

Ffynnu

Cylchgrawn Rhwydwaith Maethu Cymru i Bobl Ifanc

Paratoi
ar gyfer
bod yn
oedolyn
a symud
ymlaen

Datrys eich
problemau

gyda Matt

COGYDD CYFERWYS
– STORI HOLLLOL NEWYDD!!

COFIWCH
FOD YN
FEIDDGAR!!

Rhown yr holl
wybodaeth
ichi am
fywyd ar
ôl gofal

MAE OLI

yn trafod ffa, spag
bol a chyllidebau

Rhwydwaith
Maethu



NEGES SY'N CYRRAEDD...

YN Y RHIFYN HWN O Ffynnu...



3

Yn gyntaf oll, ar dudalen 3, mae gennym **gynghorion oddi wrth rai pobl** sydd wedi cael y profiad o'i wneud o eisoes.

Ar dudalen 4, mae gennym wybodaeth neilltuol ddefnyddiol am **arian, cynlluniau ar gyfer eich dyfodol a lletyau.**

4



Teimlo dan straen ynglŷn â symud allan? Mae Matt, ein datryswr problemau, yn mynd ati i ddatrys eich sefyllfa ar dudalen 6.

6



8

Mae'r cogydd cyfrwys, Oli, yn dweud ei fol am sut **i goginio i chi'ch hun** ar dudalen 8.



10

Ac mae Ethan yn dweud wrthym **am y manteision a'r anfoneision o fyw yn eich lle eich hun** ar dudalen 10.

Hei, hogia!

Mae gadael gofal yn gyffrous - mae'n gyfle ichi fod yn annibynnol ac i ddilyn eich breuddwydion. Ond fe all hefyd beri dychryn.

Yn *Ffynnu*, credwn ei fod yn wirioneddol bwysig eich bod yn cael yr holl gymorth a chefnogaeth y mae arnoch eu hangen i sicrhau eich bod yn gwybod beth sy'n digwydd nesaf, pwya all eich helpu a'r hyn y mae gennych hawl iddo.

Gobeithiwn fod hyn yn eich helpu gydag unrhyw bryderon y gall fod gennych - am le rydych yn mynd i fyw, addysg, hyfforddiant, swyddi, arian, iechyd a sgiliau bywyd. Rydym hefyd yn dangos y ffordd iawn ichi am gyngor a chymorth - mae arnom eisiau sicrhau y gwrandewir arnoch a bod gennych bopeth y mae arnoch ei angen i wneud y penderfyniadau mawr ynglŷn â'ch dyfodol.

Mae'r cylchgrawn hwn wedi'i ysgrifennu ar eich cyfer chi!

Mwynhewch!

Ffynnu

Cymeradwyaeth gref i...

...yr holl bobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal yn y Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (NYAS) ac yn Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd, Caerdydd a rannodd eu syniadau a'u profiadau â ni.

Pan ddaw hi'n fater o ysgrifennu Ffynnu, fe geisiwn rannu syniadau craff ein darllenwyr ar gyfer datrys problemau. Pwya'n well i ofyn iddynt? Rydych oll yn byw â'r realioedd o fod mewn gofal o ddydd i ddydd yn feunyddiol. Nid oes amheuaeth o gwbl na allem lwyddo heboch chi. Diolch.

Ac, yn olaf, diolchiadau mawr i Brandon - rydych yn arwr heb ei ail!

Images: ASIFE/iStock/Thinkstock, Highwaystarz-Photography/iStock/Thinkstock, Kikovic/iStock/Thinkstock, nensuria/iStock/Thinkstock, Monkeybusinessimage/iStock/Thinkstock, Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock, Wavebreakmedia/iStock/Thinkstock, tommaso79/iStock/Thinkstock, Jovanmandic/iStock/Thinkstock, Bowiel5/iStock/Thinkstock, Davizro/iStock/Thinkstock, pixelheadphoto/iStock/Thinkstock, monekybusinessimages/iStock/Thinkstock, nensuria/iStock/Thinkstock, milanvirijevic/iStock/Thinkstock, StockSolutions/iStock/Thinkstock

Rhwydwaith Maethu



cysyllt-wch â ni

Rhwydwaith Maethu Cymru
1, Pentir Caspian
Stryd Pierhead
Bae Caerdydd, CF10 4DQ
029 2044 0940
Golygydd: Maria Boffey
maria.boffey@fostering.net



'Mae symud ymlaen i brifysgol yn ymwneud ag edrych ymlaen! Cweithiwrch ar y sgiliau ymarferol a ddysgoch mewn gofal - fe fyddwch yn gofalu amdanoch eich hun yn awr. Canfyddwch beth sydd gennych hawl iddo o ran grantiau a gofynnwch am gymorth i ddeall materion ariannol. Mae gan bob coleg neu brifysgol berson cyswllt allweddol ar gyfer pobl sy'n gadael gofal a all eich helpu cyn ichi ddechrau ar eich cwrs ac ar ôl hynny. Bydd ganddynt berson penodedig a all eich helpu chi. Unwaith y byddwch wedi datrys y pethau hynny, mae bywyd yn llawer haws. Fe allwch chi wneud hyn!'

Liam



'Arferwn â meddwl y byddwn yn cyrraedd 18 oed ac na fyddai yna fwy o reolau. Hm...na! Rwy'n dechrau deall bod rhai rheolau'n bwysig i'w cofio, fel diffodd y goleuadau i arbed arian, bod ag allwedd wrth gefn ar gyfer eich fflat, talu biliau mewn pryd neu - os na allwch - egluro bod arnoch angen mwy o amser i ddatrys pethau. Mae'r rhain i gyd yn bethau sylfaenol ond maent yn arbed trafferth a gofid yn y pen draw.'

Jesse



Beth am

Os ydych yn agosáu at 16 ac yn meddwl am symud ymlaen, peidiwch â phryderu! Cawsom sgwrs â rhai pobl sydd wedi cael y profiad o hynny eisoes - dyma'u cyngor.

Siarad!



'I mi, mae llety â chymorth wedi rhoi hyder imi, ac mae wedi fy helpu i ddysgu i gyllidebu. Rhoddodd llety â chymorth strwythur i fy mywyd.'

Josh



'Ar y dechrau, fe ganfûm lletyau â chymorth yn wirioneddol anodd ac ni wnes geisio gwneud iddo weithio. Ni welais pam roedd yn rhaid imi fod i mewn erbyn rhyw amser neilltuol neu fyw yn ôl rheolau rhywun arall gan fy mod yn 17. Mae gen i fy lle fy hun yn awr, ond gresyn na fyddwn wedi manteisio ar yr holl gymorth a gynigwyd bryd hynny.'

Tilly



'Rwy'n 17 yn awr ac nid wyf yn barod o gwbl i fyw ar fy mhen fy hun pan gyrhaeddaf 18 - rwy'n pryderu na fyddaf yn gallu ymdopi. Ond rwyf wedi canfod y gallaf barhau i aros gyda fy ngofalwyr maeth - maent yn ei alw'n drefniant 'Pan Fyddaf yn Barod'. Mae'n golygu gwneud yn sicr eich bod yn byw yn y lle iawn i roi'r cyfle gorau ichi lwyddo mewn addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth, ynghyd â rhoi hyder ichi fod yn annibynnol pan ydych yn barod.'

Stella



P'un a ydych yn aros lle rydych neu'n symud ymlaen, dyma ganllaw Ffynnu i bopeth y mae arnoch angen ei wybod am beth sy'n digwydd nesaf.

Stopiwch y straen ar bobl ifanc 16+ **NAWR!**

Os ydych wedi ticio unrhyw un o'r rhain, yna mae'n bryd ichi gael yr wybodaeth am beth sy'n digwydd pan ydych yn 16 ac i fwrw'ch pryderon o'r neilltu.

Rwy'n pryderu am:

- fy hawliau
- pwy wna fy helpu i
- lle y byddaf yn byw
- arian
- addysg
- cael llais

Gadael gofal

Rydych yn gadael gofal fel arfer pan ydych rhwng 16 a 18 mlwydd oed - golyga hyn nad ydych mwych yn gyfreithiol yn 'derbyn gofal' gan eich awdurdod lleol. Dyma'r hyn sy'n bwysig i'w wybod am adael gofal:

- Nid oes yn rhaid ichi adael gofal pan ydych yn 16, fe allwch aros tan rydych yn 18 os nad ydych yn barod.
- Os ydych wedi'ch maethu, fe allwch ofyn am drefniant 'Pan Fyddaf yn Barod' fel eich bod yn gallu aros gyda'ch gofalwr maeth tan rydych yn 21.
- Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol eich cynnal chi tan rydych yn 21, neu tan rydych yn 25 os ydych mewn addysg llawn amser neu os oes gennych anabled.

Cynllun llwybr

Pan ydych yn cyrraedd 16, mae'n rhaid i'ch cyngor lleol ysgrifennu cynllun llwybr sydd yn eich helpu i baratoi i adael gofal a dweud pa gyngor a chefnogaeth y dylech eu cael. Dylai'ch gweithiwr cymdeithasol ddechrau siarad â chi am hyn cyn ichi gyrraedd 16.

Cynghorydd personol

Bydd gennych gynghorydd personol sy'n aros mewn cysylltiad â chi, unwaith y byddwch wedi gadael gofal, tan rydych yn 21 neu tan rydych yn 25 os ydych mewn addysg neu hyfforddiant. Gallai hyn fod yn rhywun o'r tim gadael gofal neu'ch gweithiwr cymdeithasol cyfredol. Dylent gadw mewn cysylltiad â chi, gan wneud yn sicr eich bod yn iawn a'ch helpu i gael yr hyn y mae arnoch ei angen. I wneud hyn, mae'n rhaid iddynt wneud yn sicr bod eich Cynllun Llwybr yn cael ei adolygu a'i gadw'n gyfoes.

Bydd eich Cynghorydd Personol yn eich cynghori ac yn ceisio'ch cynorthwyo ym mhob agwedd o'ch Cynllun Llwybr ac felly os oes gennych broblem neu os oes arnoch eisiau trafod materion ynglŷn â'ch Cynllun Llwybr, dywedwch wrth eich Cynghorydd Personol.

Ble i fyw

Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol sicrhau bod gennych rywle addas i fyw - golyga hyn fod yn rhaid iddo fod yn iawn ichi ac yn ddiogel. Efallai mai'ch cyn-afalwr maeth ydyw os yw'n drefniant 'Pan Fyddaf yn Barod', neu fe allwch benderfynu dychwelyd adref os dyma y mae arnoch chi a'ch teulu ei eisiau. Os oes yna broblemau gyda lle rydych yn byw, megis talu'r rhent, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol roi cyngor ichi ynglŷn â sut i'w datrys.

Pryderu am arian?

Mae'n rhaid i adran gwasanaethau plant yr awdurdod lleol eich cynorthwyo'n ariannol tan rydych yn 18 mlwydd oed.

Os ydych dros 18 ac nad ydych mewn cyflogaeth nac addysg, fe allwch hawlio budd-daliadau.

Pan symudwch i'ch lle eich hun, fe allwch ofyn i'ch awdurdod lleol am Lwfans Sefydlu Cartref (a elwir weithiau'n Grant Gadael Gofal) i helpu gyda hanfodion ar gyfer eich cartref newydd, megis dodrefn, cwcer neu beiriant golchi ddiwyd.



Hyfforddiant ac addysg

Dylai fod yna gyngor da am eich opsiynau hyfforddiant ac addysg ar gael ichi. Os ydych yn parhau mewn addysg llawn amser, yn 16 i 19 oed neu'n mynd i brifysgol, fe ddylai fod gennych hawl i fwrsariaeth (arian!) i astudio. Os ydych yn mynd i brifysgol, fe ddylai'ch awdurdod lleol ddarparu llety a chymorth ariannol yn ystod y gwyliau.

Cofiwch **dicio'r blwch** ar eich cais UCAS i adael i'r brifysgol neu'r coleg rydych yn gwneud cais i fynd iddo wybod eich bod wedi bod mewn gofal. **Mae hyn yn gyfrinachol** ac ni chaiff ei ddefnyddio yn eich erbyn! Fodd bynnag, mae o yn gadael i'r person cywir yn y brifysgol neu'r coleg wybod efallai y bydd arnoch angen cymorth ariannol neu fath arall o gymorth, ac fe all eich helpu i roi hynny ar waith cyn ichi ddechrau ar eich cwrs.



EICH BYWYD CHI YDI O!

Mae gennych hawl i gymryd rhan ym mhob penderfyniad mawr ynglŷn â'ch bywyd - pan ydych yn gadael gofal, lle rydych yn byw, pa hyfforddiant a wnewch. Os nad ydych yn fodlon â'r cymorth rydych yn ei gael, fe allwch wneud cŵyn gyda chymorth eiriolwr.

Os oes arnoch angen eiriolwr, fe ddylech gysylltu â naill ai NYAS (**Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuencid Cenedlaethol**) Cymru ar **0808 808 1001** help@nyas.net neu Tros Gyngal Plant ar **0800 111 6880** northwalesadvocacy@trosgynnalplant.org.uk

fydd yn gallu dweud wrthyfch pa wasanaethau eiriolaeth sydd ar gael yn eich ardal. Lle bynnag y bo'n bosibl, rydych chi'n cysylltu â nhw eich hun (ond fe all eich gofalwr maeth wneud y cysylltiad cyntaf â nhw ar eich rhan os yw hynny'n haws). Bydd ar y gwasanaethau Eiriolaeth bob amser eisiau siarad â chi i sicrhau y caiff eich safbwyntiau a'ch barn eu clywed.





Mae arnaf ofn symud allan

CRwy'n symud o ofal maeth i lety â chymorth yn o fuan. Rwy'n ofnus ynglŷn â sut y gwnaf ymdopi, ond nid oes arnaf eisiau gadael i neb wybod - nid oes arnaf eisiau edrych yn wirion ac felly rwyf ond yn cymryd arnaf fy mod i'n gwybod y cwbl. Beth a ddylwn ei wneud?

Dywed Matt: Mae'n naturiol teimlo'n nerfus gydag unrhyw newid - mae pawb yn cael hyn, yn enwedig wrth symud cartref.

A ydych wedi ymweld â'ch lle y â chymorth newydd ac wedi cyfarfod â'r bobl yno? Gall eich cynghorydd personol neu weithiwr cymdeithasol eich helpu i wneud rhestr o'r holl gwestiynau a phryderon sydd gennych - fe all trafod a datrys hyn fod yn rhan o'ch cynllun llwybr. A chyn gynted ag rydych wedi cyfarfod â'r bobl yn eich cartref newydd, fe fydd hi'n llawer haws trafod pethau.

Nid yw pobl yn gwybod beth sy'n eich gofidio oni bai eich bod yn dweud wrthynt sut rydych yn teimlo go iawn. Efallai eu bod yn pryderu y byddwch yn eu gwthio nhw i ffwrdd eto neu fod yn bigog neu'n flin? A ydych wedi ceisio egluro wrth eich gofalwr maeth sut rydych yn teimlo?

Mae newidiadau'n anodd, ond mae pobl ar gael i'ch helpu!



PROBLEMA RANNIR Gofynnwch i Matt...



Cysylltiadau drylliedig

A oes gennych BROBLEM? Fe gewch ateb y gallwch ymddiried ynddo, yn y fan yma.

CRwy'n ei chanfod hi'n anodd deall a dirnad yr holl stwff newydd y bydd arnaf angen ei wneud pan fyddaf yn byw ar fy mhen fy hun. Mae fy iechyd yn bwysig, ond sut rwy'n cofrestru â meddyg a sut y gallaf weld deintydd? A wnewch helpu, os gwelwch yn dda?

Dywed Matt: Rydych yn hollol gywir, mae'n her go iawn dod i ddeall yr A i Z o fywyd.

Siaradwch am rai o'r pethau hyn yn awr gyda'ch gofalwr maeth neu'ch gweithiwr cymdeithasol. Mae'ch cynghorwr personol ar gael i'ch helpu i'ch cael chi i lwyddo ar eich pen eich hun, ac fe allant ddweud wrthyf am gofrestru â meddyg a deintydd. Ar ôl 18, efallai y byddwch yn dal i allu derbyn presgripsiynau, sbectol a thriniaeth ddeintyddol am ddim os ydych mewn addysg lawn amser neu'n hawlio budd-daliadau. Gofynnwch i'ch swyddfa Cyngor ar Bopeth leol am 'wiriad budd-daliadau' i ganfod gwybodaeth.

Mae yna sefydliadau eraill a all helpu, hefyd, fel:

- Meic meiccymru.org
- LawStuff lawstuff.org.uk
- Voices from Care 029 2045 1431

Rydych chi'n cyfri' - ac mae yna lawer o gefnogaeth ar gael, ac felly cofiwch wneud defnydd ohono!

CDywedwyd wrthyf na chaniateir imi ddychwelyd a threulio amser gyda fy nheulu maeth pan wnaif eu gadael nhw ymhen ychydig o wythnosau. Sut y gwnaf ymdopi heb eu gweld nhw?

Dywed Matt: Pwy sy'n dweud na chewch gadw mewn cysylltiad â'ch teulu maeth blaenorol? Maent wedi bod yn bwysig iawn ichi a chithau i hwythau - fe ddylech allu cadw mewn cysylltiad. Dyna'r hyn y mae cyfeillion a theulu yn ei wneud pan fo pobl yn symud i wahanol leoedd.

Dylai'ch cynllun gofal neu'ch cynllun llwybr amlinellu:

- Pwy sydd angen gwneud beth i sicrhau bod y pontio o'ch cartref maeth cyfredol i'ch lleoliad newydd yn llwyddiannus.
- Sut y bydd eich teulu maeth cyfredol yn eich cynorthwyo ac yn cadw mewn cysylltiad â chi yn eich cartref newydd.

Dywedwch wrth eich gweithiwr cymdeithasol fod arnoch eisiau parhau i gadw mewn cysylltiad â'ch gofalwr maeth, gan eu bod yn bwysig ichi. A gofynnwch i'ch gofalwr maeth ddweud wrth eich gweithiwr cymdeithasol sut yr hoffent gadw mewn cysylltiad â chi.

Os oes yna broblem yn dal i fod, fe all eich eiriolwr wneud cŵyn. Os nad yw hynny o gymorth, ffoniwch Comisiynydd Plant Cymru ar 0808 801 1000 a gofynnwch iddi ymchwilio ar eich rhan.

Arian rhwydd?

CRwy'n anobeithiol gydag arian ac rwyf bob amser yn canfod fy hun yn brin ar ddiwedd yr wythnos, gyda dim byd ar ôl i fynd allan gyda fy nghyfeillion. Ble yw'r lle gorau i fynd am fenthyciad? Mae fy nghyfeilles yn dweud ei bod hi'n adnabod rhywun sy'n rhoi benthyciad arian ond nid wyf yn sicr faint y byddwn yn gorfod ei dalu yn ôl.

Dywed Matt: Nid yw'n hawdd talu'ch biliau a byw'r bywyd y mae arnoch ei eisiau pan nad oes gennych lawer o arian.

Ond mae'n rhaid i bawb ddysgu cyllidebu. Dechreuwch drwy ysgrifennu ar bapur yr holl bethau hanfodol y mae'n rhaid ichi dalu amdanynt mewn wythnos. Os ydych yn gwario mwy o arian nag sydd gennych, yna y mae arnoch angen meddwl am wneud toriadau, neu efallai gael swydd ar benwythnos i ennill mwy o arian. Bydd eich cynghorydd personol yn eich helpu i lunio blaenoriaethau'ch cyllideb.

Gallai benthyciad ymddangos fel ateb hawdd, ond mae rhai benthycwyr yn codi symiau mawr o log, ac fe all y swm bychan rydych yn ei fenthycio chwyddo'n gyflym i fod yn ddyled fawr. Ac fe allai cael arian gan fenthyciwr didrwydded - hynny yw, usuriwr - eich arwain at helbulon mawr, ac fe allech hyd yn oed gael eich bygwth â thrais os nad ad-dalwch yr hyn a fenthycodd.

Os ydych yn pryderu am arian, sgwrsiwch â rhywun rydych yn ymddiried ynddo cyn gynted ag y gallwch, os gwelwch yn dda.



Meddyg, meddyg!



Arhoswch nes y darllenwch hwn! Gwnaethom dreulio amser ag Oli, y cogydd cyfrwys, i sgwrsio am sut i fwyta'n dda a bwyta'n gall. Roedd Oli, 20, mewn gofal o 10 oed ymlaen. Mae ef yn awr yn fyfyrwr sy'n byw mewn tŷ a rannir.



Felly, Rydych yn Credu na Allwch Goginio?



'Dechreuais arbrofi â gwahanol seigiau, ac roedd fy nghyfeillion yn gwirioneddol hoffi'r bwyd a wnes.'

A allwch fwyta'n dda ar gyllideb myfyriwr?

Gallaf! Rwyf wrth fy modd yn bwyta, ond nid oes gen i'r arian i fwyta mewn caffï neu fwyty bob diwrnod, ac felly roedd arnaf angen dysgu sut i wneud bwyd gwyh i mi fy hun ar gyfer yr adeg y dechreuaf yn y brifysgol - heb chwalu'r gyllideb. Mae arnaf eisiau i bethau fod yn gyflym ac yn hawdd ond yn dal yn flasus - a hynny'n rhad.

Beth sydd gennych yng nghwprdd eich cegin bob amser?

Rhoddodd fy mam faeth, Mel, gynghorion gwyh i fy helpu i ddechrau. Rwy'n gwneud yn sicr bod gen i bob amser ychydig o bethau

hanfodol, fel ffa pob, tomatos mewn tun, bara, bag o reis neu datws, ychydig o nionod ac wyau. Dyma fy hanfodion ac fe allaf wneud cymaint o wahanol brydau bwyd gyda nhw.

Nid oes arnoch angen prydau parod na phrydau i fynd â nhw adref. Maen' nhw'n ddrud, ac ni allwch gael gwell na'ch ymdrechion eich hun, coeliwch chi fi!

Sut y gwnaethoch ddysgu coginio?

Ers pan oeddwn yn 14 oed, fe freuddwydiwn am fynd i'r brifysgol, ac fe wnaeth fy mam faeth fy helpu i fod yn barod fel fy mod yn gallu ymdopi ar fy mhen fy hun. Diolch, Mel!

Dechreuais arbrofi â gwahanol seigiau, ac roedd fy nghyfeillion yn gwirioneddol hoffi'r bwyd a wnes. Mae'n ffordd wych o ennill cyfeillion - ni fyddwch chi byth yn unig os gallwch goginio.

Roedd rhai pethau'n drychineb, ond fe wnes ddal i ymdrechu tan imi'i gael yn iawn. Nid mater o hud a dewiniaeth ydi o. Roedd Mel mor amyneddgar ac fe ddechreuais ddod i ddeall sut i wneud pethau, gan roi syniadau newydd ar waith. Mae hi hyd yn oed wedi

cymryd rhai o fy ryseitiau iddi hi eu hun!

Sut ydych chi'n penderfynu beth rydych am ei goginio ar gyfer yr wythnos?

Edrychaf i weld beth sy'n rhad yn y siopau ac wedyn fe heriaf fy hun i weld beth a allaf ei gynhyrchu o fy nghyllideb fel maent yn gwneud ar y rhaglenni coginio hynny. Ac mae'n gwir dalu ichi feddwl faint o wahanol brydau y gallwch eu goginio o un prif beth.

Beth ydych yn ei olygu ynglŷn â choginio prydau o ddim ond un peth?

lawn, dyma enghraifft. Dangosodd cyfaill imi sut i goginio briwrig gyda nionyn, moronen a thun o domatos. Ychwanegwch ychydig o lysiau blas sych (sy'n costio ceiniogau ac yn para hydoedd) ac rydych yn y Nefoedd!

Os rhoddaf stwns cartref ar ei ben o, mae'n bastai'r bwthyn, neu'i gael o gyda phasta ar gyfer spag bol. Neu fe allaf wneud lasagne - sy'n edrych yn drawiadol ac yn blasu'n wych!

Beth am gadw bwyd yn ffres a defnyddio stwff sy'n hwyrach na'i ddyddiad gwerthu?

Cwestiwn da: os ydych erioed wedi cael gwenwyn bwyd, nid oes arnoch byth, byth ei eisiau wedyn!

Mae'n bwysig gwybod yr hanfodion fel storio bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio ar wahân. Cadwch fwyd ffres yn yr oergell os gallwch neu mewn lle oer, tywyll i'w gadw'n ddiogel yn hwy. Gwiriwch bob amser fod gennych fwyd wedi'i aildwymo fel ei bod yn boeth fel ag y mae o i fod. Gwiriwch nad yw'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' wedi bod eisoes.

Peidiwch ag anghofio golchi'ch dwylo bob amser cyn ac ar ôl ichi goginio.

Maent i gyd yn rheolau sylfaenol i'ch cadw chi'n ddiogel ac yn iach.

Beth yw'ch hoff fwyd yn anad dim?

Cyw iâr rhost yw'r gorau! Mae'n rhatach prynu cyw iâr cyflawn, ac nid darnau drud o gyw iâr. O hynny, fe allaf wneud cinio rhost iawn â thatws, llysiau a grefi.

Drannoeth, fe wnafr grafu'r cig oddi ar yr esgyrn a'i ffrïo â phupurau a nionod a chael ffalitas gydag ychydig bach o salad. Neu fe allwn dwymo'r cyw iâr sy'n weddill gyda jar o saws cyri - ac fe fyddaf bob amser yn cadw rhywfaint yn ôl ar gyfer brechdan.

Gallaf hefyd wneud cawl, ac mae'n wych dod adref i hynny a dim ond ei aildwymo. Gwyh. Rwy'n casáu gwastraffu bwyd!

Tywallt y ffa - a all pawb ddysgu coginio?

Gallant! Unwaith rydych yn dechrau, fe fyddwch yn meddwl tybed pam roedd arnoch erioed ofn rhoi tro arni.

A hap-gwestiwn: Instagram, Snapchat neu Twitter?

Instagram, yn bendant. Rwy'n hoffi sut y gallwch bostio lluniau hynod cŵl - yn enwedig lluniau o fwyd!



Tatws trwy'u crwyn Oli

Taten trwy'i chroen gyda chaws ffa yw'r un poblogaidd! Dewiswch daten fawr, golchwch hi â dŵr oer a gwnewch ychydig o dyllau yn y croen gyda fforc. Rhowch hi mewn popty poeth (200 oC neu 'gas mark' 6) a gadewch hi yno am awr, fwy neu lai, tan mae hi'n feddal. Codwch y canol allan a chymysgwch hi mewn powlen gyda menynd a chaws mâl. Rhowch y cymysgedd yn ôl yng nghroen y daten a thwymwch o dan y gridyll. Cynheswch ffa pob mewn padell a thywalltwch nhw dros y bwyd - wele!



Fy Lle Fy Hun

Gwnaeth Ethan, sy'n 21 mlwydd oed, dyfu i fyny mewn gofal maeth. Symudodd i'w fflat ei hun pan oedd yn 18 oed. Mae'n rhannu popeth y mae wedi'i ddysgu am gyllidebu, canfod swydd - a pham mae hi mor bwysig codi o'r gwely yn y bore!

Nid oeddwn yn ddigon hen i symud allan o ofal maeth pan oeddwn yn 16 oed, ac felly fe arhosais gyda fy nheulu maeth tan roeddwn yn 18 gyda'r cynllun 'Pan Fyddaf yn Barod'. Wedyn, fe symudais i fy fflat fy hun.

Roedd hynny'n anodd ar y dechrau. **Collais fy nheulu maeth** - y ci yn fy neffro yn y boreau, holl ddrama teulu mawr. Ar fy mhen fy hun, roedd y tawelwch yn fy ngwneud yn isel ar y dechrau, ac roeddwn yn teimlo yn unig.

Dysgais yn gyflym ei bod hi'n wirioneddol bwysig cael rheswm i godi yn y boreau, neu fel arall, fe allwch ddechrau ar arferion drwg. Roedd yn rhaid imi wneud trefn arnaf fy hun i beidio ag eistedd drwy'r dydd yn gwneud dim byd, fel rhai o fy nghyfeillion.

Gwnaeth fy nhad maeth fy helpu i **gael ychydig o bethau i'w gwneud er mwyn i fy fflat deimlo ychydig yn fwy fel fy lle fy hun** - mae'n rhyfeddol beth y gall rhywfaint o baent ac ychydig o bosteri ei wneud! Gwnaethom brynu cadeiriau wedi'u hailgylchu am y peth nesaf i ddim, ac fe ddangosodd imi sut i'w peintio.

Yn awr, rwy'n dewis beth mae arnaf eisiau'i goginio, troi miwsig arnodd a theimlo'n falch y gallaf wneud hyn! Fy amser i ydi o ac i mi y mae o.

Materion arian

Mae'n galed byw ar gyllideb oherwydd bod arnoch eisiau popeth i fod yn berffaith yn syth. Dyna ichi'r holl hysbysebion hynny sy'n cynnig benthyciadau rhad - mae cyfeillion imi wedi cael eu baglu yn y ffordd hon ond fe wnes addo wrth fy nhad maeth na fyddwn yn cael fy nhwyllo ac mae ef



'Dysgais yn gyflym ei bod hi'n wirioneddol bwysig cael rheswm i godi yn y bore, neu fel arall fe allwch ddechrau ar arferion drwg.'

yn wastad yn fy atgoffa ohono.

Yn y dechrau, fe wariais fy arian cyn gynted ag y cefais o ar fwyd sothach a chwrrw. Gwnes roi tro ar hapchwarae ar-lein, hefyd, ond nid ydych byth yn ennill! 'Dydi o ond lluchio'ch arian i ffwrdd. Yn awr, **rwyf wedi dysgu sut i wneud i fy arian ymestyn i bara am yr wythnos gyfan.** Rwy'n falch ohonof fy hun.

Nid ydi o'n hawdd bob amser, ond rwyf wedi dod yn un gwirioneddol dda am ganfod bargeinion. Rwyf wrth fy modd yn mynd i siopau elusen ac rwyf wedi cael llawer o

stffw retro da yn rhad iawn. Mae pethau mewn oed yn cŵl. Mae rhai o'r crysau-T a ganfûm yn glasuron. Nid faint y mae'n ei gostio ydi o, ond sut rydych yn ei wisgo, dwi'n ei ddweud!

Mae gweithio'n gweithio

Rwyf wedi cwblhau llawer o ffurfleuni cais am swyddi, ond, gan nad oes gen i lawer o gymwysterau, nid wyf wedi cael llawer o atebion. Rwyf wedi gofyn i lawer o bobl rwy'n ymddiried ynddynt am gyngor, fel un o fy hen athrawon ysgol. Ac **fe wnes helpu tad fy nghyfaill yn ei siop** ar benwythnosau - fe roddodd swydd imi dridiau'r wythnos ar ôl hynny!

Rwy'n teimlo'n llawer hapusach, gan fod gen i yn awr arian fy hun a'r sicrwydd o fy lle fy hun. Mae o yn fy nwylo i yn awr. Gwn y gallaf wneud rhywbeth gyda fy mywyd ac fe fyddwn yn gwirioneddol hoffi dysgu mwy - efallai yn fy swydd nesaf? Gwn y gallaf wneud hyn!

Fy mywyd i ydi o ac y fi sy'n ei fyw o!