GADEWCH I NI FWYDO YSBRYD CYMUNEDOL!

Dewch â phobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl y mis Mehefin hwn, a dathlu lle rydych chi'n byw gyda'r **CINIO MAWR.**

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
eden project
Pears Foundation
MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY
co op
GREENE KING

BWYTEWCH LOND EICH BOL!

CROESO I'R CINIO MAWR

Mae dod â phobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl yn fwy na dim ond peth hyfryd i'w wneud, mae'n gyfle i rannu diwylliannau, profiadau, syniadau, straeon a sgiliau.

O ddod o hyd i dir cyffredin a chryfhau cysylltiadau i wneud i bawb deimlo bod croeso iddynt yn eich ardal, mae'n annog gwirfoddoli lleol, gall ysbrydoli mentrau cymunedol a hyd yn oed godi arian at achosion sydd o bwys i chi a'ch cymuned.

Mae'r Cinio Mawr yn helpu pobl i feithrin cysylltiadau a theimlo mwy o ymdeimlad o berthyn lle maen nhw'n byw – gan wneud rhyfeddodau am ysbryd cymunedol. Boed yn gacen gyda rhai cymdogion neu bartïon ar gyfer y stryd gyfan, gall bobl ledled y DU ymuno yn yr hwyl.

MAE'N HAWDD, MAE'N HWYL, MAE I BAWB!

- Ymunodd 10 miliwn o bobl y llynedd.
- Mae 3 o bob 4 o fynychwyr y Cinio Mawr yn teimlo ei fod wedi cael effaith gadarnhaol ar eu cymuned.
- Mae 76% yn dweud eu bod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol a 75% yn dweud bod Y Cinio Mawr wedi creu ymdeimlad cryfach o gymuned.

> **Dros y blynyddoedd, mae mwy a mwy o bobl wedi dod i'n Cinio Mawr. Mae'n fater o ddod at ein gilydd, mae bob amser yn llawer o hwyl ac rwy'n gwybod enw pob un o fy nghymdogion nawr! Baswn yn argymell Y Cinio Mawr yn fawr i unrhyw un.** — Angie, Essex

MAE PETHAU GWYCH YN DIGWYDD PAN FYDDWN YN DOD AT EIN GILYDD

Rydym yn hynod falch o gael ein noddi gan frandiau a sefydliadau sy'n rhannu ein cenhadaeth. Syniad gan yr Eden Project, mae'r Cinio Mawr yn bosib oherwydd cefnogaeth hael Pears Foundation. Gyda'n gilydd rydym yn edrych ymlaen at archwilio grym cymuned i greu dyfodol cadarnhaol i bobl a'r blaned.

Mae ein partneriaid, Greene King a'r Co-op yn cefnogi'r Cinio Mawr i fwydo ysbryd cymunedol a chyrraedd pobl ar draws y DU gyfan.

Ac wrth gwrs, pobl anhygoel fel chi sy'n gwneud i'r Cinio Mawr ddigwydd mewn cymunedau...

YN BAROD I GYCHWYN ARNI?

1 DEWISWCH DDYDDIAD, AMSER A LLE

Daw'r Cinio Mawr ym mhob lliw a llun, felly dewiswch ddyddiad, amser a lle sy'n gyfleus i chi a'ch cymuned. Mae penwythnos y Cinio Mawr rhwng 7-8 Mehefin ac mae'n rhan o Fis y Gymuned, felly boed yn ginio, brecinio neu swper ar fachlud haul, mae llawer o gyfleoedd i ymuno!

Yn dibynnu ar ble y cynhelir eich Cinio Mawr, efallai y bydd angen i chi wirio a oes angen caniatâd. Angen cau ffordd? Gwnewch gais cyn gynted â phosibl – mae rhai cynghorau angen hyd at 3 mis o rybudd.

Gallwch gynnal Cinio Mawr unrhyw le y gallwch ddod â phobl at ei gilydd – mae rhywle hygyrch a chroesawgar i bawb yn wych, hyd yn oed yn well os yw'n rhad ac am ddim i'w ddefnyddio. Rydym wedi gweld Cinio Mawr mewn gerddi, strydoedd, ysgolion, ystafelloedd staff a hyd yn oed ar gwch! **Y tu mewn, y tu allan, mawr neu fach, chi sydd i benderfynu.**

2 LLEDAENWCH Y GAIR

Rhowch wybod i bobl bod y gwahoddiad i bawb a sut y gallant roi help llaw. Anfonwch wahoddiadau neu rhannwch y manylion mewn grŵp Facebook neu WhatsApp lleol. Curwch ar ddrysau i siarad â phobl hefyd - bydd yn gwneud iddynt deimlo'n llai nerfus am ddod os ydynt eisoes wedi cyfarfod â wyneb cyfeillgar.

Yn gwahodd y dref gyfan? Rhowch bosteri i fyny mewn ffenestri ac ar hysbysfyrddau cymunedol, gofynnwch i fusnesau cyfagos hongian un a chysylltwch â'r wasg leol i greu cyffro!

3 EWCH ATI I GOGINIO

Boed yn fwyd cartref neu wedi'i brynu mewn siop, brechdanau a samosas neu wledd hafaidd, mae bwyd yn siŵr o gychwyn sgwrs. Gwahoddwch bawb i ddod â rhywbeth i'w rannu - fe allech chi gael thema fel bwyd bys a bawd yn unig i arbed ar y golchi llestri, prydau di-gig neu dai ag odrifau'n dod â bwyd sawrus a thai ag eilrifau'n dod â bwyd melys.

Cadwch bethau'n syml ac anogwch bawb i ddod â'u platiau, cwpanau a chyllyll a ffyrc eu hunain, penderfynwch sut byddwch yn rhannu unrhyw fwyd dros ben a thacluswch wrth i chi fynd gyda bagiau ailgylchu wrth law.

4 YCHWANEGWCH RYWBETH BACH YCHWANEGOL

Ffordd wych o gael pobl eraill i gymryd rhan yw trwy ychwanegu addurniadau, trefnu rhai gemau neu weithgareddau a chwarae cerddoriaeth i gychwyn y parti! Mae popeth sydd ei angen arnoch yn debygol o fod ar garreg eich drws: efallai bod yna gerddor lleol a allai berfformio neu holwch a oes gan unrhyw un unrhyw addurniadau'n cuddio yn y llofft.

Peidiwch ag anghofio edrych ar y Fwydlen Sgwrsio a gêm Bingo Pobl yn eich pecyn i helpu i dorri'r iâ, ac mae llawer o syniadau yn TheBigLunch.com sy'n garedig i'ch pwrs a'r blaned.

> **Rydyn ni'n hen law yn trefnu'r Cinio Mawr erbyn hyn - rydyn ni'n gwybod pwy all ddod â bwrdd mawr, pwy sydd â gasebo a phwy fydd yn dod â'u ryseitiau arbennig. Mae gennym ni Becky drws nesaf sy'n gwneud ei baklava anhygoel, a Jane lawr y ffordd sy'n gwneud strwdel gan ddefnyddio afalau o'i rhandiroedd. Mae gan bawb bethau maen nhw'n edrych ymlaen atynt bob blwyddyn.**
> — Helen, Newcastle

5 CODI ARIAN YN EICH CINIO MAWR

Mae llawer o gymunedau'n defnyddio eu Cinio Mawr i godi arian ar gyfer rhywbeth sydd ei angen ar eu cymuned, achos lleol neu elusen genedlaethol fwy. Gyda dros £100 miliwn wedi'i godi drwy'r Cinio Mawr at achosion da ers 2015, a'r mwyafrif yn aros yn lleol, gall fod mor syml â jar rhoddion ar y bwrdd, raffl, cwis, neu gêm lle mae pobl yn cyfrannu i chwarae.

DIOLCH AM YMUNO

I gael syniadau ac ysbrydoliaeth – gan gynnwys ryseitiau, gemau, awgrymiadau codi arian, ynghyd ag arweiniad ar gynnal digwyddiad mwy – ewch i **YCinioMawr.com**

Hoffwch, dilynwch a rhannwch **@edencommunities** ar gyfryngau cymdeithasol i gael newyddion diweddaraf y Cinio Mawr.

Ymunwch yn yr hwyl! Tagiwch ni i rannu eich cynlluniau, straeon a lluniau o ddiwrnod Y Cinio Mawr!

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

YCINIOMAWR.COM
COMMUNITIES@EDENPROJECT.COM
0800 022 3357

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
eden project
Pears Foundation
MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY
co op
GREENE KING

EICH CANLLAW I GYNLLUNIO CINIO MAWR

Awgrymiadau bach i helpu i roi eich cynlluniau ar waith.

RHANNWCH Y SYNIAD A GWELD PWY SY'N HAPUS I HELPU

Mae sgwrsio â chymydog neu ddau, postio ar grŵp Facebook lleol neu ollwng nodyn trwy ychydig o flychau llythyrau yn ffordd wych o gyflwyno'r syniad a chael pobl i gymryd rhan o'r cychwyn cyntaf!

DEWISWCH DDYDDIAD AC AMSER

Penwythnos y Cinio Mawr yw 7-8 Mehefin ond gallwch ymuno unrhyw bryd drwy gydol y Mis y Gymuned. Cinio, brecinio, te prynhawn neu swper machlud haul – chi sydd i benderfynu beth sy'n gweithio orau i'ch cymuned

DEWISWCH LE I GYNNAL EICH CINIO MAWR

Yn dibynnu ar ble y cynhelir eich Cinio Mawr, efallai y bydd angen i chi wirio caniatâd. Yn cynnal parti stryd neu angen cau ffordd? Gwnewch gais cyn gynted â phosibl – mae rhai cynghorau angen hyd at 3 mis o rybudd

PENDERFYNWCH A FYDDWCH CHI'N CODI ARIAN

A oes rhywbeth sy'n bwysig i'ch cymuned? Mae'r Cinio Mawr yn gyfle gwych i godi arian at elusen neu achos lleol – edrychwch ar y syniadau yn eich pecyn a meddyliwch am weithgareddau y gallech eu gwneud yn ddiffwdan.

RHOWCH WYBOD I BOBL EI FOD YN DIGWYDD

Anfonwch wahoddiadau, gosodwch bosteri a lledaenwch y gair mewn unrhyw ffordd y gallwch - gall rhannu'n ddigidol trwy grwpiau Whatsapp neu Facebook helpu i leihau argraffu a chyrraedd hyd yn oed mwy o bobl!

CYNLLUNIWCH PWY SY'N DOD Â BETH

Gwahoddwch bobl i ddod â bwyd, platiau, cyllyll a ffyrc neu hyd yn oed cadair neu ddwy - y tebyg yw y bydd popeth y bydd ei angen arnoch yn debygol o fod ar garreg eich drws

MEDDYLIWCH AM Y PETHAU BACH YCHWANEGOL

O gerddoriaeth ac addurniadau, i drefnu ychydig o gemau i'w chwarae – mae llawer o syniadau ar TheBigLunch.com sy'n garedig i'ch pwrs a'r blaned

CADWCH OLWG AR RAGOLYGON Y TYWYDD

Mae Cynllun B bob amser yn ddefnyddiol os yw eich Cinio Mawr y tu allan! Pwy allai fod â gazebo neu ymbarél ychwanegol i'w rhannu os bydd hi'n bwrw glaw? Neu gwnewch yn siŵr bod digon o gysgod a dŵr wrth law os yw'n boeth

MWYNHEWCH Y DIWRNOD, A THYNNWCH DDIGONEDD O LUNIAU!

Beth am drefnu ffordd i bawb gadw mewn cysylltiad ar ôl y digwyddiad? Peidiwch ag anghofio rhannu eich straeon a'ch lluniau o'r diwrnod gyda ni trwy dagio @edencommunities

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
eden project
Pears Foundation
MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY
co op
GREENE KING

CYNLLUNIWCH, PARATOWCH, DATHLWCH!

Lle defnyddiol i nodi'ch syniadau, gwneud eich rhestrau, a pharatoi i ddathlu.

PRYD: ....

BLE: ....

YMLAEN LLAW	YN AGOSACH AT Y DIWRNOD	AR Y DIWRNOD

PWY SY'N DOD Â BETH	Y PETHAU BACH YCHWANEGOL

YMUNWCH Â NI AM FWYD A HWYL!

JOIN US FOR FOOD AND FUN!

EICH GWAHODDIAD I DDIGWYDDIAD:
COME ALONG TO:

POPETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD:
ALL YOU NEED TO KNOW:

Mae'r Cinio Mawr yn dod â miliynau o bobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl yn eu cymunedau – **beth am ymuno!**

The Big Lunch brings millions of people together to share friendship, food and fun in their communities – **join in!**

YCINIOMAWR.COM THEBIGLUNCH.COM

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY co op GREENE KING

EICH GWADODDIAD!
YOU'RE INVITED!

EICH GWAHODDIAD I DDIGWYDDIAD:
COME ALONG TO:

POPETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD:
ALL YOU NEED TO KNOW:

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project
Pears Foundation

WELWN NI CHI YNO!
SEE YOU THERE!

EICH GWADODDIAD!
YOU'RE INVITED!

EICH GWAHODDIAD I DDIGWYDDIAD:
COME ALONG TO:

POPETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD:
ALL YOU NEED TO KNOW:

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project
Pears Foundation

WELWN NI CHI YNO!
SEE YOU THERE!

EICH GWADODDIAD!
YOU'RE INVITED!

EICH GWAHODDIAD I DDIGWYDDIAD:
COME ALONG TO:

POPETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD:
ALL YOU NEED TO KNOW:

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project
Pears Foundation

WELWN NI CHI YNO!
SEE YOU THERE!

EICH GWADODDIAD!
YOU'RE INVITED!

EICH GWAHODDIAD I DDIGWYDDIAD:
COME ALONG TO:

POPETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD:
ALL YOU NEED TO KNOW:

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project
Pears Foundation

WELWN NI CHI YNO!
SEE YOU THERE!

SGWRS DROS FWYD!

TUCK IN AND TALK!

TIR CYFFREDIN

Oes gennych chi i gyd yr un hoff flodyn, ydych chi wedi darllen yr un llyfr, neu'n caru'r un ffilm?

Dechreuwch gydag un person yn rhannu datganiad, mae pawb arall yn codi eu llaw neu'n sefyll i fyny os yw'n wir iddyn nhw hefyd. Parhewch i weld faint o bethau sydd gennych yn gyffredin - allwch chi gyrraedd 10?

BWYD YR WYDDOR

Allwch chi feddwl am fwyd ar gyfer pob llythyren o'r wyddor?

Dewiswch berson i ddechrau gyda'r llythyren A, pasiwch ymlaen i'r nesaf ar gyfer llythyren B, daliwch ati i fynd drwy'r wyddor a gweld pa mor bell y gallwch chi fynd gyda'ch gilydd!

COMMON GROUND

Do you all have the same favourite flower, have you read the same book, or love the same film?

Start with one person sharing a statement, everybody else raises their hand or stands up if it's true for them too. Carry on to see how many things you have in common - can you get to 10?

ALPHABET APPETITE

Can you think of a food for every letter of the alphabet?

Choose a person to start with the letter A, pass on to the next for letter B, keep going through the alphabet and see how far you can all get!

FFAITH NEU FFUGLEN?

Mae rhywun yn dechrau trwy ddweud 3 datganiad amdanyn nhw eu hunain, mae dau yn rhai go iawn ac un yn gelwydd! Pwy all nodi'r anwiredd?

FACT OR FICTION?

Someone starts by saying 3 statements about themselves, two are real and one's made up! Who can spot fact from fiction?

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

co op GREENE KING

SGWRS DROS FWYD!

TUCK IN AND TALK!

PWY SY'N DOD I

Dechreuwch gyda rhywun yn dweud 'Rydw i'n mynd i'r Cinio Mawr ac rydw i'n dod â Sam, nhw sy'n gwneud y brechdanau gorau!' Mae pob chwaraewr yn ychwanegu person newydd yn ei dro ac yn ailadrodd yr holl bobl flaenorol hefyd (gan gynnwys y rhesymau am fwy o her). Ffrindiau, teulu neu rywun enwog - chi sydd i benderfynu.

Y PENDERFYNIAD MAWR

A yw'n well gan bobl y gwanwyn neu'r haf, chwaraeon neu wyddoniaeth, pizza neu bîn-afal? Beth sy'n waeth: bwyta sbrowts neu ganu'n gyhoeddus?

Mae un person yn cynnig dau opsiwn a rhaid i bawb arall ddewis rhyngddynt. Gallent fod ar thema benodol, yn ddoniol... yn rhyfedd neu'n wallgof!

WHO'S COMING TO LUNCH?

Begin with someone saying 'I'm going to The Big Lunch and I'm bringing Sam, they make the best sandwiches!' Each player adds a new person in turn and repeats all the previous people too (include reasons for more of a challenge). Friends, family or someone famous -it's up to you.

THE BIG DECISION

Do people prefer spring or summer, sport or science, pizza or pineapple? What's worse: eating sprouts or singing in public?

One person offers two options and everyone else must pick between them. They could be themed, funny..., odd or outrageous!

Y TAMAID OLAF

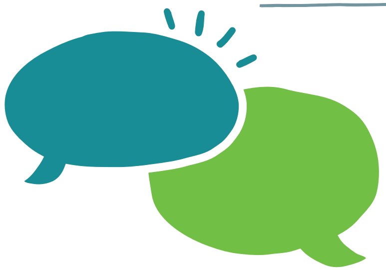
Crëwch gadwyn - mae gair pob chwaraewr yn dechrau gyda llythyren olaf gair y chwaraewr blaenorol. Er enghraifft, gall 'iogwrt' arwain at 'tatws', a all arwain at 'selsig', ac ati.

THE LAST BITE

Create a chain - each players word starts with the last letter of the previous player's word. For example 'sandwich' can lead to 'halloumi', which can lead to 'ice cream', and so on.

ALLWCH CHI DDOD O HYD I RYWUN...?
CAN YOU FIND SOMEONE WHO..?

Sy'n byw yn yr un ardal y cawsant eu magu ynddi Lives in the same area they grew up in	Sydd wedi gweld seren wib Has seen a shooting star
Sydd wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd codi arian Has done a fundraising activity	Sydd wedi tyfu rhywbeth bwytadwy Has grown something edible
Sydd wedi gwneud addurniadau ar gyfer digwyddiad Has made decorations for an event	Sydd wedi cysgu mewn pabell Has slept in a tent
Sy'n rhan o grŵp neu glwb cymunedol lleol Is part of a local community group or club	Sy'n gallu siarad iaith arall Can speak another language



THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY co op GREENE KING

ALLWCH CHI DDOD O HYD I RYWUN...?
CAN YOU FIND SOMEONE WHO..?

Sy'n byw yn yr un ardal y cawsant eu magu ynddi Lives in the same area they grew up in	Sydd wedi gweld seren wib Has seen a shooting star
Sydd wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd codi arian Has done a fundraising activity	Sydd wedi tyfu rhywbeth bwytadwy Has grown something edible
Sydd wedi gwneud addurniadau ar gyfer digwyddiad Has made decorations for an event	Sydd wedi cysgu mewn pabell Has slept in a tent
Sy'n rhan o grŵp neu glwb cymunedol lleol Is part of a local community group or club	Sy'n gallu siarad iaith arall Can speak another language

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY co op GREENE KING

ALLWCH CHI DDOD O HYD I RYWUN...?
CAN YOU FIND SOMEONE WHO..?

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

eden project

Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

co op

GREENE KING

ALLWCH CHI DDOD O HYD I RYWUN...?
CAN YOU FIND SOMEONE WHO..?
THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR
GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
eden project
Pears Foundation
MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY
co op
GREENE KING

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

Torrwch yn ofalus ar hyd y llinellau toredig, plygwch y fflagiau yn y canol a'u gludo nhw o amgylch ffyn coctel. Ysgrifennwch beth sydd ar eich bwrdd yn y bylchau gwag a'u defnyddio i addurno'ch gwledd!

Carefully cut along the dotted lines, fold the flags in the centre and glue around cocktail sticks. Use the white space to label the dish or highlight allergens, and decorate your spread!

SGONS PWMPEN CNAU MENYN, TSILI A CHAWS CHEDDAR SUMAYAH

> Mae'n wych cefnogi'r Cinio Mawr eleni gyda fy rysáit ar gyfer sgons pwmpen cnau menyn, caws cheddar a tsili. Fersiwn o glasur, mae'r sgons yma'n syml i'w gwneud, yn berffaith i'w rhannu ac yn llawn blas. Os nad ydych chi'n siŵr beth i ddod gyda chi i'ch Cinio Mawr, torchwch eich llewys a rhowch gynnig ar y sgons hyn – maen nhw'n siŵr o fod yn boblogaidd ymhlith eich cymdogion!

Sumayah Kazi, cystadleuydd yng nghyfres 2024 Great British Bake Off

THE BIG LUNCH · Y CINIO MAWR

MADE POSSIBLE BY eden project · Pears Foundation

PARTNERED BY co op · GREENE KING

CYNHWYSION

Sgons:

- 50g pwmpen cnau menyn wedi'i goginio, wedi'u stwnsio'n fras
- 235g blawd plaen
- 3 lwy de o bowdwr codi
- 1/2 llwy de o halen
- 1 llwy de o bowdwr cwmin
- 1/4 llwy de o bowdwr nytmeg
- 2 lwy de o rosmari sych
- 1 llwy fwrdd o ddarnau bach o tsili
- 1/2 llwy de o baprica mwg
- 55g menyn di-halen
- 60g o gaws Cheddar wedi'i gratio
- 2 llwy fwrdd o saws Worcestershire
- 60ml o laeth

Topin:

- Llaeth ychwanegol ar gyfer brwsio
- 2 lwy fwrdd o hadau cwmin wedi'u tostio
- 30g o gaws Cheddar wedi'i gratio

METHOD

1. Cynheswch y popty i ffan 220C a pharatowch silff bobi gyda phapur pobi.
2. Mewn powlen, cymysgwch y blawd, powdwr pobi, halen, cwmin, nytmeg, rhosmari, paprica a darnau bach o tsili gyda'i gilydd.
3. Ychwanegwch y menyn a defnyddiwch flaenau eich bysedd i'w rwbio i mewn nes bod y cymysgedd yn debyg i friwsion bara mân. Yna ychwanegwch y 60g o gaws wedi'i gratio.
4. Cynheswch y llaeth (bydd 30 eiliad mewn microdon yn ddigon), yna cymysgwch y piwrî pwmpen cnau menyn a'r saws Worcestershire i mewn.
5. Cyfunwch y cynhwysion gwlyb yn y cymysgedd sych i ffurfio toes. Parhewch â'ch dwylo a phlygu'r toes yn ysgafn yn belen lyfn.
6. Gosodwch y toes ar arwyneb gwaith wedi'i ysgeintio ag ychydig o flawd a rholiwch 2 gylch 1" o drwch. Torrwch y toes yn drionglau cyfartal neu defnyddiwch dorrwr cwci i wneud sgons crwn.
7. Rhowch y sgons ar silff bobi a'u brwsio'n ysgafn gyda llaeth. Ysgeintiwch weddill y caws a'r hadau cwmin.
8. Pobwch nhw am 14-15 munud neu nes bod y sgons yn frown euraid. Gallwch weini'r sgons yn gynnes neu'n oer a mwynhewch!

BETH YDW I? WHAT AM I?

Allwch chi ddweud y gwahaniaeth rhwng llygad y dydd a chennin Pedr? Faint o'r blodau hyn allwch chi eu henwi?
Mynnwch bwynt bonws i chi'ch hun os ydych chi'n gwybod beth sydd ganddyn nhw i gyd yn gyffredin!

Can you tell a daisy from a daffodil? How many of these flowers can you name?
Grab yourself a bonus point if you can spot what they all have in common!

1

_ _ N _ Y LL _ _

_ _ N _ _ L _ _ _

2

_ I _ _ E _

_ _ O _ A _

3

LL _ _ _ _ _ _ 'R _ _ _ D _

_ _ S _ O _ _

4

_ _ _ LL _ G _ W _ _ _ _

_ _ L _ _ _ R _ _ _

5

_ E _ _ _ Y _ _ _

_ A _ _ G _ _ _

6

_ _ A _ _ _ _ D

_ _ R _ _ _ O _ _ _

7

_ Y _ _ _ Y _ _ _ _

_ U _ _ _ _ _ K

8

RH _ _ _ _ Y C _ _

D _ _ _ _ S _

9

_ _ P _ _ _ _ _ N _ _ Y _

_ _ _ T _ R _ _ U _

A wyddoch chi? Mae afalau bwci (y ffrwythau a geir ar blanhigion rhosod) yn llawn fitamin C ac yn wych ar gyfer gwneud te, jamiau a suropau!

Did you know? Rose hips (the fruits found on rose plants) are rich in vitamin C and great for making teas, jams and syrups!

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation

HWYL GYMUNEDOL! COMMUNITY CHEER!

Cyfarfodydd, digwyddiadau byd-eang a thraddodiadau lleol sy'n dod â phobl at ei gilydd – profwch eich gwybodaeth am ddathliadau cymunedol o bob rhan o'r byd!

1. Bob blwyddyn ym mis Mawrth, gwahoddir pawb ledled y byd i roi 60 munud i helpu'r blaned. Beth yw'r enw ar hyn?
2. Sawl diwrnod mae Gŵyl y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd yn para yn draddodiadol?
3. Ym mha flwyddyn oedd dechrau'r Cinio Mawr a dod â phobl at ei gilydd ar benwythnos cyntaf mis Mehefin?
4. Yn y DU, mae Mis Hanes Pobl Ddu yn cael ei ddathlu ym mha fis?
5. Pa ŵyl fywiog, sy'n cael ei dathlu â thaflu powdrau lliw, sy'n cael ei hadnabod fel 'gŵyl y lliwiau'?
6. Mae dydd San Padrig a phenblwydd yr Eden Project ar ba ddyddiad?
7. Pa liw maen nhw'n ei wisgo yn yr Iseldiroedd i ddathlu Dydd y Brenin?

A wyddoch chi? Mae gweithgareddau cymunedol ar Ddydd y Brenin yn aml yn cynnwys gorymdeithiau cychod, partïon stryd a marchnadoedd rhad mawr yn ymddangos mewn trefi a phentrefi!

Gatherings, global events and local traditions that bring people together – test your knowledge on community celebrations from around the world!

1. Each year in March, everyone around the world is invited to give 60 minutes to help the planet. What is this called?
2. How many days does the Chinese New Year Festival traditionally last?
3. What year marked the beginning of The Big Lunch and bringing people together on the first weekend in June?
4. In the UK, Black History Month is celebrated in which month?
5. Which vibrant festival, celebrated with the throwing of coloured powders, is known as 'the festival of colours'?
6. St Patrick's Day and the Eden Project's birthday is on which date?
7. What colour do they wear in the Netherlands to celebrate Kings' Day?

Did you know? Over 10 million people took part in The Big Lunch last year and it is the UK's largest annual get-together for communities!

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR
eden project
Pears Foundation

O'R MAP I'R FWYDLEN MAP TO MENU

O ddanteithion lleol i ffefrynnau rhanbarthol, allwch chi ddarganfod y cysylltiad rhwng bwydydd eiconig, eu straeon a'r lleoedd maen nhw wedi'u rhoi ar y map?

1. Ar un adeg roedd ________ yn bryd cyffredin i fwynwyr tuniau yng ________
2. Wedi'i wneud o wymon, mae ________ yn saig unigryw o Gymru
3. Mae sir hanesyddol ________ yn enwog am ei selsig torchog traddodiadol
4. Mae ________ yn glasur cocni a darddodd yn ________
5. Mae caws Cheddar yn rhannu ei enw â cheunant yng ________
6. Yn dyddio'n ôl i'r Oesoedd Canol, credir bod ________ wedi tarddu o'r Alban
7. Yn un o ffefrynnau Brenin Siôr III, daw ________ o dref glan môr Weymouth
8. Wedi'i weini'n aml gyda ________ a bara tatws, mae ffrei ________ yn bryd poblogaidd o Ogledd Iwerddon

PWDIN PORTLAND

PEI A THATWS STWNSH

NGHERNYW

BARA SODA

LLUNDAIN

CUMBERLAND

NGWLAD YR HAF

ULSTER

BARA LAWR

PASTEOID

TEISEN FRAU

A wyddoch chi? Mae gan bob gwlad yn y DU eu fersiwn eu hunain o frecwast llawn - fel arfer wedi'i wneud â chynhwysion sy'n cael eu bwyta'n draddodiadol yn y rhanbarth hwnnw!

From local delicacies to regional favourites, can you uncover the connection between iconic foods, their stories and the places they've put on the map?

1. ________ were once a common meal for tin miners in ________
2. Made from seaweed, ________ is a signature dish from Wales
3. The historic county of ________ is famous for its traditional coiled sausages
4. ________ is a cockney classic that originated in ________
5. Cheddar cheese shares its name with a gorge in ________
6. Dating back to Medieval times, ________ is believed to have originated in Scotland
7. Loved by King George III, ________ comes from the seaside town of Weymouth
8. Often served with ________ and potato bread, the ________ fry is a popular dish of Northern Ireland

PORTLAND PUDDING

PIE AND MASH

CORNWALL

SODA BREAD

LONDON

CUMBERLAND

SOMERSET

ULSTER

LAVERBREAD

PASTIES

SHORTBREAD

Did you know? Each country in the UK has their own version of a full breakfast - usually made with ingredients that are traditionally eaten in that region!

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation

WEDI GWIRIONI AR NATUR WILD ABOUT NATURE

Pa mor dda ydych chi'n gwybod rhyfeddodau natur a phwy all ddewis y ffaith o'r ffuglen? Bwrwch ymlaen i weld beth sy'n gywir neu'n anghywir.

How well do you know the wonders of nature and who can tell fact from fiction? Dig in to spot what's true or false.

		Cywir	Anghywir
1	Y llwynog coch yw mamal tir cyflymaf y DU	☐	☐
2	Yn y corff dynol, mae'r metacarpws yn y traed	☐	☐
3	Ystyrir y pâl, aderyn môr nodedig, yn frodorol i'r DU	☐	☐
4	Ysgallen yw blodyn brodorol yr Alban	☐	☐
5	Urchin yw'r enw Hen Saesneg ar ddraenog	☐	☐
6	Mae'r haul wedi'i wneud yn bennaf o hydrogen a charbon	☐	☐
7	Ystlumod yw'r unig famaliaid sy'n gallu hedfan	☐	☐
8	Afon Tafwys yw'r afon hiraf yn y DU	☐	☐
9	Mae aloe vera, sy'n adnabyddus am ei briodweddau lleddfol, yn cael ei ddosbarthu fel perlysiau	☐	☐
10	Mae'r saffrwm sbeis yn deillio o flodyn Crocws	☐	☐

		True	False
1	The red fox is the fastest UK land mammal	☐	☐
2	In the human body, the metacarpus is found in the foot	☐	☐
3	The puffin, a distinctive seabird, is considered native to the UK	☐	☐
4	Thistle is the native flower of Scotland	☐	☐
5	Urchin is the Old English name for a hedgehog	☐	☐
6	The sun is made primarily of hydrogen and carbon	☐	☐
7	Bats are the only mammal that can fly	☐	☐
8	The Thames is the longest river in the UK	☐	☐
9	Aloe vera, commonly known for its soothing properties, is classified as a herb	☐	☐
10	The spice saffron is derived from the Crocus flower	☐	☐

A wyddoch chi? Saffrwm yw'r sbeis drutaf yn y byd ac mae'n cymryd tua 75,000 o flodau i gynhyrchu dim ond 1 pwys.

Did you know? Saffron is the most expensive spice in the world and takes around 75,000 flowers to produce just 1lb.

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR
eden project
Pears Foundation

BAROD I CHWARAE? LET THE GAMES BEGIN!

Barod i chwarae? Pwy sydd â'r fantais gystadleuol o ran hoff gemau plentyndod a difyrrwch chwareus?

Ready to play? Who's got the competitive edge when it comes to favourite childhood games and playful pastimes?

1. Pa eitem sy'n cael ei thaflu'n draddodiadol ar sgwariau wedi'u rhifo pan yn chwarae pôtsh?
2. Mewn gêm o godi ffyn, beth sy'n digwydd os byddwch chi'n symud ffon wrth geisio codi un?
3. Beth mae pobl yn ceisio 'brathu' o fwced llawn dŵr mewn gêm barti hydrefol?
4. Pan fydd y blaidd yn dweud 'amser cinio' yn faint o'r gloch yw hi, Mr Blaidd?, beth mae chwaraewyr yn ei wneud?
5. Beth sydd angen i'r person sydd ar ei ben ei hun ei wneud i ddal rhywun yn y gêm tig?
6. Mewn marblis, beth yw enw'r farblen fwy a ddefnyddir weithiau i daro rhai llai?
7. Beth mae'r un sy'n chwilio yn ei ddweud cyn cychwyn rownd o chwarae cuddio?

A wyddoch chi? Roedd gan record byd presennol y gêm fwyaf o chwarae cuddio 1,437 o chwaraewyr! Mae rhai trefnwyr yn y DU wedi ceisio torri hyn ychydig o weithiau - a allai eich cymuned chi fod yr un i wneud hynny?

1. What item is traditionally thrown onto numbered squares in the game of hopscotch?
2. In pick-up sticks, what happens if you move a stick while trying to pick one up?
3. What do people need to try and 'bite' from a water-filled bucket in an autumnal party game?
4. When the wolf says 'dinner time' in what's the time, Mr. Wolf?, what do players do?
5. What does the person who is 'it' need to do to catch someone in the game of tag?
6. In marbles, what is the name of the larger marble sometimes used to hit smaller ones?
7. What does the seeker say before looking for hidden players in hide and seek?

Did you know? The current world record for the largest game of hide and seek had 1,437 players! Some organisers in the UK have attempted to break this a few times - could your community be the one to do it?

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR
eden project
Pears Foundation

RHYWBETH I GNOI CIL

O hanes eich paned i gyfrinachau eich rac sbeisys, mae'r cwis yma'n ddigon i dynnu dŵr o'ch dannedd, allwch chi ddewis yr ateb cywir?

1. Pa gyfuniad sbeis poblogaidd sydd fel arfer yn cynnwys cwmin, coriander a thyrmerig?

   Garam masala **5-sbeis Tsieineaidd** **Sesnin jerk**

2. Faint o dir y byd sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer cynhyrchu bwyd ar hyn o bryd?

   27% **37%** **47%**

3. Pa un o'r rhain sydd DDIM yn fath o basta?

   Rigatoni **Pappardelle** **Pomodoro**

4. Mae Diwrnod Bwyd y Byd yn digwydd bob blwyddyn ym mha fis?

   Medi **Hydref** **Tachwedd**

5. Pa saws poblogaidd sy'n cael ei wneud o hadau sesame wedi'u malu?

   Hwmws **Tahini** **Miso**

6. Gwraidd pa flodyn melyn cyffredin a ddefnyddiwyd yn aml yn ystod yr Ail Ryfel Byd fel dewis amgen i goffi?

   Cennin Pedr **Gyffredin** **Dant y llew**

7. Ym mha flwyddyn y gwerthwyd bagiau te am y tro cyntaf yn y DU?

   1913 **1933** **1953**

A wyddoch chi? Yn ôl arolwg poblogaidd, mae Prydeinwyr yn yfed 100 miliwn paned o de y dydd!

FOOD FOR THOUGHT

From the history of your cuppa to the secrets of your spice rack, get your taste buds tingling and see if you can pick the right answer!

1. Which popular spice blend commonly contains cumin, coriander, and turmeric?

   Garam masala **Chinese 5-spice** **Jerk seasoning**

2. What percentage of the world's land area is currently used for food production?

   27% **37%** **47%**

3. Which of these is NOT a type of pasta?

   Rigatoni **Pappardelle** **Pomodoro**

4. World Food Day takes place every year in which month?

   September **October** **November**

5. Which popular condiment is made from crushed sesame seeds?

   Hummus **Tahini** **Miso**

6. The root of what common yellow flower was often used during WW2 as a substitute for coffee?

   Daffodil **Common Gorse** **Dandelion**

7. What year were teabags first sold in the UK?

   1913 **1933** **1953**

Did you know? According to a popular survey, Brits drink up to 100 million cups of tea a day!

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project
Pears Foundation

CWIS Y CINIO MAWR

BETH YDW I?

Naw blodyn hardd i'w hadnabod - ynghyd â phwynt bonws i unrhyw un sy'n dyfalu'r gyfrinach flasus sydd ganddyn nhw i gyd yn gyffredin.

1 Dant y llew

2 Fioled

3 Llysiau'r neidr

4 Garlleg gwyllt

5 Melyn yr ŷd

6 Glas yr ŷd

7 Cyngaf y coed

8 Rhosyn y cŵn

9 Capan cornicyll

Pwynt bonws! Beth sydd ganddyn nhw i gyd yn gyffredin?
A: Maen nhw i gyd yn fwytadwy!

HWYL GYMUNEDOL!

Dewch i weld pwy sy'n gwybod eu traddodiadau a'u digwyddiadau cymunedol o ran dathliadau sy'n dod â phobl at ei gilydd.

1. Bob blwyddyn ym mis Mawrth, gwahoddir pawb ledled y byd i roi 60 munud i helpu'r blaned. Beth yw'r enw ar hyn?
   A: Awr Ddaear

2. Sawl diwrnod mae Gŵyl y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd yn para yn draddodiadol?
   A: 15 diwrnod

3. Ym mha flwyddyn oedd dechrau'r Cinio Mawr a dod â phobl at ei gilydd ar benwythnos cyntaf mis Mehefin?
   A: 2009

   A wyddoch chi? Cymerodd dros 10 miliwn o bobl ran yn Y Cinio Mawr y llynedd a dyma'r digwyddiad blynyddol mwyaf yn y DU i gymunedau ddod at ei gilydd!

4. Yn y DU, mae Mis Hanes Pobl Ddu yn cael ei ddathlu ym mha fis?
   A: Hydref

5. Pa ŵyl fywiog, sy'n cael ei dathlu â thaflu powdrau lliw, sy'n cael ei hadnabod fel 'gŵyl y lliwiau'?
   A: Holi

6. Mae dydd San Padrig a phenblwydd yr Eden Project ar ba ddyddiad?
   A: 17 Mawrth

7. Pa liw maen nhw'n ei wisgo yn yr Iseldiroedd i ddathlu Dydd y Brenin?
   A: Oren

   A wyddoch chi? Mae gweithgareddau cymunedol ar Ddydd y Brenin yn aml yn cynnwys gorymdeithiau cychod, partïon stryd a marchnadoedd rhad mawr yn ymddangos mewn trefi a phentrefi!

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR
eden project
Pears Foundation

CWIS Y CINIO MAWR

O'R MAP I'R FWYDLEN

Yn y rownd hon, mae angen i chwaraewyr **lenwi'r bylchau** gyda'r geiriau a ddarperir, gan baru bwydydd eiconig â'r lleoedd y maent yn dod ohonynt.

1. Ar un adeg roedd **PASTEIOD** yn bryd cyffredin i fwynwyr tuniau yng **NGHERNYW**
2. Wedi'i wneud o wymon, mae **BARA LAWR** yn saig unigryw o Gymru
3. Mae sir hanesyddol **CUMBERLAND** yn enwog am ei selsig torchog traddodiadol
4. Mae **PEI A THATWS STWNSH** yn glasur cocni a darddodd yn **LLUNDAIN**

   A wyddoch chi? Roedd rhai o'r peis cynharaf a weinwyd yn nwyrain Llundain yn llawn llyswennod a ddaliwyd o'r afon Tafwys!
5. Mae caws Cheddar yn rhannu ei enw â cheunant yng **NGWLAD YR HAF**
6. Yn dyddio'n ôl i'r Oesoedd Canol, credir bod **TEISEN FRAU** wedi tarddu o'r Alban
7. Yn un o ffefrynnau Brenin Siôr III, daw **PWDIN PORTLAND** o dref glan môr Weymouth
8. Wedi'i weini'n aml gyda **BARA SODA** a bara tatws, mae ffrei Ulster yn bryd poblogaidd o Ogledd Iwerddon

A wyddoch chi? Mae gan bob gwlad yn y DU eu fersiwn eu hunain o frecwast llawn - fel arfer wedi'i wneud â chynhwysion sy'n cael eu bwyta'n draddodiadol yn y rhanbarth hwnnw!

WEDI GWIRIONI AR NATUR

Rownd **cywir neu anghywir** am ryfeddodau byd natur - a all chwaraewyr ddewis y ffaith o'r ffuglen?

1. **Y llwynog coch yw mamal tir cyflymaf y DU.**
   A: Anghywir (Yr Ysgyfarnog Brown)

   A wyddoch chi? Gall yr Ysgyfarnog redeg ar gyflymder o 45 mya
2. Yn y corff dynol, mae'r metacarpws yn y traed.
   A: Anghywir (Yn y Llaw)

   A wyddoch chi? Mae gan fwncïod esgyrn metacarpal hefyd! Nhw yw'r esgyrn sy'n cysylltu'r bysedd â'r arddyrnau
3. Ystyrir y pâl, aderyn môr nodedig, yn frodorol i'r DU.
   A: Cywir
4. Ysgallen yw blodyn brodorol yr Alban. **A: Cywir**
5. Urchin yw'r enw Hen Saesneg ar ddraenog.
   A: Cywir
6. Mae'r haul wedi'i wneud yn bennaf o hydrogen a charbon.
   A: Anghywir

   A wyddoch chi? Mae'r haul wedi'i wneud yn bennaf o hydrogen a heliwm!
7. Ystlumod yw'r unig famaliaid sy'n gallu hedfan. **A: Cywir**
8. Afon Tafwys yw'r afon hiraf yn y DU.
   A: Anghywir (Afon Hafren)
9. Mae aloe vera, sy'n adnabyddus am ei briodweddau lleddfol, yn cael ei ddosbarthu fel perlysiau.
   A: Cywir
10. Mae'r saffrwm sbeis yn deillio o flodyn Crocws. **A: Cywir**

    A wyddoch chi? Saffrwm yw'r sbeis drutaf yn y byd ac mae'n cymryd tua 75,000 o flodau i gynhyrchu dim ond 1 pwys!

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation

CWIS Y CINIO MAWR

BAROD I CHWARAE?

Pwy all **gofio rheolau gemau plentyndod?** Mae Barod i chwarae? the Games Begin yn ymwneud â gweithgareddau traddodiadol yr iard chwarae a difyrrwch chwareus.

1. Pa eitem sy'n cael ei thaflu'n draddodiadol ar sgwariau wedi'u rhifo pan yn chwarae pôtsh? **A: Carreg fach**
2. Mewn gêm o godi ffyn, beth sy'n digwydd os byddwch chi'n symud ffon wrth geisio codi un? **A: Daw eich tro i ben**
3. Beth mae pobl yn ceisio 'brathu' o fwced llawn dŵr mewn gêm barti hydrefol? **A: Afalau (Towcio am afalau)**

   A wyddoch chi? Mae towcio am afalau yn draddodiad hynafol y gellir ei olrhain yn ôl i'r Rhufeiniaid!
4. Pan fydd y blaidd yn dweud 'amser cinio' yn faint o'r gloch yw hi, Mr Blaidd?, beth mae chwaraewyr yn ei wneud? **A: Rhedeg i ffwrdd**
5. Beth sydd angen i'r person sydd ar ei ben ei hun ei wneud i ddal rhywun yn y gêm tig? **A: Cyffwrdd â nhw**
6. Mewn marblis, beth yw enw'r farblen fwy a ddefnyddir weithiau i daro rhai llai? **A: Saethwr**
7. Beth mae'r un sy'n chwilio yn ei ddweud cyn cychwyn rownd o chwarae cuddio? **A: Barod neu beidio, dyma fi'n dod!**

A wyddoch chi? Roedd gan record byd presennol y gêm fwyaf o chwarae cuddio 1,437 o chwaraewyr!

RHYWBETH I GNOI CIL

Mae'n bryd profi gwybodaeth bwyd pawb wrth iddynt gymryd rhan yn y rownd amlddewis hon.

1. Pa gyfuniad sbeis poblogaidd sydd fel arfer yn cynnwys cwmin, coriander a thyrmerig? **A: Garam masala**

   A wyddoch chi? Yn Hindi, mae'r enw Garam masala yn golygu 'cymysgedd poeth o sbeisys'.
2. Faint o dir y byd sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer cynhyrchu bwyd ar hyn o bryd? **A: 37%**
3. Pa un o'r rhain sydd DDIM yn fath o basta? **A: Pomodoro**

   A wyddoch chi? Pomodoro yw'r gair Eidaleg am domato!
4. Mae Diwrnod Bwyd y Byd yn digwydd bob blwyddyn ym mha fis? **A: Hydref**
5. Pa saws poblogaidd sy'n cael ei wneud o hadau sesame wedi'u malu? **A: Tahini**
6. Gwraidd pa flodyn melyn cyffredin a ddefnyddiwyd yn aml yn ystod yr Ail Ryfel Byd fel dewis amgen i goffi? **A: Dant y llew**

   A wyddoch chi? Gwraidd dant y llew wedi'i rostio oedd 1 o'r cynhwysion a ddefnyddiwyd yn rheolaidd fel dewis amgen i goffi - gallwch chi dal ei brynu heddiw!
7. Ym mha flwyddyn y gwerthwyd bagiau te am y tro cyntaf yn y DU? **A: 1953**

   A wyddoch chi? Yn ôl arolwg poblogaidd, mae Prydeinwyr yn yfed 100 miliwn paned o de y dydd!

THE BIG LUNCH
eden project
Pears Foundation

Y CINIO MAWR

THE BIG LUNCH QUIZ

WHAT AM I?

Nine beautiful blooms to identify - plus a bonus point for anyone who guesses the tasty secret they all have in common.

1 Dandelion

2 Violas

3 Bistort

4 Wild Garlic

5 Marigold

6 Cornflower

7 Burdock

8 Dog Rose

9 Nasturtium

Bonus point! What do they all have in common?
A: They're all edible!

COMMUNITY CHEER!

See **who knows their community traditions** and events when it comes to celebrations that bring people together.

1. Each year in March, everyone around the world is invited to give 60 minutes to help the planet. What is this called?
   A: Earth Hour

2. How many days does the Chinese New Year Festival traditionally last?
   A: 15 days

3. What year marked the beginning of The Big Lunch and bringing people together on the first weekend in June?
   A: 2009

   Did you know? Over 10 million people took part in The Big Lunch last year and it is the UK's largest annual get-together for communities!

4. In the UK, Black History Month is celebrated in which month?
   A: October

5. Which vibrant festival, celebrated with the throwing of coloured powders, is known as 'the festival of colours'?
   A: Holi

6. St Patrick's Day and the Eden Project's birthday is on which date?
   A: 17 March

7. What colour do they wear in the Netherlands to celebrate Kings' Day?
   A: Orange

   Did you know? Community activities on King's Day often include boat parades, street parties and large flea markets popping up in towns and villages!

THE BIG LUNCH

eden project

Pears Foundation

THE BIG LUNCH QUIZ

MAP TO MENU

In this round, players need to **fill in the blanks** with the words provided, matching iconic foods with the places they come from.

1. **PASTIES** were once a common meal for tin miners in **CORNWALL**
2. Made from seaweed, **LAVERBREAD** is a signature dish from Wales
3. The historic county of **CUMBERLAND** is famous for its traditional coiled sausages
4. **PIE AND MASH** is a cockney classic that originated in **LONDON**

   Did you know? Some of the earliest pies served in east London were filled with eels caught from the river Thames!

5. Cheddar cheese shares its name with a gorge in **SOMERSET**
6. Dating back to Medieval times, **SHORTBREAD** is believed to have originated in Scotland
7. Loved by King George III, **PORTLAND PUDDING** comes from the seaside town of Weymouth
8. Often served with **SODA BREAD** and potato bread, the **ULSTER** fry is a popular dish of Northern Ireland

   Did you know? Each country in the UK has their own version of a full breakfast - usually made with ingredients that are traditionally eaten in that region!

WILD ABOUT NATURE

A **true or false** round all about the wonders of nature - can players spot fact from fiction?

1. The red fox is the fastest UK land mammal. **A: False (Brown Hare)**

   Did you know? The Brown Hare can run up at 45 mph!

2. In the human body, the metacarpus is found in the foot. **A: False (Hand)**

   Did you know? Monkeys also have metacarpal bones! They're the bones that connect the fingers to the wrists.

3. The puffin, a distinctive seabird, is considered native to the UK **A: True**
4. Thistle is the native flower of Scotland. **A: True**
5. Urchin is the Old English name for a hedgehog. **A: True**
6. The sun is made primarily of hydrogen and carbon. **A: False**

   Did you know? The sun is primarily made of hydrogen and helium!

7. Bats are the only mammal that can fly. **A: True**
8. The Thames is the longest river in the UK. **A: False (The River Severn)**
9. Aloe vera, commonly known for its soothing properties, is classified as a herb. **A: True**
10. The spice saffron is derived from the Crocus flower. **A: True**

    Did you know? Saffron is the most expensive spice in the world and takes around 75,000 flowers to produce just 1lb!

THE BIG LUNCH

eden project

Pears Foundation

THE BIG LUNCH QUIZ

LET THE GAMES BEGIN!

Who can **remember the rules from childhood games?** Let the Games Begin is all about classic playground activities and playful pastimes.

1. What item is traditionally thrown onto numbered squares in the game of hopscotch? **A: Pebble**

2. In pick-up sticks, what happens if you move a stick while trying to pick one up? **A: Your turn ends**

3. What do people need to try and 'bite' from a water-filled bucket in an autumnal party game? **A: Apple (Apple bobbing)**

   Did you know? Apple bobbing is an ancient tradition that can be traced back to the Romans!

4. When the wolf says 'dinner time' in what's the time, Mr. Wolf?, what do players do? **A: Run away**

5. What does the person who is 'it' need to do to catch someone in the game of tag? **A: Touch them**

6. In marbles, what is the name of the larger marble sometimes used to hit smaller ones? **A: Shooter**

7. What does the seeker say before looking for hidden players in hide and seek? **A: Ready or not, here I come!**

Did you know? The current world record for the largest game of hide and seek had 1,437 players!

FOOD FOR THOUGHT

Time to put everyone's food knowledge to the test as they tuck into this **multiple-choice round.**

1. Which popular spice blend commonly contains cumin, coriander and turmeric? **A: Garam masala**

   Did you know? In Hindi, the name Garam masala means 'hot mixture of spices'.

2. What percentage of the world's land area is currently used for food production? **A: 37%**

3. Which of these is NOT a type of pasta? **A: Pomodoro**

   Did you know? Pomodoro is the Italian word for tomato!

4. World Food Day takes place every year in which month? **A: October**

5. Which popular condiment is made from crushed sesame seeds? **A: Tahini**

6. The root of what common yellow flower was often used during WW2 as a substitute for coffee? **A: Dandelion**

   Did you know? Roasted dandelion root was 1 of the ingredients regularly used in coffee substitutes – you can still buy it today!

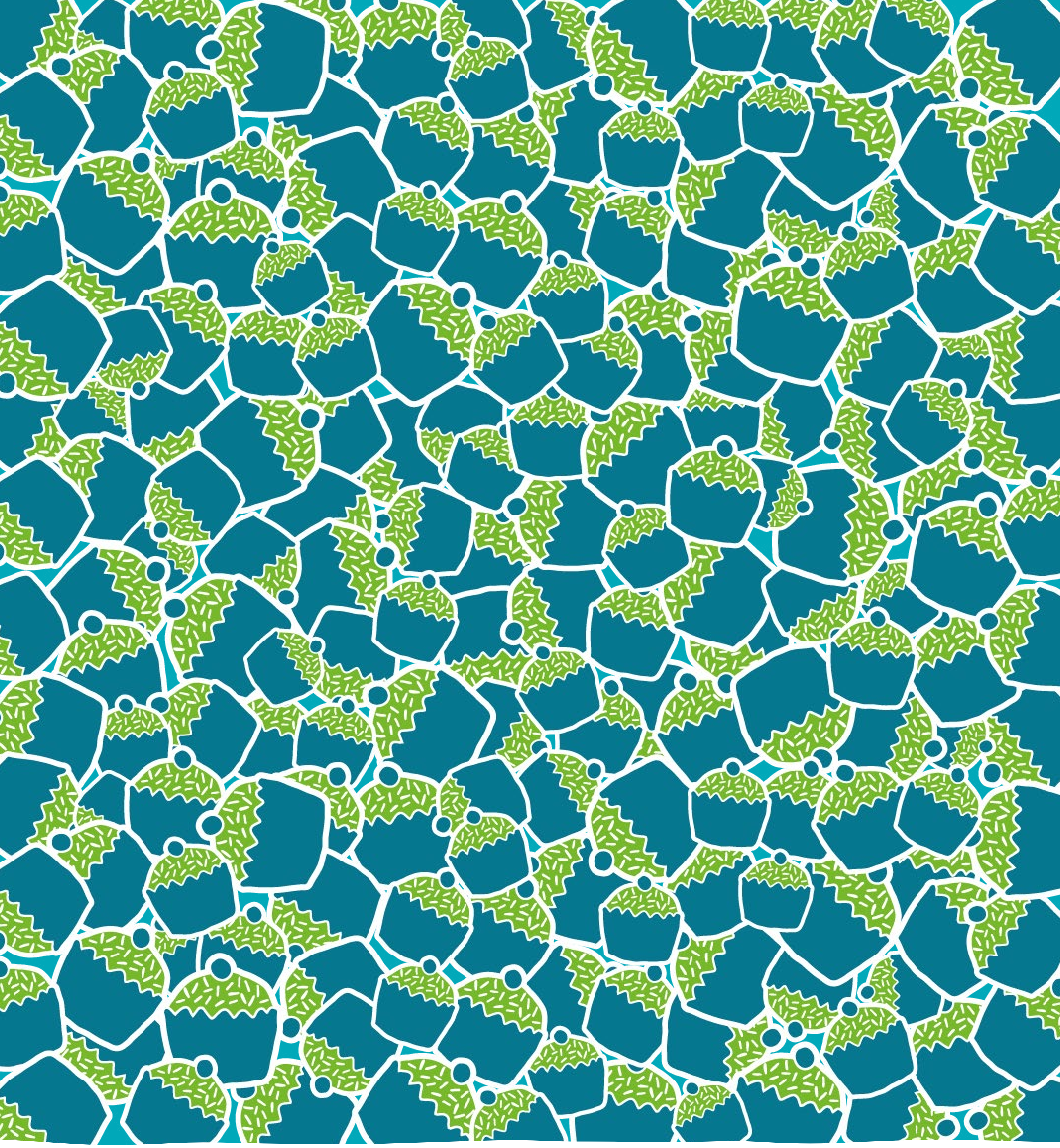
7. In what year were teabags first sold in the UK? **A: 1953**

   Did you know? According to a popular survey, Brits drink 100 million cups of tea a day!

THE BIG LUNCH

eden project

Pears Foundation



CYFRI'R CACENNAU!

Allwch chi ddyfalu nifer y cacennau cwpan sydd wedi'u cuddio yn y llun – ai chi fydd y agosaf, neu a fydd yr anhrefn yn eich dal chi allan?

CUPCAKE CHAOS!

Can you guess the number of cupcakes hidden in the picture – will you be the closest, or will the chaos catch you out?

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation

Cadw'n ddiogel / keep safe
Ateb / Answer: 187

DYFALWCH NIFER Y CACENNAU CWPAN!

Rhowch gynnig arni - ysgrifennwch eich enw a dyfalu faint o gacennau cwpan sydd yn y ddelwedd.
Pan fydd pawb wedi rhoi cynnig arni, bydd y person a ddyfalodd y nifer agosaf yn cael ei datgelu!

GUESS THE NUMBER OF CUPCAKES!

Have a go — write down your name and take a guess at how many cupcakes there are in the image. When everyone's had a go the person with the closest guess will be revealed!

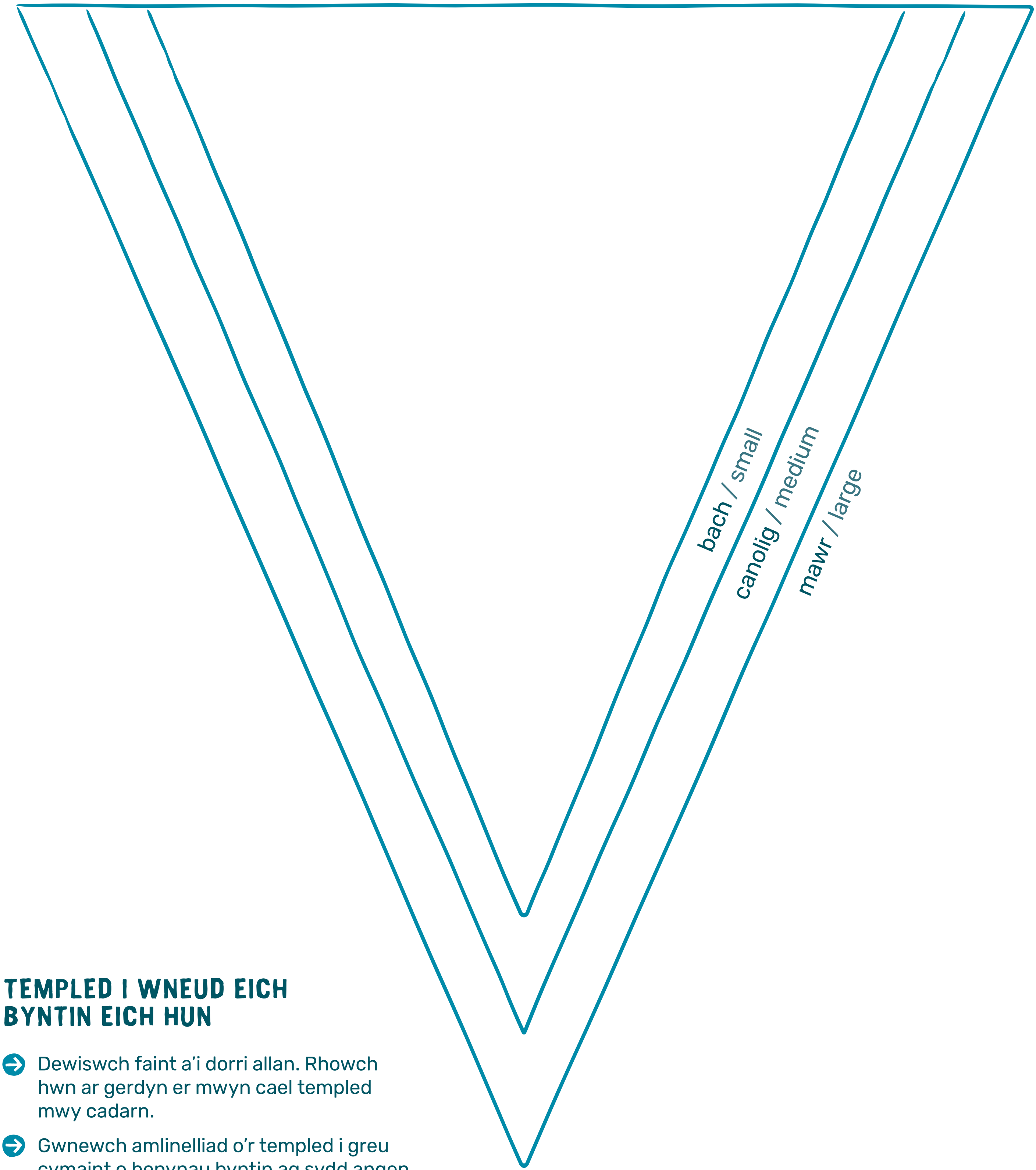
Enw / Name	Dyfalu / Guess

Enw / Name	Dyfalu / Guess

THE BIG LUNCH
Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation



TEMPLED I WNEUD EICH BYNTIN EICH HUN

- Dewiswch faint a'i dorri allan. Rhowch hwn ar gerdyn er mwyn cael templed mwy cadarn.
- Gwnewch amlinelliad o'r templed i greu cymaint o benynau byntin ag sydd angen.
- Clymwch hwn i linyn, rhuban neu dâp bias a'i hongian fel y dymunwch yn eich Cinio Mawr!

MAKE YOUR OWN BUNTING TEMPLATE

- Choose a size and cut it out. Mount onto card for a studier template.
- Draw around to create as many bunting pennants as you need.
- Secure to string, ribbon or bias tape and hang as desired at your Big Lunch!

Cyflwynir y templed hwn i chi gan
Playfully brought to you by

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY
co op GREENE KING

TEMPLED I WNEUD EICH BYNTIN EICH HUN

- Dewiswch faint a'i dorri allan. Rhowch hwn ar gerdyn er mwyn cael templed mwy cadarn.
- Gwnewch amlinelliad o'r templed i greu cymaint o benynau byntin ag sydd angen.
- Clymwch hwn i linyn, rhuban neu dâp bias a'i hongian fel y dymunwch yn eich Cinio Mawr!

MAKE YOUR OWN BUNTING TEMPLATE

- Choose a size and cut it out. Mount onto card for a studier template.
- Draw around to create as many bunting pennants as you need.
- Secure to string, ribbon or bias tape and hang as desired at your Big Lunch!

bach / small

canolig / medium

mawr / large

Cyflwynir y templed hwn i chi gan
Playfully brought to you by

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

eden project Pears Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

co op GREENE KING

TEMPLED I WNEUD EICH BYNTIN EICH HUN

- Dewiswch faint a'i dorri allan. Rhowch hwn ar gerdyn er mwyn cael templed mwy cadarn.
- Gwnewch amlinelliad o'r templed i greu cymaint o benynau byntin ag sydd angen.
- Clymwch hwn i linyn, rhuban neu dâp bias a'i hongian fel y dymunwch yn eich Cinio Mawr!

MAKE YOUR OWN BUNTING TEMPLATE

- Choose a size and cut it out. Mount onto card for a studier template.
- Draw around to create as many bunting pennants as you need.
- Secure to string, ribbon or bias tape and hang as desired at your Big Lunch!

bach / small

canolig / medium

lawr / large

Cyflwynir y templed hwn i chi gan
Playfully brought to you by

THE BIG LUNCH Y CINIO MAWR

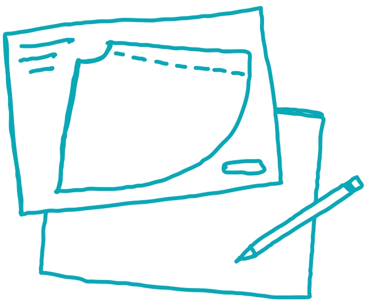
GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY
MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

SUT I WNEUD HET PARTI CINIO MAWR

BYDD ANGEN ARNOCH

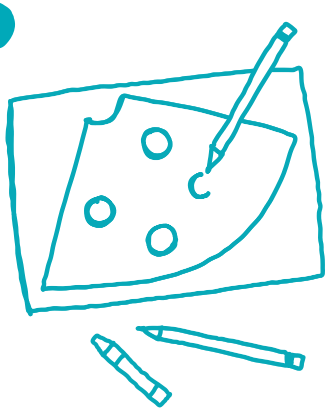
- Dalen A4 o bapur neu gerdyn trwchus
- Pensiliau lliw, creons neu bennau ffelt
- Darnau addurniadol ychwanegol fel blodau wedi'u gwasgu, dail, pom poms, ffoil, hances bapur neu bapur patrymog
- Siswrn
- Glud
- Rhuban neu linyn
- Staplwr neu dyllwr

1



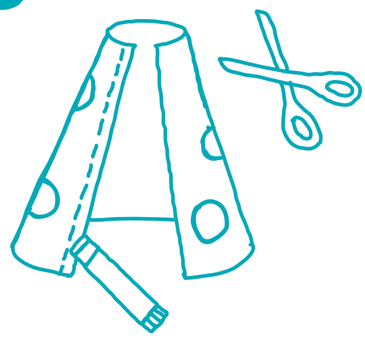
Defnyddiwch y templed neu tynnwch amlinelliad o'r siâp ar ddarn o gerdyn

2



Defnyddiwch feiros, pensiliau neu greons i liwio neu addurno'ch het

3

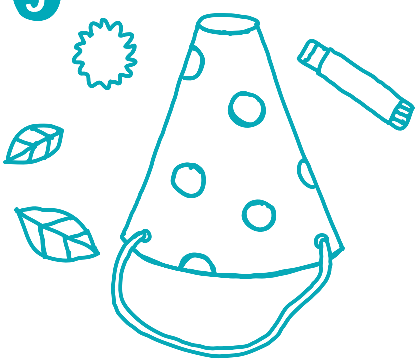


Torrwch y darn allan, ei rolio i fyny i greu côn a'i glymu at ei gilydd

4

Defnyddiwch ruban neu linyn i greu strap gên

5



Atodwch unrhyw bethau ychwanegol - fel pom poms neu ddail

6

Ta da! Dyma eich het parti!

I gael rhagor o weithgareddau, templedi a syniadau, ewch i **YCinioMawr.com**

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

Pears Foundation

HOW TO MAKE A BIG LUNCH PARTY HAT

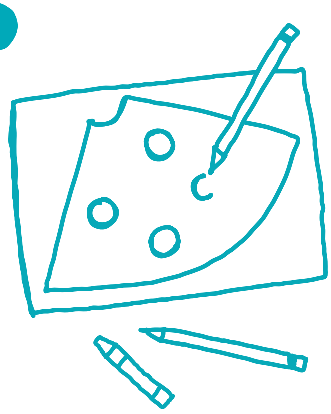
YOU'LL NEED

- An A4 sheet of thick paper or card
- Coloured pencils, crayons or felt tips
- Extra decorative bits like pressed flowers, leaves, a pom pom, tin foil, tissue or patterned paper
- Scissors
- Glue
- Ribbon or string
- A stapler or hole punch

1

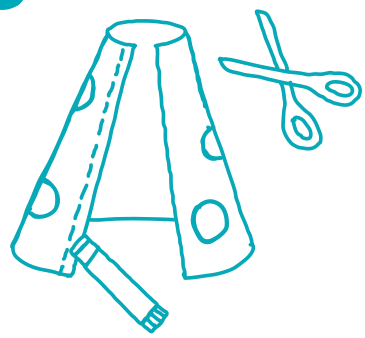
Use the template or draw the shape onto a piece of card

2



Use pens, pencils or crayons to colour in, or decorate your hat

3

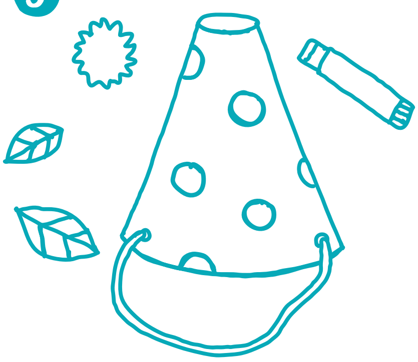


Cut out, roll it up to create a cone and secure in place with glue or tape

4

Use ribbon or string to create a chin strap

5



Attach any extras – like pompoms or leaves

6

Ta da! You've got your own party hat!

For more activities, templates and ideas, visit **TheBigLunch.com**

THE BIG LUNCH

Y CINIO MAWR

eden project

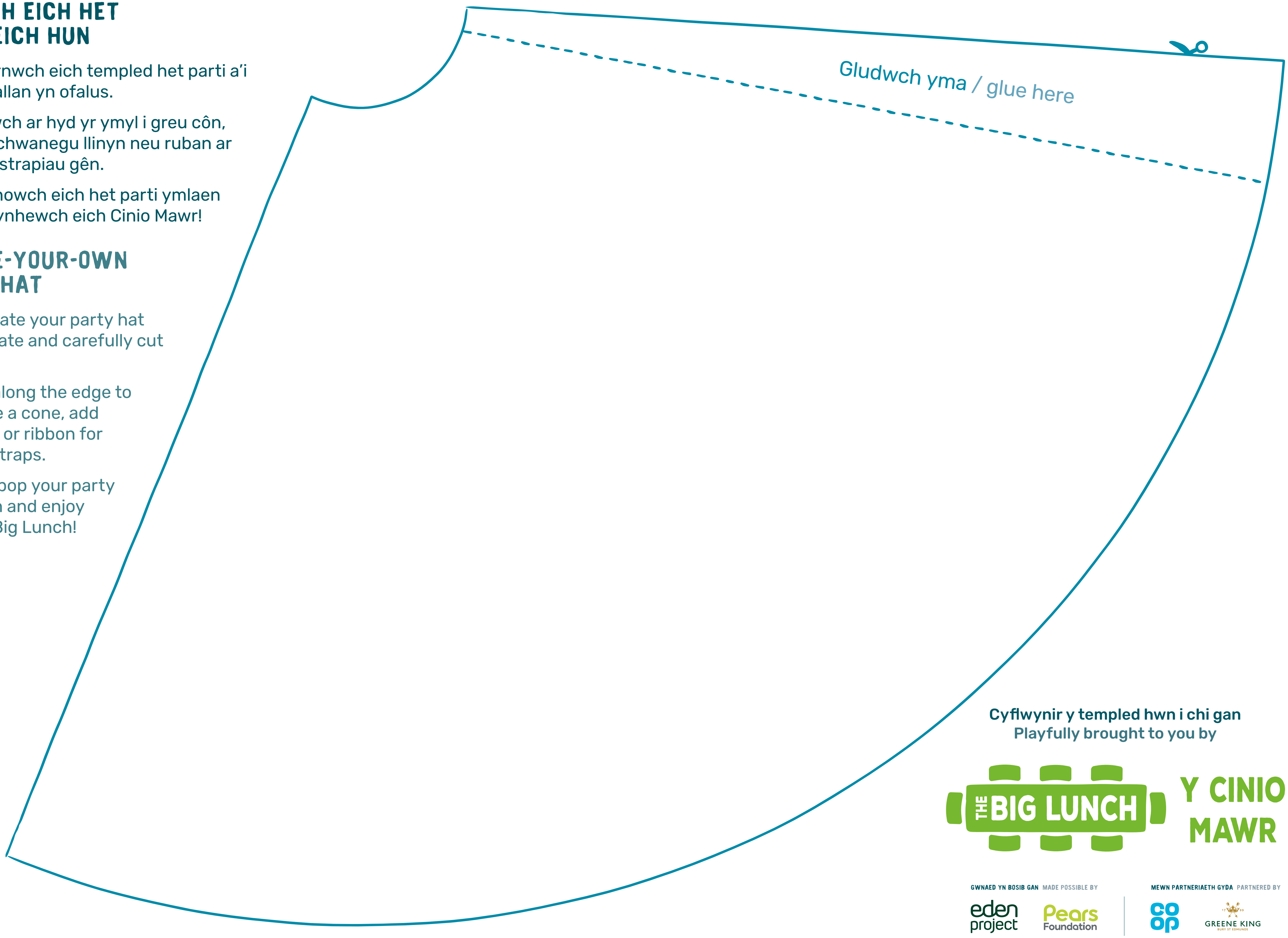
Pears Foundation

CRËWCH EICH HET PARTI EICH HUN

- Addurnwch eich templed het parti a'i dorri allan yn ofalus.
- Gludwch ar hyd yr ymyl i greu côn, gan ychwanegu llinyn neu ruban ar gyfer strapiau gên.
- Yna rhowch eich het parti ymlaen a mwynhewch eich Cinio Mawr!

CREATE-YOUR-OWN PARTY HAT

- Decorate your party hat template and carefully cut it out.
- Glue along the edge to create a cone, add string or ribbon for chin straps.
- Then pop your party hat on and enjoy your Big Lunch!



Cyflwynir y templed hwn i chi gan
Playfully brought to you by

THE BIG LUNCH · Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY