

Cegin Prydau Plant

Pwrpas prosiect Cegin Prydau Plant oedd darparu cefnogaeth a mynediad at brydau bwyd i deuluoedd sy'n byw mewn ardaloedd o dlodi ac amddifadedd yn ystod cyfnodau gwyliau'r ysgol, trwy ddarparu darpariaeth hyfforddiant wythnosol i deuluoedd wrth goginio prydau maethol ar gyllideb.

Roedd yn darparu sgiliau i rieni/gofalwyr a'u plant sy'n byw yn ardal Aberteifi, y nodwyd eu bod yn ddifreintiedig yn economaidd; Gwneud dewisiadau gwybodus ynglŷn â darparu prydau bwyd cytbwys i'w teuluoedd, darparu cyfleoedd i rieni/gofalwyr a'u plant ddatblygu sgiliau paratoi bwyd a choginio, a dod o hyd i fwyd a chynhwysion yn wybodus ac o fewn cyllideb.

Canlyniadau

Mae prosiect 'Cegin Prydau Plant' wedi bod yn brofiad cadarnhaol i unigolion a'u teuluoedd. Roedd hyder y fwyafrif y cyfranogwyr mewn siopa, cyllidebu a pharatoi prydau bwyd ar gyfer y teulu yn cynyddu. Bellach mae gan un cyfranogwr yr hyder i goginio prydau bwyd o'r dechrau yn dilyn y rhaglen 10 wythnos, "Erbyn hyn, rydw i'n defnyddio bwyd cartref ffres o'r dechrau, mae'n llawer mwy blasus ac rwy'n gwybod beth sydd yn y pryd nawr".



Cyn cychwyn y prosiect roedd yn amlwg mai un o bryderon y rhieni oedd rhoi prydau bwyd ar eu bwrdd i'r plant oherwydd eu hanawsterau ariannol. Ar ôl y cwrs gorffen roedd y cyfranogwyr bellach yn wybodus am sut i goginio prydau iachach o'r dechrau ac ar gyllideb. "Mae bag o datws yn rhatach o lawer na phrynu sglodion wedi'u rhewi, ac yn iachach, dim ond ychydig bach o olew rydw i'n ei ddefnyddio bellach i'w coginio" dywedodd un Fam. Bydd y sgiliau caffaeledig gan yr unigolion o ganlyniad i'r hyfforddiant yn parhau i gael eu gweld a'u datblygu. "Cyn hyn, roeddwn i bob amser yn prynu sawsiau caws parod a darnau gwahanol. Roeddwn bob amser yn prynu dim y sawsiau oherwydd doeddwn i ddim yn gant y cant - a sawsiau cyri - ond nawr rydw i'n gwybod sut i'w gwneud o'r dechrau, ac maen nhw'n eithaf hawdd pan fyddwch chi'n gwybod sut."



Ar y cyflawn, bu dros 60 o deuluoedd o fudd i'r prosiect a pharatowyd dros 5600 o brydau bwyd. Mae 'Cegin Prydau Plant' wedi bod yn llwyddiant ysgubol gyda nifer o rieni yn nodi, ar ben arbed arian a dysgu sut i goginio pryd maethlon yn barod i'w fwyta gyda'r nos, roedd yn golygu gwario mwy o "amser o ansawdd gyda fy mhlant heb boeni am yr hyn rydyn ni'n mynd i'w fwyta heno."

Amlygodd gwerthusiad annibynnol nifer o argymellion i symud y prosiect yn ei flaen, gan gynnwys, ymestyn y prosiect i siroedd cyfagos, monitro ymhellach y nifer sy'n cymryd prydau bwyd a chynhwysion am ddim i gyn-gyfranogwyr, a thargedu cyfranogwyr gwrywaidd i ehangu graddfa'r gefnogaeth.