

Grow Your Own Feast

All About Food

Seasons and Food Miles

What you need

- Different fruit and vegetables or pictures of them
- Pen & paper or labels indicating the different seasons
- Food miles list
- Pen/pencil & paper
- Calculator (or work it out yourself)

What you need to do

- 1 When do you think each fruit/vegetable is in season in the UK: Spring, Summer, Autumn or Winter? Compare your answers
- 2 Why can you get most foods all year round even if they are not in season?
- 3 In pairs, or on your own, look at the 'Food Miles List' showing the distance that different food items may travel when they are not in season in the UK.
- 4 What effect does this have on the planet (energy used transporting food, heating greenhouses etc.)?
- 5 What grows locally? Can you make a meal from things grown less than 10 miles away? Use a seasonal food cookbook or online calendar to choose or invent a seasonal meal menu to cook, suitable for the current time of the year.
- 6 List the ingredients you will need and add up the food miles required for your menu.

Health and safety tips

- Make sure children are supervised when using the internet to research and that you adhere to your media policy.

Fun fact/top tips

Most of the foods on the list can be grown outdoors in the UK quite easily without the need for a greenhouse or special equipment.

There are more than 7000 varieties of apples in the world.

Kiwi fruit was named because its fuzzy brown skin looks like that of the Kiwi Bird, New Zealand's national bird.

Strawberries are the only fruit that produce seeds on the outside.

Apples, peaches and raspberries are all members of the rose family of plants.

Bananas are classed as berries, raspberries and strawberries are not berries.

An apple will float in water because it contains 25% air.

A pineapple plant will only produce one pineapple.

Tyfu'ch Gwledd eich Hun

Bwyd, Bwyd, Bwyd

Tymhorau a Milltiroedd Bwyd

Bydd arnoch angen

- Gwahanol ffrwyth a llysiau a darluniau ohonynt
- Pan a phapur neu labeli'n dangos y gwahanol dymhorau
- Rhestr o filltiroedd awyr
- Pen/pensel a phapur
- Cyfrifiannell (neu gweithiwch hwn allan drosoch eich hun)

Beth i'w wneud

- 1 Pryd ydych chi'n meddwl y mae pob ffrwythyn/llysieuyn yn ei dymor yn y DU: Yn y Gwanwyn, Haf, Hydref, Gaeaf? Cymharwch eich atebion.
- 2 Pam allwch chi gael y mwyafrif o fwydydd drwy gydol y flwyddyn hyd yn oed os nad ydynt yn eu tymor?
- 3 Mewn parau, neu ar eich pen eich hun, edrychwch ar y 'Rhestr Milltiroedd Bwyd' sy'n dangos y pellter y gallai gwahanol eitemau o fwyd orfod teithio pan nad ydynt yn eu tymor yn y DU.
- 4 Pa effaith y mae hyn yn ei gael ar y blaned (ynni yn cludo bwyd, cynhesu, tai gwydr a.y.b.)?
- 5 Beth sy'n tyfu'n lleol? A allwch wneud pryd o fwyd o bethau sy'n cael eu tyfu lai na 10 milltir i ffwrdd? Defnyddiwch lyfr coginio tymhorol neu galendr ar-lein i ddewis neu ddyfeisio bwydden o brydau tymhorol i'w coginio, rhai a fydd yn addas i'r adeg o'r flwyddyn.
- 6 Rhestrwch y cynhwysion y bydd eu hangen arnoch ac ychwanegwch y cynhwysion y bydd eu hangen arnoch i adio'r holl filltiroedd bwyd a fydd yn ofynnol ar gyfer eich bwydden.

Cyngor Iechyd a Diogelwch

- Gwnewch yn siŵr fod y plant yn cael eu goruchwyllo pan fyddant yn defnyddio'r rhynggrwyd, a'ch bod yn glynu at eich polisi cyfryngau.

Ffeithiau Hwyllog / Cynghorion Campus

Gall y mwyafrif o'r bwydydd ar y rhestr gael eu tyfu y tu allan yn y DU yn ddigon hawdd heb yr angen am dŷ gwydr na chyfarpar arbennig.

Mae dros 7000 amrywiad o afalau yn y byd.

Cafodd ffrwyth ciwi ei enwi felly am fod ei groen brown blewog a chrychiog yn edrych fel croen ciwi, sef aderyn cenedlaethol Seland Newydd.

Mefus yw'r unrhyw ffrwyth sy'n cynhyrchu hadau ar y tu allan.

Mae afalau, aeron gwlanog a mafon oll yn aelodau o deulu planhigion y rhosyn.

Caiff bananas eu dosbarthu fel aeron; nid yw mafon na mefus yn aeron.

Fe wnaiff afal arnofio mewn dŵr am mai aer yw 25% o'i gynnwys.

Dim ond un binafal y bydd planhigyn pinafal yn ei gynhyrchu.