



Gwahodd teuluoedd bedydd adeg Diolchgarwch

Bydd pob ysgol yn annog plant i feddwl am Ddiolchgarwch a'r amgylchedd, ac yn aml, does dim angen llawer o berswâd i ddenu teuluoedd bedydd yn ôl i'r eglwys i ddathlu Diolchgarwch.

Bydd eglwysi ledled Cymru'n cynnal gwasanaethau Diolchgarwch. Yn aml, mae'r rhain yn cynnwys dod â rhoddion o fwyd a phethau ymolchi i'w rhoi i fanciau bwyd neu elusennau'r digartref. Ceisiwch annog ysgolion i gymryd rhan, neu ysgrifennwch at deuluoedd bedydd a'u gwahodd i'r gwasanaeth Diolchgarwch.

Dyma ffyrdd syml o annog teuluoedd i ddweud 'diolch' i Dduw gartref hefyd. Dyma rai awgrymiadau i'w rhannu.

Gweddi 'diolch'

Mae llinell yng Ngweddi'r Arglwydd yn gofyn i Dduw 'Dyro i ni heddiw ein bara beunyddiol'. Pan fyddwn ni'n dweud y llinell honno, byddwn ni'n gofyn i Dduw ddarparu'r pethau sylfaenol mewn bywyd sy'n ein cadw'n iach a hapus. Gall ddechrau gyda'r bwyd sydd ei angen arnom i'w fwyta bob dydd, ond does gan lawer ddim digon am bob math o resymau gwahanol.

Felly mae'n bwysig dweud diolch am ein bwyd – gallwn ddiolch i'r person wnaeth ei baratoi, a gallwn fynd ymhellach a meddwl am y bobl yn y siopau lle brynon ni'r cynhwysion, a hyd yn oed eu holrhain yn ôl at y ffermwyr a dyfodd y cnydau yn y lle cyntaf.

Yn achos plant sy'n ddigon hen, ceisiwch siarad am hyn gyda'ch gilydd amser bwyd un diwrnod, gan gymryd pob eitem ar y plât a meddwl o ble y daeth a'r holl bobl a'r gwaith sydd wedi helpu i ddod ag ef i'ch bwrdd.

Mae dweud gras bwyd cyn pryd o fwyd yn ffordd o ddiolch i Dduw am greu'r ddaear a phopeth ynddo – daw popeth da oddi wrth Dduw, a dylem ni eu defnyddio yn y ffordd orau a mwyaf hael posibl.

Ceisiwch ganu'r gras bwyd yma:

Un, dau, tri, pedwar, pump, diolch i ti Dduw fy mod i'n fyw.

Chwech, saith, wyth, naw, deg, diolch i ti Dduw am fwyd.

Amen!

Un o'r rhai mwyaf traddodiadol yw:

"O Dad, yn deulu dedwydd – y deunw; A diolch o'r newydd, Cans o'th law y daw bob dydd, ein lluniaeth a'n llawenydd"

Mae rhai teuluoedd yn dal dwylo wrth ddweud gras – mae hyn yn ein hatgoffa ein bod ni'n ddiolchgar nid yn unig am ein bwyd ond am ein bod yn gallu ei rannu gyda phobl a garwn, fel yn y weddi hon:

"Diolch i ti Dduw am fwyd, a theulu, a ffrindiau. Amen."

neu

*"Diolch i ti Dduw am fwyd, a theulu, a ffrindiau,
cofiwn am y rhai sydd heb fwyd heddiw,
a'r rhai sydd â bwyd ond heb neb i'w rannu.*

Fel rwyd ti wedi'n bendithio ni, helpa ni i fod yn fendith i eraill. Amen."

Addurno mat bwrdd 'gras'

Defnyddiwch bapur A4, ac yn y canol tynnwch gylch o amgylch plât canolig yna plât llai yn y cylch hwnnw. Dylech gael rhywbeth sy'n edrych yn debyg i blât. Yna, tynnwch amlinelliad o fforc ar y chwith, cylllell ar y dde a llwy uwchben - peidiwch â phoeni am safon y gwaith celf!

Nawr, ewch ati i gael hwyl yn addurno'ch plât gyda lluniau o'u hoff fwydydd – gallwch dynnu'r lluniau eich hun, neu eu torri o gylchgronau, neu ddefnyddio lluniau o becynnau bwyd – a gallwch eu labelu hyd yn oed os yw'ch plentyn wedi dechrau dysgu darllen.

Rhywle ar y papur, efallai ar y top neu mewn cornel, ysgrifennwch 'Diolch i ti Dduw' mewn llythrennau mawr a'u lliwio – dyma'ch mat bwrdd diolch, i'ch atgoffa am yr holl bethau da mae Duw yn eu rhoi i ni.

Ar ôl i chi orffen addurno gallwch naill ai lamineiddio eich gwaith celf, neu ei roi mewn ffolder blastig a chau'r pen agored gyda thâp gludiog. Defnyddiwch eich mat bwrdd adeg prydau bwyd teuluol i'ch atgoffa eich bod yn ddiolchgar am holl fendithion Duw, ac am eich bwyd yn enwedig.

Mae'n dipyn o hwyl, a gallwch greu un newydd bob hyn a hyn, gyda'ch hoff fwydydd newydd, ac efallai ysgrifennu eich 'gras' eich hun i'w roi arno? Neu beth am gynnwys un o'r gweddïau ar y dudalen hon?

Gwnewch fwyd yn hwyl!

Os yw'ch plentyn braidd yn ffyslyd gyda'i fwyd gallech geisio gwneud ei bwyd yn fwy o hwyl. Beth am drefnu'r llysiau mewn siâp wyneb hapus?