

## Perfect portions

At some time or other, we've all ended up cooking that bit too much food for dinner. It's easily done, especially with rice and pasta.

Happily, at this very moment, the perfect thing for measuring a portion is probably sitting in one of our kitchen cupboards. A mug or tablespoon can be used to work out just the right amount.

### A guide for measuring uncooked rice

Adult portion:	5 tablespoons, 75ml
Child portion:	2½ tablespoons, 35ml
Four adults:	A full mug, 300ml

### Canllawiau ar gyfer mesur reis sydd heb ei goginio

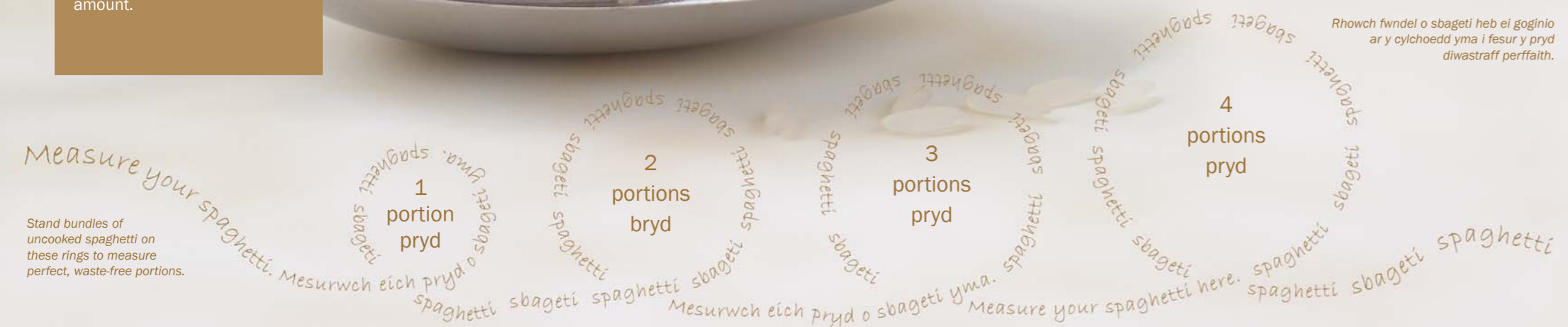
Pryd oedolyn:	Pum llwyaid, 75ml
Pryd plentyn:	Dwy lwyaid a hanner, 35ml
Pedwar oedolyn:	Llond myg, 300ml

## Prydau o'r maint cywir

Ar ryw adeg neu'i gilydd rydym i gyd wedi coginio gormod. Mae'n hawdd gwneud hynny, yn enwedig gyda reis a phasta.

Diolch i'r drefn, mae'r union beth ar gyfer mesur pryd unigol yn un o gypyrddau'r gegin ar hyn o bryd, mwyaf tebyg. Gellir defnyddio myg neu lwy ffwrdd i weithio allan y maint cywir.

Rhowch fwndel o sbageti heb ei goginio ar y cylchoedd yma i fesur y pryd diwastraff perffaith.



USE BY:  
08 DEC '07

BEST BEFORE:  
03 MAY '08

**'Use-by' and 'best before'**  
A lot of food is wasted because it has been left to go past its 'use-by' date.

Visit The Food Standards Authority website for information about food dates at [food.gov.uk/foodlabelling](http://food.gov.uk/foodlabelling)

Stick to 'use-by' dates. But most foods with a 'use-by' date can be frozen, check the labels.

'Best before' dates are usually on frozen, tinned or dried goods and refer to quality rather than food actually going off. So, with these things, it's best to use your judgement. But don't take any chances with eggs carrying 'best before' dates.

**'Defnyddiwch erbyn' a 'gwell cyn'**  
Caiff llawer o fwyd ei wastraffu oherwydd iddo fynd heibio'r 'dyddiad defnyddio'.

Ewch i wefan Awdurdod Safonau Bwyd i gael gwybodaeth am ddyddiadau bwyd yn [food.gov.uk/foodlabelling](http://food.gov.uk/foodlabelling)

Cymerwch sylw o'r 'dyddiadau defnyddio'. Mae'n bosib rhewi'r rhan fwyaf o'r bwydydd sydd â dyddiad defnyddio, edrychwch ar y label.

Mae'r dyddiadau 'gwell cyn' ran amlaf ar nwyddau rhewedig, sych neu tun, ac mae'n cyfeirio at ansawdd yn hytrach nag at fwyd yn mynd yn ddrwg. Felly, defnyddiwch eich rheswm yn hyn o beth. Serch hynny, peidiwch â mentro gydag wyau sydd â dyddiadau 'gwell cyn'.

## Save time and money

A great way of saving time and money is to know what's in our cupboards, fridges and freezers and to decide what meals to cook in advance.

**Delicious meals from nowhere**  
It helps to keep to hand a few store cupboard essentials that make it easy to use up leftovers or ingredients that are nearing their 'use-by' date. Jars of pasta sauce, tinned tomatoes, flour, Worcester sauce, pasta and rice are really useful to have around to turn any odds and ends into a tasty meal.

## Arbed amser ac arian

Ffordd dda o arbed amser ac arian yw gwybod beth sydd yn eich cypyrddau, eich oergelloedd a'ch rhewgelloedd, a phenderfynu pa brydau i'w coginio o flaen llaw.

**Prydau hyfryd o ddim**  
Mae'n werth cadw ychydig o bethau angenrheidiol yn y cwpwrdd a fydd yn ei gwneud hi'n haws defnyddio'r hyn sy'n weddill neu'n gynhwysion sy'n nesáu at eu dyddiad 'defnyddiwch erbyn'. Mae'n hynod ddefnyddiol bod â jariau o saws pasta, tomatos mewn tun, blawd, saws Worcester, pasta a reis yn eich cwpwrdd yn barod fel y gallwch wneud pryd blasus 'o ddim' pan fo angen.

## A third of the food we buy is thrown away

## Rydyn ni'n taflu traean o'r bwyd a brynon ni

*Sad, isn't it?*

*Trist, ynte?*



*Currently,* in Wales we throw away 350,000 tonnes of food every year. Some of this is made up of things like peelings, cores and bones, but the majority is, or once was, perfectly good food.

*Ar hyn o bryd,* yng Nghymru rydym yn gwastraffu 350,000 o dunelli o fwyd bob blwyddyn. Mae rhywfaint ohono'n cynnwys pethau fel crafion, calonnau ffrwythau, ac esgyrn, ond mae'r rhan fwyaf ohono'n fwyd sydd â dim byd yn bod arno.

*Happily,* it doesn't have to be this way

*Diolch i'r drefn,* does dim rhaid iddi fod fel hyn

If this waste ends up in landfill sites, it could contribute to climate change because it emits methane, a powerful greenhouse gas. The food we throw away is also a huge waste of the energy, water and packaging used in its production, transportation and storage.

The good news is that there are a few quick and easy things we can all do to reduce the amount of food we throw away.

Os yw'r gwastraff hwn yn mynd i safleoedd tirlenwi, gall gyfrannu i'r newid yn yr hinsawdd gan ei fod yn gollwng methan, sef nwy tŷ gwydr. Mae'r bwyd rydym yn daflu hefyd yn wastraff sylweddol o egni, dŵr a'r pecynnau sy'n cael eu defnyddio wrth ei gynhyrchu, ei gludo a'i storio.

Yr hyn sy'n galonogol yw bod yna rai pethau cyflym a hawdd y gallwn ni i gyd eu gwneud fel ein bod ni'n cael gwared â llai o fwyd.

## Storage heroes

**Helping us eat our food at its freshest.**

### Your freezer

The greatest hero of them all. There's not much that can't be frozen until it's needed. Chicken can be cut into strips and frozen to be defrosted quickly and used in a stir-fry later.

### Your fridge

With the help of our fridge we can magically bring tired vegetables back to life. Soft carrots or cucumber can be sat in water and chilled to give them their bite back. And, along with vegetables, most ripe fruit can be kept in the fridge to make them last longer. Check that your fridge is between 1 and 5°C.

### Handy tools

There's a whole heap of ways to make our food stay fresher for longer. Airtight containers work wonders and there's a huge variety of clips and re-sealable bags out there to keep opened packets fresh for another day.



## Arwyr storio

**Helpu ni i fwyta ein bwyd ar ei orau.**

### Eich rhewgell

Yr arwr mwyaf o'r cyfan. Gellir rhewi llawer o bethau nes bydd eu hangen. Gellir torri cyw iâr yn ddarnau a'u rhewi fel y gallwch eu dadrewi a'u defnyddio'n nes ymlaen i'w ffrio gyda rhywbeth arall.

### Eich oergell

Gallem ddod â bywyd yn ôl i lysiau blinedig gyda chymorth eich oergell. Gellir gadael moron neu giwcybrau meddal mewn dŵr a'u hoeri er mwyn rhoi eu blas yn ôl ynndynt. A gellir cadw ffrwythau aeddfed, yn ogystal â llysiau, yn yr oergell er mwyn eu cael i barhau'n hirach. Gwnewch yn siŵr fod eich oergell chi rhwng 1 a 5°C.

### Offer defnyddiol

Mae sawl ffordd o gadw bwyd yn ffres yn hirach. Mae cynwysyddion sy'n cael eu selio'n dynn yn gwneud gwyrthiau, ac mae amrywiaeth fawr o gliapiau a bagiau ail-selio ar gael i gadw pecynnau sydd wedi'u hagog yn ffres am ddiwrnod arall.

We're all *happier* when food gets eaten

Rydym i gyd yn *hapusach* pan fydd bwyd yn cael ei fwyta

**Some food waste is inevitable.**

Egg shells, banana skins and tea bags are never going to be on the menu. Home composting is a great way to stop this sort of waste ending up in landfill and our gardens will really thank us for it.

**Mae rhywfaint o wastraff bwyd yn anochel.**

Nid ydych yn debygol o weld plisgyn ŵy, croen banana a bagiau te ar y fwydlen. Mae compostio gartref yn ffordd wych o atal y math yma o wastraff rhag cyrraedd safle tirlenwi, a bydd ein gerddi'n falch iawn ohono.



[www.wasteawarenesswales.org.uk](http://www.wasteawarenesswales.org.uk)

You can compost this leaflet when you have finished reading it!  
Printed on 100% recycled paper.

Gallwch gompostio'r pamffled hon wedi ichi orffen!  
Argraffwyd ar bapur a ailgylchwyd.

A third of the food we  
buy is thrown away

Rydyn ni'n taflu  
traean o'r bwyd  
a brynon ni

*Sad, isn't it?*

*Trist, ynte?*



*Currently*, in Wales we throw away 350,000 tonnes of food every year. Some of this is made up of things like peelings, cores and bones, but the majority is, or once was, perfectly good food.

*Ar hyn o bryd*, yng Nghymru rydym yn gwastraffu 350,000 o dunelli o fwyd bob blwyddyn. Mae rhywfaint ohono'n cynnwys pethau fel crafion, calonnau ffrwythau, ac esgryn, ond mae'r rhan fwyaf ohono'n fwyd sydd â dim byd yn bod arno.

*Happily*, **it doesn't have to be this way**

*Diolch i'r drefn*, **does dim rhaid iddi fod fel hyn**

If this waste ends up in landfill sites, it could contribute to climate change because it emits methane, a powerful greenhouse gas. The food we throw away is also a huge waste of the energy, water and packaging used in its production, transportation and storage.

The good news is that there are a few quick and easy things we can all do to reduce the amount of food we throw away.

Os yw'r gwastraff hwn yn mynd i safleoedd tirlenwi, gall gyfrannu i'r newid yn yr hinsawdd gan ei fod yn gollwng methan, sef nwy tŷ gwydr. Mae'r bwyd rydym yn daflu hefyd yn wastraff sylweddol o egni, dŵr a'r pecynnau sy'n cael eu defnyddio wrth ei gynhyrchu, ei gludo a'i storio.

Yr hyn sy'n galonogol yw bod yna rai pethau cyflym a hawdd y gallwn ni i gyd eu gwneud fel ein bod ni'n cael gwared â llai o fwyd.

# Storage heroes

Helping us eat our food at its freshest.

## Your freezer

The greatest hero of them all. There's not much that can't be frozen until it's needed. Chicken can be cut into strips and frozen to be defrosted quickly and used in a stir-fry later.

## Your fridge

With the help of our fridge we can magically bring tired vegetables back to life. Soft carrots or cucumber can be sat in water and chilled to give them their bite back. And, along with vegetables, most ripe fruit can be kept in the fridge to make them last longer. Check that your fridge is between 1 and 5°C.

## Handy tools

There's a whole heap of ways to make our food stay fresher for longer. Airtight containers work wonders and there's a huge variety of clips and re-sealable bags out there to keep opened packets fresh for another day.



# Arwyr storio

Helpu ni i fwyta ein bwyd ar ei orau.

## Eich rhewgell

Yr arwr mwyaf o'r cyfan. Gellir rhewi llawer o bethau nes bydd eu hangen. Gellir torri cyw iâr yn ddarnau a'u rhewi fel y gallwch eu dadrewi a'u defnyddio'n nes ymlaen i'w ffrio gyda rhywbeth arall.

## Eich oergell

Gallem ddod â bywyd yn ôl i lysiau blinedig gyda chymorth eich oergell. Gellir gadael moron neu giwcymbrau meddal mewn dŵr a'u hoeri er mwyn rhoi eu blas yn ôl ynddynt. A gellir cadw ffrwythau aeddfed, yn ogystal â llysiau, yn yr oergell er mwyn eu cael i barhau'n hirach. Gwnewch yn siŵr fod eich oergell chi rhwng 1 a 5°C.

## Offer defnyddiol

Mae sawl ffordd o gadw bwyd yn ffres yn hirach. Mae cynwysyddion sy'n cael eu selio'n dynn yn gwneud gwrthiau, ac mae amrywiaeth fawr o glipiau a bagiau ail-selio ar gael i gadw pecynnau sydd wedi'u hagor yn ffres am ddiwrnod arall.

# Perfect portions

At some time or other, we've all ended up cooking that bit too much food for dinner. It's easily done, especially with rice and pasta.

Happily, at this very moment, the perfect thing for measuring a portion is probably sitting in one of our kitchen cupboards. A mug or tablespoon can be used to work out just the right amount.



## A guide for measuring uncooked rice

Adult portion: 5 tablespoons, 75ml  
Child portion: 2½ tablespoons, 35ml  
Four adults: A full mug, 300ml

## Canllawiau ar gyfer mesur reis sydd heb ei goginio

Pryd oedolyn: Pum llwyaid, 75ml  
Pryd plentyn: Dwy llwyaid a hanner, 35ml  
Pedwar oedolyn: Llund myg, 300ml

# Prydau o'r maint cywir

Ar ryw adeg neu'i gilydd rydym i gyd wedi coginio gormod. Mae'n hawdd gwneud hynny, yn enwedig gyda reis a phasta.

Diolch i'r drefn, mae'r union beth ar gyfer mesur pryd unigol yn un o ggyrddau'r gegin ar hyn o bryd, mwyaf tebyg. Gellir defnyddio myg neu lwy ffwrdd i weithio allan y maint cywir.

Rhowch fwndel o sbagetti heb ei goginio ar y cylchoedd yma i fesur y pryd diwastraff perffaith.

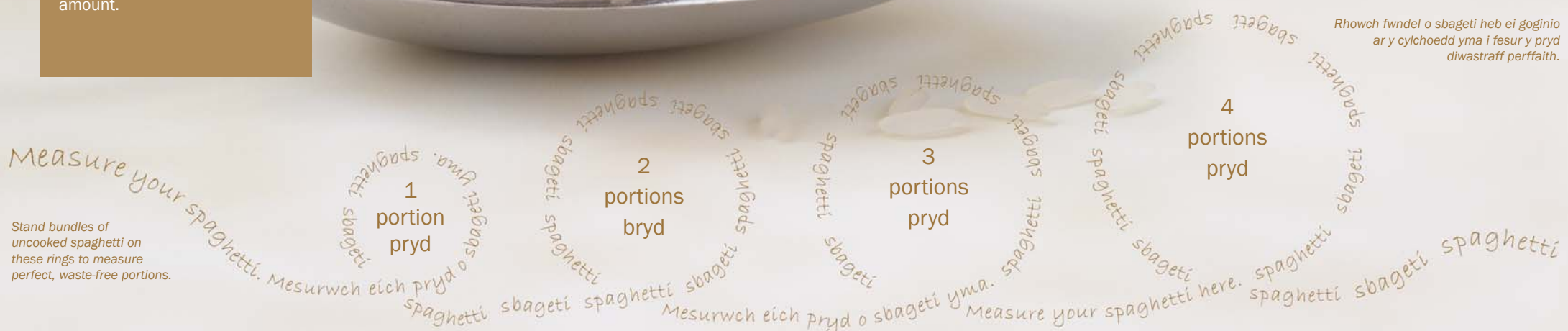
Stand bundles of uncooked spaghetti on these rings to measure perfect, waste-free portions.

1  
portion  
pryd

2  
portions  
bryd

3  
portions  
pryd

4  
portions  
pryd





USE BY:  
08 DEC '07

BEST BEFORE:  
03 MAY '08

### 'Use-by' and 'best before'

A lot of food is wasted because it has been left to go past its 'use-by' date.

Visit The Food Standards Authority website for information about food dates at [food.gov.uk/foodlabelling](http://food.gov.uk/foodlabelling)

Stick to 'use-by' dates. But most foods with a 'use-by' date can be frozen, check the labels.

'Best before' dates are usually on frozen, tinned or dried goods and refer to quality rather than food actually going off. So, with these things, it's best to use your judgement. But don't take any chances with eggs carrying 'best before' dates.

### 'Defnyddiwch erbyn' a 'gwell cyn'

Caiff llawer o fwyd ei wastraffu oherwydd iddo fynd heibio'r 'dyddiad defnyddio'.

Ewch i wefan Awdurdod Safonau Bwyd i gael gwybodaeth am ddyddiadau bwyd yn [food.gov.uk/foodlabelling](http://food.gov.uk/foodlabelling)

Cymerwch sylw o'r 'dyddiadau defnyddio'. Mae'n bosib rhewi'r rhan fwyaf o'r bwydydd sydd â dyddiad defnyddio, edrychwch ar y label.

Mae'r dyddiadau 'gwell cyn' ran amlaf ar nwyddau rhewedig, sych neu tun, ac mae'n cyfeirio at ansawdd yn hytrach nag at fwyd yn mynd yn ddrwg. Felly, defnyddiwch eich rheswm yn hyn o beth. Serch hynny, peidiwch â mentro gydag wyau sydd â dyddiadau 'gwell cyn'.

## Save time and money

A great way of saving time and money is to know what's in our cupboards, fridges and freezers and to decide what meals to cook in advance.

### Delicious meals from nowhere

It helps to keep to hand a few store cupboard essentials that make it easy to use up leftovers or ingredients that are nearing their 'use-by' date. Jars of pasta sauce, tinned tomatoes, flour, Worcester sauce, pasta and rice are really useful to have around to turn any odds and ends into a tasty meal.

## Arbed amser ac arian

Ffordd dda o arbed amser ac arian yw gwybod beth sydd yn eich cypyrddau, eich oergelloedd a'ch rhewgelloedd, a phenderfynu pa brydau i'w coginio o flaen llaw.

### Prydau hyfryd o ddim

Mae'n werth cadw ychydig o bethau angenrheidiol yn y cwpwrdd a fydd yn ei gwneud hi'n haws defnyddio'r hyn sy'n weddill neu'n gynhwysion sy'n nesáu at eu dyddiad 'defnyddiwch erbyn'. Mae'n hynod ddefnyddiol bod â jariau o saws pasta, tomatos mewn tun, blawd, saws Worcester, pasta a reis yn eich cwpwrdd yn barod fel y gallwch wneud pryd blasus 'o ddim' pan fo angen.



We're all *happier*  
when food gets eaten

Rydym i gyd yn *hapusach* pan  
fydd bwyd yn cael ei fwyta

**Some food waste is inevitable.**

Egg shells, banana skins and tea bags are never going to be on the menu. Home composting is a great way to stop this sort of waste ending up in landfill and our gardens will really thank us for it.

**Mae rhywfaint o wastraff bwyd yn anochel.**

Nid ydych yn debygol o weld plisgyn ŵy, croen banana a bagiau te ar y fwydlen. Mae compostio gartref yn ffordd wych o atal y math yma o wastraff rhag cyrraedd safle tirlenwi, a bydd ein gerddi'n falch iawn ohono.



[www.wasteawarenesswales.org.uk](http://www.wasteawarenesswales.org.uk)

You can compost this leaflet when  
you have finished reading it!

*Printed on 100% recycled paper.*

Gallwch gompostio'r pamffled  
hon wedi ichi orffen!

*Argraffwyd ar bapur a ailgylchwyd.*