Prydau Cymunedol yn Nhyddewi Sant Nicholas

Mae Neuadd Bentref Sant Nicholas am ddod â phobl ynghyd drwy fwyd, cyfeillgarwch a chymuned, gan greu cyfleoedd croesawgar i bobl leol gysylltu, rhannu profiadau a chryfhau ysbryd cymunedol.

Cefndir: Mae Neuadd Sant Nicholas wedi'i lleoli ger Bencaer. Mae gan Bencaer 417 o drigolion; mae 13.8% yn 0–17 oed, mae 53.3% yn 18–64 oed, ac mae 32.8% yn 65 oed neu'n hŷn.

Nododd y gymuned amrywiaeth o asedau lleol a allai gefnogi prydau cymunedol, gan gynnwys y neuadd bentref, cynhyrchwyr bwyd lleol, caffis, grwpiau cymunedol, mannau awyr agored a gwirfoddolwyr.

"Mae gan Neuadd Bentref Sant Nicholas gegin ardderchog nad yw'n cael ei defnyddio ddigon!"

Heriau i'w hystyried:

- Gwasanaethau a chyfleusterau lleol cyfyngedig
- Rhwystrau trafnidiaeth a'r angen am opsiynau trafnidiaeth gwell
- Unigrwydd cymdeithasol a theimlo'n ynysig, yn enwedig ymhlith trigolion hŷn
- Sicrhau bod prydau bwyd yn fforddiadwy ac yn hygyrch i bawb

"Mae'n hawdd teimlo'n unig mewn cymuned sy'n heneiddio nad oes ganddi siop, tafarn na chapel ac yn y blaen."

Beth ddywedodd y gymuned am brydau cymunedol? Cynhaliwyd digwyddiad ymgynghori cymunedol yn Neuadd Bentref Sant Nicholas ar 6 Mai 2026. Mynychodd deuddeg oedolyn a dau blentyn i archwilio sut y gallai prydau cymunedol llwyddiannus edrych. Defnyddiwyd gweithgareddau creadigol, cardiau ysgogi trafodaeth, holiadur "Rysáit ar gyfer Pryd Cymunedol Llwyddiannus" a map mawr o'r ardal i helpu pobl i feddwl am yr hyn sydd eisoes yn bodoli a'r hyn yr hoffent i brydau cymunedol ei gynnig yn eu pentref. Trafodwyd prydau cymunedol fel ffordd o leihau unigrwydd, cryfhau cysylltiadau lleol a gwneud mwy o ddefnydd o'r neuadd bentref fel canolbwynt cymunedol.





Beth mae pobl ei eisiau fwyaf?

Roedd pobl am i brydau cymunedol deimlo'n:

"Gartrefol, diffwdan, hamddenol a chyfeillgar."

"Anffurfiol, croesawgar, maethlon."

Pwysleisiodd pobl bwysigrwydd helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys a'u gwerthfawrogi o'r eiliad y maent yn cyrraedd.

"Wyneb cyfeillgar i groesawu pobl i mewn."



Beth yw'r rysáit ar gyfer llwyddiant?

Y prif gynhwysion yw:

- Wyneb cyfeillgar i groesawu pobl.
- Awyrgylch cynnes, cyfforddus a chartrefol.
- Bwyd sy'n cael ei gyflwyno mewn modd deniadol a blasus.
- Arogleuon dymunol o fwyd wedi'i goginio gartref.
- Cyfleoedd i gymdeithasu a chreu cysylltiadau newydd.
- Cerddoriaeth cefndirol sy'n caniatáu sgwrsio.
- Bwydlen sy'n darparu ar gyfer amrywiaeth o flasau ac anghenion dietegol.
- Dewis a hyblygrwydd o ran prydau bwyd a maint pob pryd.

"Mae'n bwysig eu bod yn teimlo'n rhan o'r noson."

"Cyfarfod â phobl newydd a dysgu sut i goginio!"

"Rhannu ryseitiau fel ffordd o gymryd rhan hyd yn oed os na allwch ddod."

BWYDLEN

Beth mae pobl eisiau ar y fwydlen?

Bwyd syml, fforddiadwy a thymhorol, gan ddefnyddio cynhwysion lleol lle bo modd ac sy'n darparu ar gyfer gwahanol anghenion dietegol.

- Prydau cartref traddodiadol
- Prydau tymhorol
- Barbeciws yn ystod misoedd yr haf
- Teisennau hambwrdd
- Opsiynau llysieuol a fegan
- Ryseitiau Cymreig traddodiadol
- Cyfnewid a rhannu ryseitiau
- Dathlu atgofion bwyd a threftadaeth fwyd leol

Mwy na phryd o fwyd...
Cyfleoedd ar gyfer creadigrwydd, dysgu ac adloniant:

- Corau a cherddorion lleol
- Bandiau cymunedol a pherfformiadau cerddorol
- Gweithgareddau celf a chrefft
- Gweithdai creadigol sy'n ymwneud â bwyd
- Tyfu perlysiau a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd
- Dysgu sgiliau coginio newydd
- Rhannu atgofion a straeon am fwyd
- Dathlu traddodiadau a threftadaeth fwyd Cymru

"Defnyddiwch gynnyrch lleol ffres. Mae llysiau a chig sydd wedi'u tyfu heb lawer o gemegau yn fwy blasus."

"Bydd y cysylltiad rhwng bwyd a threftadaeth Gymreig yn gweithio'n dda iawn yn yr ardal hon."

Cefndir: Sefydlwyd y prosiect hwn fel rhan o brosiect Cymru Wledig LPIP Rural Wales. Trwy gyfres o Labordai Arloesi yn 2025, archwiliodd cyfranogwyr sut y gall bwyd gyfrannu at wella llesiant mewn cymunedau gwledig. Y weledigaeth oedd cefnogi mentrau prydau bwyd cymunedol sy'n defnyddio cynnyrch lleol, yn dathlu diwylliant ac yn dod â phobl ynghyd, gan helpu i 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

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: Susan Jones & Carey Callaghan- Projects@purplesue.co.uk
Neu ar ran LPIP: Amie Andrews ama108@aber.ac.uk

CYMRU WLEDIG LPIP RURAL WALES
UK Research and Innovation