Prydau Cymunedol a ddarperir gan Fferm Cilfair

Mae Fferm Cilfair am rannu cynnyrch lleol, gan gysylltu ffermwyr a thyfwyr â phobl a lle, a dathlu bwyd a chymuned

Cyd-destun: Bu Fferm Cilfair yn cynhyrchu wyau maes am dros 10 mlynedd, ac yn 2020 cyflwynwyd buches fechan o wartheg hen frid brodorol. Drwy ddefnyddio dulliau ffermio adfywiol, mae'r fferm yn gweithio i gefnogi bywyd gwyllt a chynhyrchu cig eidion o ansawdd uchel. Maent yn awyddus i rannu eu cariad at fwyd drwy gynnal prydau cymunedol.

Amlygodd cyfranogwyr yn y digwyddiad ymgynghori rwydwaith cyfoethog yr ardal o asedau lleol, gan gynnwys tyfwyr, ffermwyr, llaethdai, rhandiroedd, gerddi cymunedol a chynhyrchwyr bwyd. Teimlai llawer y dylai'r adnoddau hyn chwarae rhan ganolog mewn prydau cymunedol, gan helpu i ddathlu bwyd lleol wrth gefnogi cysylltiadau cryfach rhwng cynhyrchwyr a thrigolion.

"Mae'n diwallu llawer o anghenion, megis unigedd cymdeithasol, bod eisiau bwyd , cysylltiad a bod yn rhan o rywbeth."

- Mae hygyrchedd yn hanfodol gan mai trafnidiaeth yw un o'r rhwystrau mwyaf i bresenoldeb. Mae angen rhannu lifftiau, defnyddio'r bws Fflecsi a thrafnidiaeth gymunedol.
- Mae fforddiadwyedd yn bwysig er mwyn sicrhau bod y prydau'n agored i bawb.

"Ni ddylid troi neb i ffwrdd."

Beth ddywedodd y gymuned am brydau cymunedol? Cynhaliwyd digwyddiad cymunedol anffurfiol yng Ngwesty'r Llwyngwair Arms, Trefdraeth ar 23 Ebrill 2026. Mynychodd o leiaf 13 aelod o'r gymuned i archwilio sut y gallai prydau cymunedol llwyddiannus edrych. Defnyddiodd y cyfranogwyr weithgareddau creadigol, mapiau, cardiau ysgogi a holiadur "Rysáit ar gyfer Pryd Cymunedol Llwyddiannus" i rannu eu syniadau a'u profiadau. Roedd pobl eisiau i brydau cymunedol fod yn ofodau croesawgar a chynhwysol lle mae pawb yn teimlo'n gyfforddus ac mewn cyswllt a'i gilydd. Pwysleisiwyd pwysigrwydd dod â phlant, pobl hŷn, pobl anabl, teuluoedd ac unigolion sy'n mynychu ar eu pennau eu hunain ynghyd, wrth ddathlu bwyd lleol, tyfwyr a chynhyrchwyr a chryfhau perthnasoedd cymunedol.







Beth mae pobl ei eisiau fwyaf?

"Cymuned groesawgar, gynnes, garedig, gyfforddus a chynhwysol yn dod ynghyd."

"(Lle) mae pobl yn teimlo y gallant ddod ar eu pennau eu hunain neu mewn grŵp, eistedd, siarad a bwyta gyda'i gilydd."

"Maen nhw eisiau dod i adnabod eu cymdogion."

"Dathliad o gynhyrchwyr lleol a bwyd lleol."



Beth yw'r rysáit ar gyfer llwyddiant?

Y cynhwysion allweddol yw:

- Gwesteion ac unigolion cyfeillgar i groesawu pobl wrth y drws
- Byrddau hir a meinciau neu seddi cymunedol sy'n annog sgwrsio
- Lleoliadau hygyrch a chymorth trafnidiaeth
- Cyfleoedd i deuluoedd, plant a phobl o bob oed i gymryd rhan
- Prisiau fforddiadwy ac opsiynau talu hyblyg
- Awyrgylch hamddenol gyda cherddoriaeth dawel a lle i sgwrsio
- Bwyd lleol, tymhorol a gynhyrchir yn gynaliadwy

"Goleuadau braf. Byrddau hir fel bod pobl yn gallu cymysgu, a gwesteion i sgwrsio â phobl a'u cyflwyno i eraill."

"Graddfa llithro. Dylai'r pris isaf fod yn isel iawn er mwyn ei wneud yn hygyrch."

"Wedi'i goginio'n dda. Blas da. Cyfarwydd."

BWYDLEN

Beth mae pobl eisiau ar y fwydlen?

Mae pobl yn ffafrio bwyd syml a maethlon gan dyfwyr, ffermwyr a chynhyrchwyr lleol.

- Prydau dau neu dri chwrs traddodiadol
- Opsiynau cig a llysieuol
- Byrgyrs a sglodion cartref
- Cawliau a saladau
- Llysiau tymhorol
- Corbys a chodlysiau
- Prydau iach wedi'u cyrchu'n lleol
- Bwyd cysurus, cyfarwydd sy'n eich llenwi

Mwy na phryd o fwyd... Nid bwyd yn unig mae pobl ei eisiau, maent eisiau profiadau:

- Cwisiau a gemau
- Cerddoriaeth a dawnsio
- Celf a chrefft
- Sgyrsiau am dyfu a chynhyrchu bwyd
- Ymweliadau a theithiau fferm
- Dathliadau tymhorol
- Gweithgareddau i blant a theuluoedd
- Trafodaethau cymunedol ar bynciau sy'n bwysig yn lleol

"Mae cyfarfodydd lle mae trafodaeth gyda phwrpas, yna bwyd ac yna parhau â'r sgwrs, yn gweithio'n dda."

"Sgyrsiau am sut mae'r bwyd yn tyfu a phwy sy'n ei gynhyrchu ac o ble mae'n dod. Cyfuno hyn â gwell dealltwriaeth o fywyd cynhyrchwyr."

Cefndir: Daeth y prosiect hwn o brosiect Cymru Wledig LPIP Rural Wales. Trwy Labordai Arloesi yn 2025, bu cyfranogwyr yn archwilio sut y gall bwyd wella llesiant mewn cymunedau gwledig. Y weledigaeth oedd cefnogi mentrau prydau a rennir sy'n defnyddio cynnyrch lleol, dathlu diwylliant a dod â phobl ynghyd, gan gyfrannu at gryfhau llesiant, cydlyniant cymunedol a ffyniant gwledig. **Cydnabyddiaeth:** Diolch yn arbennig i Ein Cegin a Sophie Bennett am ddarparu mentora a chefnogaeth i'r cymunedau. Cyswllt: www.eincegin.org

CYMRU WLEDIG LPIP RURAL WALES

UK Research and Innovation

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Robin Donnelly Ffôn: 01239 821166
Neu ar gyfer LPIP: Amie Andrew ama108@aber.ac.uk