio 'Cegin Prydiau Plant'. Dynodir cynnydd mewn hyder gyda sgiliau coginio a bwydlen helaethach o brydau bwyd hefyd yn y dystiolaeth a gasglwyd yn y prosiect ymchwil hwn. Mae sgiliau megis rhewi prydau bwyd a swmp-goginiwyd a chynhwysion yn galluogi cyfranogwyr i allu cael gafael ar fwyd yn hawdd a manteisio ar ffrwythau a llysiau tymhorol a chynigion arbennig pan fônt ar gael. Mae'r drafodaeth ynghylch pwyntiau 1, 2 a 3 uchod yn awgrymu bod

cyfranogwyr yn llai tebygol o ddibynnu ar sawsiau a chynhwysion wedi'u prosesu, ac yn dewis coginio 'o'r dechrau'.

Crynodeb o'r canfyddiadau

Bydd yr adran hon yn crynhoi'r canfyddiadau ac yn gwneud cysylltiadau â'r pwyntiau a restrir ar dudalen 4 ynghylch y canlynol:

1. mwynhad o'r prosiect;
2. enillion personol;
3. dull cyflwyno'r prosiect;
4. pam roeddynt wedi cymryd rhan;
5. effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect.

1. Mwynhad o'r prosiect

Nododd y rhan fwyaf o gyfranogwyr a lenwodd yr holiaduron ar ôl y cwrs, ffurflenni gwerthuso Jig-So, grwpiau ffocws a chyfweliadau â rhieni eu bod wedi mwynhau'r profiad ar nifer o lefelau. Dynodir bod yn y gegin gyda phobl eraill, rhannu syniadau ac awgrymiadau, cyfleoedd i ganolbwyntio ar goginio heb ymyrraeth allanol a theimlad o gyfeillgarwch gan yr ymatebion. Daeth rhai cyfranogwyr yn rheolaidd, fodd bynnag roedd eraill wedi colli rhai sesiynau. O Grŵp ffocws 1, roedd Rhiant 3 wedi colli rhai sesiynau oherwydd salwch ond roedd Rhiant 1 a 2 wedi mynychu pob sesiwn. Roedd un rhiant sy'n rhoi addysg i'w phlant gartref wedi colli dwy sesiwn am fod ei phlant wedi dewis aros gartref yn hytrach na mynd i'r feithrinfa. Mae hyn yn awgrymu er bod y rhiant wedi mwynhau'r sesiynau coginio, efallai nad oedd y plant yn ystyried rhai o'r gweithgareddau yn y feithrinfa mor ddiddorol â bod gartref. Fodd bynnag, gallai hyn hefyd fod oherwydd oed y plant yn hytrach na'r ddarpariaeth.

Effeithiodd nifer y bobl yn y gegin a lleoliad y sesiynau ar fwynhad rhai cyfranogwyr. Roedd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 1) '*wedi mwynhau coginio yn y grwpiau bach am nad oeddwn i'n teimlo mor nerfus; roedd mwy o straen pan oedd y gegin yn brysur iawn*'. Roedd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 5) yn rhannu'r farn hon; roedd hi wedi mynychu sesiynau yng nghegin Jig-So pan nad oedd cegin 4CG ar gael ac yn mwynhau gweithio mewn amgylchedd mwy tawel. Fodd bynnag, esboniodd Hyfforddwr 2 (cyfweliad terfynol) fod rhaid cyfyngu ar y fwydlen pan nad oeddynt yn defnyddio lleoliad 4CG a bod hyn yn lleihau amrywiaeth y prydau bwyd y gellid eu coginio.

2. Enillion Personol

Dynoda'r data fod mwyafrif y cyfranogwyr yn dweud bod ganddynt fwy o hyder wrth siopa, cyllidebu a pharatoi prydau bwyd i'w teuluoedd. Roedd hyn wedi cynyddu hyder a chefnogi datblygu teimladau o hunan-barch; er enghraifft, dywedodd Rhiant 1 (Grŵp ffocws 3) *'Rwy'n teimlo'n dda am nad ydw i'n gwastraffu bwyd'*.

Nododd yr Hyfforddwyr (cyfweiliadau cychwynnol a therfynol) hefyd fod mwy o hyder gan y rhieni wrth ryngweithio â'i gilydd a rhannu syniadau a phrofiadau. Esboniodd Hyfforddwr 2 (cyfweiliad cychwynnol) fod nifer o rieni *'wedi bod braidd yn nerfus ac rydym ni wedi bod yn eu perswadio nhw i ddod yn ôl am y sesiwn nesaf ac mae'r rhan fwyaf wedi gwneud; yn gyffredinol mae'n ymddangos bod hyder y rhieni yn gwella bob sesiwn'*. Mae rhai cyfranogwyr wedi gwneud cais i weithio fel gwirfoddolwyr i Jig-So ar ôl iddynt fynychu'r cwrs. Dywedodd Rhiant 1 (cyfweiliad â rhiant) nad oedd ganddi lawer o hyder a bod ganddi hunan-barch gwael ond ei bod bellach yn gwirfoddoli gyda Jig-So, gan gefnogi teuluoedd eraill ac yn rhyngweithio â phobl eraill y tu allan i gartref y teulu'n gyson.

Mae cymryd rhan ym mhrosiect 'Cegin Prydiau Plant' wedi annog rhai rhieni i archwilio cyfleoedd pellach am hyfforddiant. Dynododd yr holiadur ar ôl y cwrs fod 72% o ymatebwyr wedi awgrymu y byddent yn mynychu prosiectau gan Jig-So yn y dyfodol ac awgrymodd 77% y byddent yn ystyried gwirfoddoli gyda Jig-So. Mae hyn yn amlygu cyfleoedd am weithio mewn partneriaeth â rhieni a theuluoedd lleol a theimlad uwch o ymwneud â'r gymuned gan rai cyfranogwyr.

3. Dull cyflwyno'r prosiect

Cofrestrwyd cyfranogwyr am gyfres o 10 sesiwn goginio wythnosol gyda dau hyfforddwr oedd wedi derbyn hyfforddiant. Fel y'i nodwyd uchod, cynhaliwyd y rhan fwyaf o'r sesiynau coginio yng nghegin 4CG sydd wedi'i darparu fel cegin broffesiynol. Roedd y gegin yn darparu offer priodol i alluogi'r hyfforddwyr i baratoi amrywiaeth o brydau bwyd (prif brydau bwyd a phwdinau) y byddai'r cyfranogwyr yn mynd â nhw adre ar ddiwedd pob sesiwn. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn fodlon â'r dull cyflwyno hwn, ond fel y'i trafodwyd uchod, roedd rhai'n ystyried amgylchedd y gegin broffesiynol braidd yn brysur ac roedd yn well ganddynt fod mewn grwpiau bach. Roedd yn well gan rai cyfranogwyr fod yn y gegin ar ddiwrnodau penodol am fod *'mwy*

o le o gwmpas yr hobiau a mwy o amser i siarad â phobl eraill' (Rhiant 2, Grŵp ffocws 1).

Er mai'r sesiynau coginio oedd sylfaen y prosiect, roedd agweddau eraill ar baratoi a storio bwyd hefyd yn bwysig; er enghraifft, storio mewn modd diogel a glanwaith, gofynion aildwymo/rhewi prydau bwyd a glanhau'r gegin ar ddiwedd y sesiwn. Roedd y dull cyflwyno ymarferol yn addas i'r cyfranogwyr gan ddarparu cyfleoedd i gysylltu gwybodaeth a sgiliau â'i gilydd yn effeithiol (Grwpiau ffocws 1, 2, 4 a 5).

Newidiwyd amser a diwrnod y sesiynau yn ystod y prosiect. Esboniodd yr hyfforddwyr (Cyfweliad terfynol) fod dechrau'n hwyrach yn galluogi rhai rhieni i fynd â'u plant i'r ysgol cyn dod i'r sesiynau coginio. Cadarnhaodd Rhiant 2 (Grŵp ffocws 4) fod y newid yn yr amser yn golygu y gallai ddod i'r sesiynau, *'fel arall roedd yn ormod o ruthr'*.

4. Cyfranogiad

Disgrifir 'gofynion' mynychu sesiynau 'Cegin Prydiau Plant' ar dudalen 1 yr adroddiad hwn. Pan ofynnwyd i gyfranogwyr y grwpiau ffocws pam roeddynt wedi cymryd rhan yn y prosiect, rhoddwyd ystod o ymatebion. Roedd rhai eisoes yn gyfarwydd â sefydliad Jig-So, ac wedi mynychu gweithdai a digwyddiadau o'r blaen; felly, roeddynt yn gyfarwydd ag arddull a'r math o weithgareddau mae'r sefydliad yn eu darparu ac roedd hyn yn rhoi'r hyder iddynt fynychu'r sesiynau coginio. Roedd eraill wedi dysgu am y prosiect ar dafod Ieferydd (ffrind, mam, gwirfoddolwr Jig-So). Nododd dau gyfranogwr y gellid bod wedi rhoi mwy o gyhoeddusrwydd i'r prosiect gan eu bod yn teimlo y byddai hyn wedi denu pobl eraill i'r sesiynau. Fodd bynnag, roedd dechrau'r prosiect yn cyd-ddigwydd â'r Refferendwm Ewropeaidd, a chan fod y prosiect yn gysylltiedig â Chyngor Sir Ceredigion, roedd yn rhaid i Jig-So beidio â gwneud cyhoeddiadau yn ystod ymgyrch y refferendwm. Oherwydd amseriad y refferendwm nid oedd yn bosibl targedu cyfranogwyr drwy'r ysgol gynradd leol yn unol â'r bwriad blaenorol.

Dywedodd 6 o gyfranogwyr y grwpiau ffocws eu bod wedi penderfynu mynychu'r sesiynau am fod diddordeb ganddynt mewn datblygu eu sgiliau coginio a bod y ffaith bod y cwrs ar gael yn lleol yn ddeniadol iddynt. Dywedodd dau gyfranogwr (oedd wedi mynychu digwyddiadau Jig-So o'r blaen) eu bod wedi'u hannog i fynychu gan yr hyfforddwyr. Mae hyn yn cyd-fynd â sylwadau'r hyfforddwyr (cyfweliad terfynol), gan

nodi bod presenoldeb wedi bod yn eithaf cyson ond bod rhai rhieni wedi bod angen anogaeth i ddychwelyd ar ôl y sesiwn gyntaf. Nodwyd yr amgylchedd croesawgar ac agwedd, gwybodaeth ac anogaeth gadarnhaol yr hyfforddwyr gan holl gyfranogwyr y grwpiau ffocws fel ffactor wrth barhau i fynychu'r sesiynau.

Dywedodd Hyfforddwr 2 (cyfweiliad terfynol) fod agosrwydd y feithrinfa at gegin 4CG yn ystyriaeth hollbwysig ar gyfer cyfranogiad rhai rhieni (gweler y drafodaeth uchod). Cadarnhawyd hyn gan ymatebion i'r holiadur ar ôl y cwrs; ystyrir y feithrinfa yn agwedd bwysig ar y sesiynau, gyda 52% yn awgrymu y byddai'n fwy anodd mynychu heb y cyfleuster hwn, a 21% yn awgrymu na fyddent yn gallu mynychu o gwbl. Fel y'i nodwyd yn flaenorol, roedd rhai cyfranogwyr wedi colli rhai sesiynau ond achos hyn fel arfer oedd amgylchiadau teuluol yn hytrach na diffyg brwdfrydedd.

Roedd rhai cyfyngiadau daearyddol ar gyfranogiad ym mhrosiect 'Cegin Prydiau Plant'; trigolion Awdurdod Lleol Ceredigion yn unig oedd yn gymwys i fynychu'r sesiynau. Fodd bynnag, mae Aberteifi yn eistedd ar y ffin â Sir Benfro ac mae ardaloedd a ddynodir yn ardaloedd o amddifadedd economaidd gerllaw, ond ni allai trigolion yr ardaloedd hyn gofrestru am y prosiect. Byddai dileu'r rhwystrau daearyddol hyn yn cynyddu nifer y darpar gyfranogwyr yn sylweddol ar gyfer prosiectau'r dyfodol.

5. Effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect

Trafodwyd effeithiolrwydd canfyddedig y prosiect trwy adrannau dadansoddi data a chanfyddiadau'r adroddiad hwn. Dywed y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr fod prosiect 'Cegin Prydiau Plant' wedi bod yn brofiad cadarnhaol iddynt ac i'w teuluoedd. Nododd nifer o rieni fod cael pryd o fwyd maethlon yn barod i'w fwyta gyda'r nos yn golygu y gallent dreulio mwy o *'amser o ansawdd gyda fy mhlant heb boeni beth rydym ni'n mynd i'w fwyta heno'* (Rhiant 2, Grŵp ffocws 3). Mae hyn yn awgrymu bod gan y rhieni hyn fwy o amser i'w dreulio gyda'u plant, ac yn ei dro mae'n bosibl fod hyn yn cefnogi ymlyniad ac yn hyrwyddo perthnasau teuluol agosach. Nododd cyfranogwyr fwy o hyder gyda sgiliau siopa, cyllidebu a choginio, yn ogystal â mwy o hunan-barch a chyfleoedd i gymdeithasu mewn amgylchedd diogel a chroesawgar. Ychydig iawn o sylwadau negyddol sydd ac roedd y rhain yn gysylltiedig â materion logistaidd.

Rhaid cydnabod ei bod yn bosibl bod cyfranogwyr a fynychodd ychydig o sesiynau'n unig ac na chwblhaodd y sesiynau wedi cael profiadau llai cadarnhaol, ond mae'r canfyddiadau a drafodir yma'n adlewyrchu'r data a gasglwyd ac a ddadansoddwyd ar gyfer yr adroddiad hwn.

Argymhellion

1. Roedd agosrwydd meithrinfa Jig-So at gegin 4CG yn ffactor pwysig o ran sicrhau bod rhai rhieni'n mynychu sesiynau 'Cegin Prydiau Plant'; argymhellir yr ystyrir hyn wrth gynllunio i ymestyn neu i ail-gynnal y prosiect.
2. Byddai ymestyn y prosiect i siroedd cyfagos (Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro) yn cynyddu nifer y darpar gyfranogwyr.
3. Byddai monitro faint sy'n manteisio ar y prydau bwyd/cynhwysion rhad ac am ddim oedd ar gael i gyn-gyfranogwyr yn dynodi a ddefnyddir yr agwedd hon ar y prosiect yn gyflawn.
4. Roedd yr holl oedolion a fynychodd y sesiynau'n fenywod; byddai targedu cyfranogwyr gwrywaidd yn ehangu graddfa'r gefnogaeth a ddarperir gan y prosiect.
5. Byddai cynyddu nifer y plant a ddaeth i sesiynau'n galluogi'r prosiect i annog a chefnogi mwy o ymwybyddiaeth am faeth a sgiliau coginio/cyllidebu a fyddai'n ddefnyddiol yn eu bywyd yn y dyfodol.

Llyfryddiaeth

All-Party Parliamentary Group (APPG) on Hunger (2015) 'Hungry Holidays,' Ar gael yn: <https://feedingbritain.files.wordpress.com/2015/02/hungry-holidays.pdf>

Butler, P. (2017) 'School holidays leave 3 million children at risk of hunger, report says,' Ar gael yn: <https://www.theguardian.com/society/2017/apr/24/school-holidays-leave-3-million-children-at-risk-of-hunger-report-says>

FareShare (Dim dyddiad) 'FareShare FoodCloud', Ar gael yn: <http://www.fareshare.org.uk/fareshare-foodcloud/> [Cyrchwyd 20.09.17].

Hughes, D. (2017) 'Up to three million UK children risk hunger over school holidays.' Ar gael yn: <http://www.independent.co.uk/news/education/education-news/uk-children-hunger-school-holidays-poverty-food-lack-a7700161.html>

[Jig-So \(2016\) Cynnal y Cardi LEADER Application. I Canolfan Plant Jig-So.](#)

[O'Connor, J., Wolhuter, C. and Every, S. \(2015\) An evaluation of Holiday Kitchen 2014: Learning, food and play for families who need it most in the West Midlands.](#)

[Dim man cyhoeddi: Holiday Kitchen](#)

Llywodraeth Cymru (2015) Strategaeth Tlodi Plant Cymru

(<http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/150327-child-poverty-strategy-walesv2-cy.pdf>)

Atodiadau

Atodiad 1: Cwestiynau'r holiaduron cyn y cwrs ac ar ôl y cwrs:

1	Rwy'n mwynhau coginio i fy nheulu.
1a	Pa mor aml byddwch chi'n coginio i'ch hun/i'ch teulu bob wythnos?
2	Byddwn i'n fy ngalw fy hun yn gogydd hyderus
2a	Mae gen i ychydig o ryseitiau/prydau bwyd rwy'n eu coginio'n rheolaidd.
3	Rwy'n hyderus wrth goginio gyda chynhwysion ffres.
3a	Oes rhai cynhwysion ffres rydych chi'n osgoi eu defnyddio/prynu, os felly beth?
4	Faint o ddarnau o ffrwythau a/neu lysiau ffres rydych chi'n eu bwyta'r dydd?
4a	Hoffech chi fwyta rhagor?
5	Rwy'n mwynhau siopa am fwyd.
5a	Ble byddwch chi'n gwneud y rhan fwyaf o'ch siopa?
6	Mae cost bwyd/cynhwysion yn fwy pwysig i mi na'r cynnwys o ran maeth.
7	Ydych chi'n ei chael yn fwy anodd (yn ariannol) i brynu bwyd i'r teulu yn ystod gwyliau ysgol?
8	Pa mor ddryslyd rydych chi gyda'r negeseuon ynghylch bwyta'n iach?

Atodiad 2: Trafodaethau'r grwpiau ffocws – roedd y trafodaethau'n dilyn y patrwm a ddangosir isod:

1	Ydych chi wedi mwynhau cymryd rhan ym mhrosiect Cegin Prydiau Plant? Rhowch resymau dros eich atebion.
2	Pam gymeroch chi ran ym mhrosiect Cegin Prydiau Plant?
3	Wnaethoch chi fynychu'r sesiynau'n gyson ar hyd y flwyddyn? Pam/pam lai?
4	Ydych chi wedi mwynhau rhai agweddau ar y prosiect yn fwy/yn llai na rhai eraill? Pam?
5	Yn eich barn chi ydy'r prosiect wedi bod yn effeithiol o ran eich helpu i fod yn fwy hyderus wrth siopa a chyllidebu am fwyd? Rhowch resymau dros eich atebion.
6	Yn eich barn chi ydy'r prosiect wedi bod yn effeithiol o ran eich helpu i fod yn fwy hyderus wrth baratoi bwyd? Rhowch resymau dros eich atebion.
7	Ydy eich arferion bwyta/arferion bwyta eich teulu wedi newid ar ôl y prosiect?
8	Oes unrhyw sylwadau eraill yr hoffech eu gwneud ynghylch cymryd rhan yn y prosiect?

Atodiad 3: Cwestiynau'r cyfweiliad â'r hyfforddwyr

1	Ydych chi'n teimlo bod y cyfranogwyr wedi mwynhau sesiynau Cegin Prydiau Plant? Esboniwch eich rhesymau am hyn.
2	Ydy cyfranogwyr wedi mynychu'n gyson ar hyd y prosiect?
3	Yn eich barn chi pa agweddau ar y sesiynau hyfforddi oedd fwyaf pleserus a/neu ddefnyddiol i'r cyfranogwyr? Esboniwch eich rhesymau.
4	Ydych chi o'r farn bod hyder cyfranogwyr ynghylch cyllidebu am fwyd wedi newid yn sgil y sesiynau hyfforddi?
5	Ydych chi o'r farn bod hyder cyfranogwyr ynghylch paratoi bwyd wedi newid yn sgil y sesiynau hyfforddi?