

CBAC TGAU

Bwyd a Maeth

Cymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru
Canllawiau Addysgu: Uned 3

Addysgu o 2025

Dyfarnu o 2027



Nid yw'r cymhwyster hwn a reoleiddir gan
Cymwysterau Cymru ar gael i ganolfannau Lloegr.

Yn arbennig i Gymru.
Yn barod i'r byd.

Cynnwys

Cyflwyniad	2
Nodau'r Canllawiau Addysgu	2
Ffyrdd ychwanegol y gall CBAC gynnig cymorth:	2
Strwythur y Cymhwyster	3
Asesu.....	3
Crynodeb o'r Asesu – Uned 3	3
Trosolwg o Uned 3.....	4
Amcanion asesu a phwysoli Uned 3.....	4
Uned 3 Canllawiau i Athrawon	5
3.1 Ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd	5
3.2 Technegau cynllunio, paratoi a choginio bwyd	10
3.3 Coginio ar gyfer cynulleidfa a phwrpas.....	15
Profiadau Dysgu	20
Cyfleoedd i ymgorffori elfennau o'r Cwricwlwm i Gymru	21
Geirfa ar gyfer Uned 3	36

Cyflwyniad

Mae CBAC TGAU Bwyd a Maeth wedi'i gymeradwyo gan Cymwysterau Cymru ac mae ar gael i bob canolfan yng Nghymru. Bydd yn cael ei ddyfarnu am y tro cyntaf yn Haf 2027, gan ddefnyddio graddau A* i G.

Nodau'r Canllawiau Addysgu

Prif nod y Canllawiau Addysgu yw cefnogi athrawon wrth iddynt gyflwyno manyleb newydd CBAC TGAU Bwyd a Maeth a chynnig arweiniad ar ofynion y cymhwyster a'r broses asesu. **Ni fwriedir i'r Canllawiau Addysgu fod yn ddogfen gynhwysfawr i gyfeirio ati** ond yn hytrach i gynnig cefnogaeth i athrawon proffesiynol wrth ddatblygu cyrsiau ysgogol a chyffrous sydd wedi'u teilwra i anghenion a sgiliau'r dysgwyr. Mae'r canllawiau'n cynnig gweithgareddau posibl yn yr ystafell ddosbarth a chysylltau i adnoddau digidol defnyddiol (gan gynnwys ein deunyddiau digidol ein hunain, sydd ar gael yn rhad ac am ddim, a rhai o ffynonellau allanol) i roi syniadau ar gyfer gwersi diddorol ac atyniadol.

Ffyrdd ychwanegol y gall CBAC gynnig cymorth:

- deunyddiau asesu enghreifftiol a chynlluniau marcio
- digwyddiadau dysgu proffesiynol
- adroddiadau arholwyr ar bob uned
- y gallu i gysylltu'n uniongyrchol â'r swyddog pwnc
- adnoddau ar-lein am ddim
- Dadansoddi Canlyniadau Arholiadau
- Adolygiad Arholiad Ar-lein.

Strwythur y Cymhwyster

Mae CBAC TGAU Bwyd a Maeth yn cynnwys tair uned. Cymhwyster llinol yw hwn ac nid yw'n cynnwys haenau. Nid oes hierarchaeth o ran trefn dysgu'r unedau.

	Teitl yr uned	Math o Asesiad	Pwysoli
Uned 1	Egwyddorion Bwyd a Maeth	Arholiad digidol	40%
Uned 2	Ymchwiliad Bwyd	Asesiad di-arholiad	20%
Uned 3	Bwyd a Maeth ar Waith	Asesiad di-arholiad	40%

Asesu

Crynodeb o'r Asesu – Uned 3

Uned 3: Bwyd a Maeth ar Waith
Asesiad di-arholiad: 12 awr
40% o'r cymhwyster
Wedi'i marcio gan y ganolfan a'i chymedroli gan CBAC
80 marc

Wedi'i gosod a'i marcio gan y ganolfan a'i chymedroli gan CBAC. Bydd yr asesiad yn cynnwys dau friff a gaiff eu rhyddhau ymlaen llaw y bydd CBAC yn eu gosod bob blwyddyn. Gall dysgwyr ddewis un o'r ddau friff a gaiff eu rhyddhau ymlaen llaw yr hoffent eu cwblhau.

Bydd y briffiau a gaiff eu rhyddhau ymlaen llaw, a fydd yn cynnwys sawl tasg, i'w gweld ar wefan Porth CBAC.

Trosolwg o Uned 3

Ymchwiliad Bwyd

(40% o'r cymhwyster)

Pwrpas yr uned hon yw:

- cynllunio, paratoi, coginio a chyflwyno bwyd, gan ddefnyddio sgiliau a thechnegau priodol.

Yn yr uned hon, bydd dysgwyr yn meithrin gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth mewn perthynas â'r canlynol:

3.1	Ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd
3.2	Technegau cynllunio, paratoi a choginio bwyd
3.3	Coginio ar gyfer cynulleidfa a phwrpas

Amcanion asesu a phwysoli Uned 3

AA1	Arddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • bwyd a maeth • paratoi, coginio a chyflwyno bwyd. 	-
AA2	Cymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • bwyd a maeth • paratoi, coginio a chyflwyno bwyd. 	-
AA3	Dadansoddi a gwerthuso gwahanol agweddau ar y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • bwyd a maeth • paratoi, coginio a chyflwyno bwyd (gan gynnwys bwyd a seigiau a wneir ganddyn nhw eu hunain a gan eraill). 	5%
AA4	Cynllunio, paratoi, coginio a chyflwyno seigiau, gan ddefnyddio sgiliau a thechnegau priodol.	35%

Uned 3 Canllawiau i Athrawon

3.1 Ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd		
	Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
3.1.1 Y ffactorau sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion	<p>Dylai dysgwyr ddeall y ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion, wrth gynllunio a pharatoi prydau bwyd a bwydlenni, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dylanwadau diwylliannol • argaeledd bwyd a thymoroldeb • lefelau gweithgarwch corfforol • ffordd o fyw • anghenion maethol dros gamau bywyd • dewisiadau personol • credoau crefyddol • rhinweddau synhwyrdd • oes silff bwyd • dylanwadau economaidd-gymdeithasol • anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth • tueddiadau sy'n dod i'r amlwg sy'n gysylltiedig â ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion • manteision defnyddio bwyd Cymreig o ffynonellau lleol. 	<p>Mae angen i ddysgwyr ddeall y rhesymau gwahanol sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion pobl. Mae'r rhain yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dylanwadau diwylliannol: <ul style="list-style-type: none"> • Mae diwylliant yn cyfeirio at syniadau, arferion ac ymddygiad cymdeithasol pobl neu gymdeithas benodol. Gellid addysgu dylanwadau diwylliannol ochr yn ochr â chredoau crefyddol. • Argaeledd bwyd a thymoroldeb: <ul style="list-style-type: none"> • Nid oes gan bawb yr un mynediad at fwyd. Gallai hyn ddigwydd o ganlyniad i ffactorau amgylcheddol fel yr hinsawdd, tirwedd, p'un a all y bwyd gael ei dyfu'n lleol ai peidio a pha siopau sydd ar gael i werthu'r bwyd. Dylai athrawon hefyd dynnu sylw at sut mae digwyddiadau byd-eang (e.e. rhyfeloedd neu bandemig) yn effeithio ar argaeledd bwyd. • Mae mathau penodol o ffrwythau, llysiau, cig, pysgod, bwyd môr a helgig yn cael eu tyfu, eu magu neu'u cynaeafu ar adegau penodol o'r flwyddyn. Mae angen i athrawon sicrhau bod dysgwyr yn ymwybodol o fanteision bwyta bwydydd yn eu tymor (gallant fod yn rhatach, yn fwy blasus, yn fwy ffres, yn well i'r amgylchedd, yn cefnogi economïau lleol ac yn fwy maethlon) a sut y bydd y ffactorau hyn yn effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion. Bydd tymoroldeb yn adeiladu ar y dysgu yn Adrannau 1.1.1, 1.6.1 ac 1.6.2. • Lefelau gweithgarwch corfforol: <ul style="list-style-type: none"> • Bydd faint o weithgarwch corfforol y mae unigolyn yn ei wneud yn effeithio ar ei ddewisiadau bwyd. Er enghraifft, byddai angen i athletwyr fwyta mwy o fwydydd carbohydrad cymhleth, fel reis a phasta, nag unigolyn cyffredin er mwyn sicrhau eu bod yn bodloni eu hanghenion egni. Byddai angen i godwyr pwysau gynnwys mwy o fwydydd protein yn eu deiet, fel wyau a chyw iâr, er mwyn helpu celloedd y cyhyrau i dyfu ac atgyweirio. Ar y llaw arall, byddai angen i bobl sy'n byw bywyd eisteddog fwyta llai o fwydydd

		<p>carbohydrad nag unigolyn cyffredin am eu bod yn defnyddio llai o egni ac felly mae perygl y byddent yn magu pwysau am eu bod yn bwyta mwy o galoriau nag sydd eu hangen arnynt. Byddai angen i bobl hŷn fwyta mwy o fwydydd sy'n cynnwys Fitamin D a Chalsiwm, fel llaeth, sbigoglys a physgod olewog, er mwyn atal dadgalcheiddiad yn yr esgyrn a'r dannedd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ffyrdd o fyw: <ul style="list-style-type: none"> • Gall ffordd o fyw unigolyn effeithio ar ei ddewisiadau bwyd. Er enghraifft, gall pobl sydd â bywydau prysur ddibynnu mwy ar fwydydd cyfleus a phrydau parod, ond gall rhywun sy'n ofalus am ei iechyd brynu cynhwysion sy'n fwy iach a pharatoi a choginio ei brydau bwyd ei hun. • Anghenion maethol dros gamau bywyd: <ul style="list-style-type: none"> • Mae gan bobl anghenion a gofynion maeth gwahanol yn ystod babandod, plentyndod, llencyndod, oedolaeth ac oedolaeth ddiweddarach. Dylai dysgwyr wybod pa fwydydd y gall fod angen i bobl fwyta mwy neu lai ohonynt yn ystod y camau bywyd gwahanol hyn. Gellir cysylltu hyn â'r addysgu a'r dysgu yn Adran 1.3.1. • Dewisiadau personol: <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y rhain yn dibynnu ar yr hyn mae unigolyn yn ei hoffi a'r hyn nad yw'n ei hoffi a sut y gallai hyn effeithio ar ei ddewisiadau bwyd. • Credoau crefyddol: <ul style="list-style-type: none"> • Mae gan rai crefyddau gyfreithiau bwyd deietegol a all gyfyngu ar ddewisiadau bwyd neu wahardd pobl rhag bwyta bwydydd penodol. Dylai athrawon sicrhau bod dysgwyr yn ymwybodol o ddeietau gwahanol grefyddau. Dylent wybod am y gofynion deiet crefyddol canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Dim ond bwyd 'kosher' y gall Iddewon Uniongred ei fwyta. Ystyr Kosher yw 'addas' neu 'briodol'. Mae rheolau Kosher yn golygu bod yn rhaid i gig a dofednod gael eu lladd a'u paratoi gan ddilyn cyfreithiau Iddewig caeth. Mae porc a physgod cregyn wedi'u gwahardd ac ni ddylai cynhyrchion llaeth a chig gael eu paratoi na'u bwyta gyda'i gilydd.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Nid oes hawl gan Fwslimiaid i fwyta cig sy'n dod o fochyn nac yfed alcohol. Rhaid i gig a dofednod fod yn 'halal', sy'n golygu bod yr anifeiliaid wedi cael eu lladd yn unol â chyfraith Islamaidd fel y nodir yn y Qur'an. Bydd Mwslimiaid hefyd yn ymptydio rhwng toriad gwawr a machlud haul yn ystod cyfnod Ramadan. • Bydd Hindŵiaid yn osgoi bwyta cig eidion am eu bod yn credu bod y fuwch yn gysegredig. Bydd llawer o Hindŵiaid yn dilyn deiet llysieuol. • Gall Sikhiaid Uniongred ddewis dilyn deiet llysieuol neu fegan. Nid oes hawl ganddynt fwyta bwyd 'halal' neu 'kosher' nac yfed alcohol. • Bydd Bwdhyddion yn dilyn deiet llysieuol neu fegan yn bennaf. • Rhinweddau synhwyraidd: <ul style="list-style-type: none"> • Gall blas, gweadedd, ymddangosiad ac aroma cynhwysion a phrydau bwyd effeithio ar ddewisiadau bwyd unigolyn. • Oes silff bwyd: <ul style="list-style-type: none"> • Gall dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn' effeithio ar ddewisiadau bwyd unigolyn. Gall athrawon godi ymwybyddiaeth dysgwyr o gynigion Prynu Un a Chael Un am Ddim (BOGOF) archfarchnadoedd ac eitemau bwyd rhatach ar 'silffoedd bargeinion' a sut mae angen ystyried y rhain yn ofalus wrth gynllunio a pharatoi bwydlenni. Gall pobl ar incwm isel hefyd deimlo bod bwydydd ag oes silff hirach yn fwy cost-effeithiol am y gallant gael eu storio am gyfnod hirach ac am eu bod yn rhatach i'w prynu mewn swmp. Gallai hyn gysylltu â dulliau o gadw bwyd am gyfnod hirach fel oereiddio, rhewi neu ddulliau cadwoli eraill a restrir yn Adran 1.5.3. • Dylanwadau economaidd-gymdeithasol: <ul style="list-style-type: none"> • Gall incwm unigolyn effeithio ar ei ddeiet. Bydd pobl ar incwm isel yn fwy tebygol o wneud dewisiadau bwyd sy'n llai iach a bwyta llai o ffrwythau a llysiau. Bydd gan bobl ar incwm uwch fwy o gyfleoedd ac adnoddau i allu gwneud dewisiadau bwyd iachach.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth: <ul style="list-style-type: none"> • Bydd gwahanol fathau o anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth yn effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion unigolyn. Bydd yr adran hon yn cysylltu â'r addysgu a'r dysgu ar gyfer Adran 1.3.2. Dylai'r rhestr o anghenion deietegol gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Clefyd coeliag • Diabetes math 2 • Anaemia • Clefyd cardiofasgwlar • Anoddefedd bwyd ac alergeddau (e.e. anoddefedd glwten, anoddefedd lactos, alergedd cnau mwnci ac ati). • Tueddiadau sy'n dod i'r amlwg sy'n gysylltiedig â ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion: <ul style="list-style-type: none"> • Dylai athrawon sicrhau bod dysgwyr yn ymwybodol o unrhyw dueddiadau newydd a all ddylanwadu ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion pobl. Er enghraifft, yn 2023, daeth offer cegin bach clyfar fel ffriwyr aer yn eithriadol o boblogaidd. Yn 2024, daeth Deallusrwydd Artiffisial yn fwy poblogaidd drwy helpu pobl i ddod o hyd i ryseitiau a chreu seigiau i'w paratoi gartref. • Manteision defnyddio bwyd Cymreig o ffynonellau lleol: <ul style="list-style-type: none"> • Mae manteision i ddefnyddio cynnyrch Cymreig, fel llai o filltiroedd awyr sy'n dda i'r amgylchedd, y posibilrwydd y gall cynnyrch lleol fod yn rhatach, yr effaith rydych yn ei chael drwy gefnogi'r economi leol a tharddiad bwyd. <p>Gweithgareddau enghreifftiol: Gellid rhoi cyfle i ddysgwyr gynllunio, paratoi a choginio seigiau sy'n bodloni anghenion detholiad o grwpiau o'r rhestr uchod. Er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argaeledd bwyd a thymoroldeb: wrth ddysgu am y grŵp cynwyddau ffrwythau a llysiau yn Adran 1.1.1, gallai dysgwyr gynllunio, paratoi a choginio saig/seigiau sydd ond yn defnyddio ffrwythau neu llysiau sydd yn eu tymor ar yr adeg honno o'r flwyddyn.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth: tasg ymarferol lle mae'n rhaid i ddysgwyr gynllunio, paratoi a choginio saig/seigiau ar gyfer rhywun sy'n gorfod cynyddu eu lefelau haearn am fod ganddynt anaemia. • Anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth: sesiwn ymarferol ar gyfer y dosbarth neu arddangosiad gan athro, lle caiff saws gwyn ei baratoi gan ddefnyddio dewisiadau llaeth eraill i fodloni anghenion rhywun sydd ag anoddefedd lactos. Os caiff hyn ei wneud fel arddangosiad gan athro, yna gallai dysgwyr gael cyfle i flasau'r saws ac ymarfer rhai o'r sgiliau gwerthuso a restrir yn Adran 3.3.4.
<p>3.1.2 Gwneud dewisiadau am fwyd a chynhwysion</p>	<p>Dylai dysgwyr allu ystyried y ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd a chynhwysion er mwyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwneud penderfyniadau gwybodus drostynt eu hunain ac eraill am fwyd a diod • cyfiawnhau'r dewisiadau ar gyfer eu hunain ac eraill am fwyd a diod • cynllunio a pharatoi canlyniadau bwyd. 	<p>Mae angen i ddysgwyr allu gwneud dewisiadau am fwyd a chynhwysion ac ystyried amrywiaeth o ffactorau a allai effeithio ar y dewisiadau hynny, fel y'u rhestrir yn Adran 3.1.1. Ar ôl i ddysgwyr allu ystyried y ffactorau hynny yn llawn, rhaid iddynt allu cyfiawnhau ac esbonio'r dewisiadau bwyd a diod y maent wedi'u gwneud. Bydd y gallu i wneud dewisiadau gwybodus a'u cyfiawnhau yn galluogi dysgwyr i gynllunio a pharatoi seigiau addas ar eu cyfer eu hunain a phobl eraill. Wrth gyfiawnhau eu dewis o seigiau ar gyfer yr asesiad di-arholiad yn yr uned hon, dylid ystyried rhai o'r ffactorau a restrir yn Adran 3.1.1.</p> <p>Gweithgaredd enghreifftiol: Gall athrawon roi cyfle i ddysgwyr ddewis seigiau sy'n gweddu i grŵp penodol o bobl, drwy gydol y cwrs. Gall dysgwyr ddarparu rhesymau gan gyfiawnhau ac esbonio pam mae'r seigiau a ddewiswyd ganddynt yn addas. Er enghraifft, gellid gofyn i ddysgwyr awgrymu seigiau ar gyfer angen deietegol penodol, gan gyfiawnhau ac esbonio'r rhesymau pam y maent wedi dewis y seigiau yn fanwl.</p>




3.2 Technegau cynllunio, paratoi a choginio bwyd	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>3.2.1 Cynllunio coginio</p> <p>Dylai dysgwyr ddeall camau cynllun coginio, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dewis rysáit (gan gynnwys addasu rysáit) • cynhwysion a mesurau • amserlen (gan gynnwys cynlluniau wrth gefn) • hylendid a diogelwch bwyd • dilyniannu • cyflwyno • gweini • gwerthuso. <p>Dylai dysgwyr allu llunio trefn gwaith wedi'i hamseru er mwyn coginio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un canlyniad bwyd • nifer o ganlyniadau bwyd. 	<p>Mae angen i ddysgwyr ddeall pam mae angen cynllun amser a sut i gynllunio'r broses o gynhyrchu dwy neu fwy o seigiau. Mae angen iddynt allu dewis ryseitiau addas, gan eu haddasu lle bo angen, a llunio cynllun wedi'i ddilyniannu/cydblethu. Dylent ddangos y gallu i ddewis rysáit ar gyfer grŵp targed penodol neu dasg benodol a allai ofyn i ddysgwyr ddewis rysáit safonol a'i haddasu i gyd-fynd â briff neu grŵp penodol.</p> <p>Dylai cynllun coginio sydd wedi'i ddilyniannu/cydblethu gynnwys tair adran glir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mise en place • coginio • cyflwyno a gweini. <p>Dylid cynnwys amserlen gywir ar gyfer pob cam o'r cynllun ynghyd ag unrhyw bwyntiau hylendid a diogelwch bwyd perthnasol. Dylid hefyd gynnwys rhestr gynhwysion â phwysau a mesurau cywir, yn ddelfrydol o fewn camau'r cynllun, ond gellid ei chynnwys fel rhestr ar wahân hefyd.</p> <p>Rhaid rhoi cyfle i ddysgwyr werthuso eu cynllun coginio, a thrafod cryfderau a gwendidau pob adran.</p> <p>Gweithgaredd enghreifftiol: Gellir rhoi grŵp targed i ddysgwyr ganolbwyntio arno (yn unigol neu mewn grwpiau), er enghraifft, pobl sydd ag anoddefedd lactos. Yna gellid rhoi rysáit safonol iddynt ar gyfer cacen gaws a lasagne, a byddai angen i'r dysgwyr addasu'r rysáit i fodloni gofynion unigolyn ag anoddefedd lactos.</p> <p>Gellid ymestyn y dasg drwy ofyn i ddysgwyr nodi pa sgiliau a gaiff eu harddangos ym mhob saig a gofyn iddynt wneud y saig mor rhad â phosibl (er enghraifft, edrych ar wahaniaethau pris rhwng bisgedi digestif sy'n rhan o frand y siop a bisgedi digestif eraill).</p>

<p>3.2.2 Technegau ar gyfer paratoi, torri a choginio canlyniadau bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pwrpas pob un o'r technegau a ddefnyddir i baratoi, torri a choginio canlyniadau bwyd, fel y rhestrir yn Atodiad A yn y Fanyleb • effaith ddymunol pob techneg ar y canlyniad bwyd. <p>Dylai dysgwyr allu cyflwyno bwyd mewn modd addas, gan adlewyrchu'r gynulleidfa a'r pwrpas.</p> <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cynhwysion Cymreig o ffynonellau lleol • bwydydd, cynhwysion a dulliau coginio sy'n adlewyrchu'r cyfraniadau diwylliannol amrywiol, gan gynnwys cyfraniadau gan gymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol, at y bwyd rydym yn ei fwyta yng Nghymru. 	<p>Dylid rhoi cyfleoedd i ddysgwyr arddangos pob un o'r technegau a restrir yn Atodiad A yn y Fanyleb a deall pam mae technegau gwahanol yn cael eu defnyddio a beth yw'r canlyniadau dymunol. Er enghraifft, wrth dylino toes, dylai dysgwyr ddeall y bydd tylino yn datblygu'r glwten fel y gellir ymestyn y toes a'i wneud yn elastig. Os na chaiff y toes ei dylino'n ddigonol, yna ni fydd yn ddigon elastig ac ni fydd ganddo adeiledd cadarn chwaith. Gall hyn arwain at does trwchus a thrwm, ac efallai na fydd yn codi'n dda.</p> <p>Un enghraifft bosibl arall yw pobi crwst yn wag. Dylai dysgwyr ddeall bod angen i rai cynhyrchion crwst gael eu pobi'n wag cyn ychwanegu llenwad er mwyn sicrhau bod y crwst yn greisionllyd ac nad oes gan y cynnyrch crwst waelod soeglyd.</p> <p>Drwy gydol y cwrs, dylid rhoi cyfleoedd i ddysgwyr gyflwyno bwyd mewn ffordd sy'n adlewyrchu'r gynulleidfa a'r pwrpas. Gallai hyn gynnwys defnyddio gwahanol dechnegau garneisio, addurniadau neu gyfwydydd.</p> <p>Dylid rhoi cyfleoedd hefyd i ddysgwyr wneud seigiau sy'n defnyddio cynhwysion Cymreig o ffynonellau lleol. Gallai hyn gynnwys cynnyrch o'r ardal leol neu seigiau sy'n defnyddio cynhwysion Cymreig. Dylai athrawon hefyd roi cyfleoedd i ddysgwyr ddefnyddio bwydydd, cynhwysion a dulliau coginio o amrediad amrywiol o ddiwylliannau. Gellid gwneud hyn drwy sesiynau ymarferol lle mae dysgwyr yn paratoi ac yn gwneud seigiau amlddiwylliannol.</p>
--	---	---

Gweithgaredd enghreifftiol

Tasg 1 – Gellid gofyn i ddysgwyr roi diffiniadau o bob un o'r sgiliau a restrir yn Atodiad A yn y Fanyleb ac enghreifftiau o fwydydd neu seigiau a fyddai'n defnyddio'r dechneg honno. Os caiff y dasg ei chwblhau fel gweithgaredd ar-lein, yna gallai dysgwyr chwilio am luniau o bob techneg i'w hychwanegu at eu gwaith er mwyn cyfoethogi eu dysgu ymhellach. Gall fod cyfle arall i ymestyn y dasg hon drwy ofyn i ddysgwyr nodi beth fydd yn digwydd os caiff y dechneg ei defnyddio'n anghywir neu'n wael.

E.e:

<u>Sgîl</u>	<u>Diffiniad</u>	<u>Enghreifftiau</u>	<u>Llun</u>	<u>Materion posibl</u>
Stwnsio*	Stwnsio bwydydd i'w meddalau.	Bananas, tatws stwnsh		Os na fydd bwydydd yn cael eu stwnsio digon, gallent fod yn llawn lymphiau.
Tynnu'r hadau**	Tynnu'r hadau o fwydydd	Tomatos, puprynnau, mafon (mewn coulis), tsilis		Os na fydd yr hadau i gyd yn cael eu tynnu, gallai hyn effeithio ar ymddangosiad y saig derfynol neu amharu ar y gwadedd neu'r blas.
Carameleiddio***	Carameleiddio siwgr i roi lliw euraid neu weadedd creisionllyd	Crème brûlée, siwgr wedi'i droelli, saws caramel		Gall carameleiddio gormodol arwain at flas chwerw a gwneud i'r bwyd edrych fel pe bai wedi llosgi. Os na chaiff siwgr ei garseleiddio'n ddigonol, efallai na fydd y siwgr wedi toddi digon i greu'r canlyniad

				dymunol, sy'n arwain at siwgr sydd wedi toddi'n rhannol a allai greu gwadedd grutiog yn y canlyniad terfynol.
--	--	--	--	---

Tasg 2 – Rhowch luniau i ddysgwyr o seigiau sydd wedi cael eu cyflwyno mewn ffyrdd gwahanol a gofynnwch iddynt nodi'r gynulleidfa neu'r pwrpas ac esbonio pam mae'r bwyd wedi cael ei gyflwyno yn y ffordd honno.

Er enghraifft, gallech roi llun tebyg i'r un isod.



Byddai disgwyl i'r dysgwyr nodi mai bocs bwyd ar gyfer plentyn ydyw. Mae amrywiaeth o ffrwythau a llysiau lliwgar wedi cael eu cynnwys i ennyn diddordeb y plentyn ond mae'r rhain hefyd yn cyfrannu at y pum dogn o ffrwythau a llysiau sydd eu hangen bob dydd. Mae'r brechdanau wedi cael eu torri yn siapiau gwahanol i'w gwneud yn fwy difyr i'r plentyn sy'n eu bwyta. Mae amrywiaeth o weadeddau wedi cael eu darparu ac mae'r bocs bwyd yn bodloni gofynion y Canllaw Bwyta'n Dda.

Estyniad – gallai dysgwyr archwilio ffyrdd eraill o gyflwyno'r dewisiadau bwyd e.e. Parti mewn canolfan hamdden.

<p>3.2.3 Arferion a gweithdrefnau hylendid</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall arferion a gweithdrefnau hylendid a diogelwch bwyd wrth baratoi, coginio, cyflwyno a storio bwyd.</p> <p>Dylai dysgwyr allu paratoi, coginio a chyflwyno canlyniadau bwyd, gan ddefnyddio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hylendid personol cywir • arferion gweithio diogel • arferion a gweithdrefnau cywir o ran diogelwch bwyd • dulliau cywir o ran storio a rheoli tymheredd. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o ganllawiau ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coginio ac ailwresogi bwyd • rheoli tymheredd bwyd • dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn'. 	<p>Mae angen i ddysgwyr ddeall pwysigrwydd arferion hylendid a diogelwch bwyd wrth baratoi, coginio, cyflwyno a storio bwyd, a dylent allu dangos hyn mewn lleoliad ymarferol. Dylai dysgwyr allu gwneud y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deall a dangos arferion hylendid personol cywir wrth drin, paratoi, coginio a gweini bwyd • dangos defnydd diogel o'r holl offer cegin • gweithio mewn ffordd ddiogel a hylan, gan gadw ardaloedd gwaith yn glir ac yn lân • deall a dangos sut i atal traws-halogiad • storio bwyd yn gywir a gallu deall a dangos y tymereddau cywir ar gyfer storio bwyd, coginio bwyd, cadw bwyd yn gynnes, gweini bwyd ac ailgynhesu bwyd • deall yr amodau sydd eu hangen er mwyn i facteria luosogi a gallu lleihau'r risg o wenwyn bwyd • gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn' ar fwydydd a chynhwysion a ddefnyddir. <p>Gweithgaredd enghreifftiol:</p> <p>Dylai athrawon roi cyfleoedd yn ystod gwersi ymarferol i ddysgwyr allu rhoi'r wybodaeth ddamcaniaethol y maent wedi'i dysgu yn y maes hwn ar waith yn ymarferol. Yn ystod gwersi ymarferol, dylid cyfeirio'n gyson at y ddamcaniaeth y mae dysgwyr wedi'i dysgu yn Adrannau 1.5.1, 1.5.2 ac 1.5.4 o'r fanyleb.</p>
---	---	---

3.3 Coginio ar gyfer cynulleidfa a phwrpas	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>3.3.1 Dewis ac addasu ryseitiau i gynhyrchu canlyniadau bwyd</p> <p>Dylai dysgwyr allu datblygu cynllun cynhyrchu bwyd yn seiliedig ar friff.</p> <p>Dylai dysgwyr allu ystyried y canlynol wrth ddewis rysâit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • addasrwydd y rysâit • addasrwydd ar gyfer y gynulleidfa ac at y pwrpas • ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd. <p>Dylai dysgwyr allu dewis a/neu addasu rysâit ar gyfer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un canlyniad bwyd • nifer o ganlyniadau bwyd. 	<p>Dylai dysgwyr allu llunio trefn gwaith wedi'i hamseru ar gyfer un saig yn ogystal â thri neu fwy o ganlyniadau bwyd.</p> <p>Dylai dysgwyr allu dewis rysâit ar gyfer grŵp targed penodol neu dasg benodol. I wneud hyn, gall fod angen i ddysgwyr ddewis rysâit safonol a'i haddasu i'r grŵp neu'r dasg benodol.</p> <p>Dylai dysgwyr allu llunio cynllun coginio wedi'i ddilyniannu/cydblethu sy'n cynnwys tair adran glir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mise en place • coginio • cyflwyno a gweini. <p>Dylid cynnwys amserlen ar gyfer pob cam o'r cynllun ynghyd ag unrhyw bwyntiau hylendid a diogelwch bwyd perthnasol. Dylid hefyd gynnwys rhestr gynhwysion â phwysau a mesurau cywir, yn ddelfrydol o fewn camau'r cynllun neu fel rhestr ar wahân.</p> <p>Rhaid rhoi cyfle hefyd i ddysgwyr werthuso eu cynllun coginio, gan drafod cryfderau a gwendidau pob adran.</p> <p>Gweithgaredd enghreifftiol: Gellir rhoi 2 neu 3 o ryseitiau gwahanol i ddysgwyr ar bapur lliw.</p> <p>Tasg 1: Gofynnwch i'r dysgwyr addasu pob rysâit i fodloni angen deiet penodol (er enghraifft, gofynnwch i'r dysgwyr addasu'r ryseitiau ar gyfer rhywun sydd ag anaemia, a fyddai'n golygu bod yn rhaid iddynt gynnwys mwy o haearn yn eu deiet). Er bod y math hwn o weithgaredd wedi cael ei awgrymu yn Adran 3.2.1, po fwyaf o gyfleoedd y bydd dysgwyr yn eu cael i ymarfer addasu ryseitiau, y gorau.</p>

		<p>Tasg 2: Yna, gall y dysgwyr dorri pob cam o'r rysâit allan a dilyniannu/cydblethu'r ryseitiau i sicrhau eu bod i gyd yn cael eu gweini ar yr un pryd. Gall y dysgwyr ludo'r dull yn ei drefn ar ddalen fawr o bapur, gan sicrhau bod ganddynt 3 adran glir (mise en place, coginio, a chyflwyno a gweini), amserlen gywir a'u bod wedi cynnwys pwyntiau hylendid a diogelwch drwy gydol y broses.</p>
<p>3.3.2 Dewis a defnyddio technegau paratoi, coginio a gweini addas</p>	<p>Dylai dysgwyr allu arddangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> amrywiaeth o dechnegau addas, fel y rhestrir yn Atodiad A yn y Fanyleb: <ul style="list-style-type: none"> i baratoi canlyniadau bwyd i goginio canlyniadau bwyd i weini a chyflwyno canlyniadau bwyd: enghreifftiau o dechnegau paratoi, cylllell a choginio addas ar bob lefel cymhlethdod (wedi'u categoreiddio fel rhai sylfaenol, canolig a chymhleth, fel y'u rhestrir yn Atodiad A yn y Fanyleb) fel sy'n addas ar gyfer y canlyniad bwyd a gynhyrchir sut i gyflwyno a gweini eitemau bwyd; steilio bwyd, garneisio, rheoli cyfrannau. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> datblygiadau o ran technegau paratoi a choginio. 	<p>Dylid addysgu amrywiaeth o dechnegau paratoi, defnyddio cylllell a choginio i ddysgwyr o'r rhestr a geir yn Atodiad A yn y Fanyleb. Bydd angen iddynt ddeall y tri chategori sgiliau, sef Sylfaenol, Canolig a Chymhleth, a dylid rhoi cyfleoedd iddynt baratoi, coginio a chyflwyno amrywiaeth o seigiau sy'n cynnwys sgiliau o bob categori.</p> <p>Dylai dysgwyr allu nodi'r sgiliau a ddefnyddir ym mhob saig y maent yn ei gwneud a chadw cofnod o'r sgiliau a ddefnyddiwyd ganddynt drwy gydol y cymhwyster. Dylai athrawon sicrhau bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i gwblhau'r holl sgiliau a restrir yn Atodiad A yn y Fanyleb gan eu galluogi i wneud dewisiadau gwybodus wrth gynllunio seigiau.</p> <p>Dylid annog dysgwyr i gynyddu lefel sgiliau saig lle bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, os bydd dysgwyr yn gwneud saig pasta gan ddefnyddio pasta sych, yna gallai fod cyfle i uwchsgilio'r saig drwy wneud pasta ffres.</p> <p>Dylid addysgu dysgwyr sut i gyflwyno bwyd mewn ffordd ddeniadol gan ystyried y gynulleidfa a phwrpas y seigiau y maent yn eu cyflwyno.</p> <p>Dylid rhoi cyfleoedd i ddysgwyr baratoi, coginio, cyflwyno a gweini amrywiaeth o seigiau sy'n cynnwys nifer o'r technegau paratoi, defnyddio cylllell a choginio a restrir yn Atodiad A yn y Fanyleb. Dylid annog dysgwyr i gadw rhestr o'r sgiliau y maent wedi'u cwblhau ar ôl iddynt wneud pob saig, gan sicrhau eu bod wedi cwblhau amrywiaeth o sgiliau Sylfaenol, Canolig a Chymhleth.</p>

Isod, ceir dewis bach o seigiau sy'n rhoi enghreifftiau o sgiliau sylfaenol, canolig a chymhleth. Mae rhestr hirach ar gael yn y ddogfen ***Crynodeb Sgiliau***, sydd ar gael ar [wefan CBAC](#).

Enw'r saig	Dulliau a ddefnyddir i'w pharatoi	Technegau paratoi	Technegau cylllell	Technegau coginio
Cawl tatws a chennin	Sgiliau cylllell – pilio, deisio, sleisio, llyisiau, malu garlleg. Sauté, mudferwi. Blendio.	Pwyso ** Mesur ** Blendio *	Sleisio ** Pilio * Deisio **	Sauté ** Berwi *
Chili con carne gyda reis	Y saws cig: Sgiliau cylllell – deisio llyisiau, malu garlleg. Sauté, mudferwi. Coginio reis (dulliau amrywiol) fel ei fod yn ysgafn a bod y gronynnau wedi gwahanu'n dda.	Pwyso ** Mesur **	Sleisio ** Pilio * Deisio **	Sauté ** Berwi *
Crymbi afalau a chwstard	Crymbi: Sgiliau cylllell – pilio, sleisio'r afal yn sleisiau tenau cyson Haenu. Rhwbio i mewn. Cydosod a phobi. Cwstard: Gwahanu'r gwynwy a'r melynwy. Gwneud cwstard â melynwy (nid powdr cwstard, a heb ddefnyddio blawd corn fel sefydlogydd). Gwneud cwstard heb sgramblo wy. Gludedd cywir.	Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu **	Pilio * Sleisio **	Pobi ** Tymheru (cwstard) ***

	<p>Tarten lemwn â chompot mafon</p>	<p>Crwst brau/pâte sucrée: Rhwbio i mewn. Cymysgu. Ffurio toes o'r ansawdd cywir, gadael i'r toes orffwys. Rholio allan a leinio'r tun Pobi'n wag. Cwstard: Gratio croen lemwn a gwasgu'r lemwn. Gwahanu'r gwynwy a'r melynwy. Gwneud cwstard oer â'r melynwy. Pobi – sicrhau bod yr wy wedi setio ac nad yw wedi coginio'n ormodol (mae angen iddo woblo). Gellir torri'r darten yn daclus a bydd yn cadw ei siâp (h.y. ni fydd yn arllwys). Compot: Stiwio ffrwythau'n araf, i gynhyrchu'r compot.</p>	<p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Blendio * Gratio croen lemwn * Troï yn sudd * Siapio (crwst) ***</p>		<p>Pobi'n wag *** Pobi *</p>
<p>3.3.3 Archwilio gwerthoedd maethol canlyniadau bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr allu gwneud y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • archwilio gwerth maethol bwyd • awgrymu newidiadau i gynhwysion a mesurau i fodloni anghenion y gynulleidfa mewn perthynas â gwerth maethol canlyniad bwyd. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sut i gyfrifo'r gwerth maethol mewn canlyniad bwyd dulliau ar gyfer addasu gwerth maethol canlyniadau bwyd • sut i gyflwyno a gweini eitemau bwyd; steilio bwyd, garneisio, rheoli cyfrannau. 	<p>Dylai dysgwyr allu nodi'r maetholion sydd wedi'u cynnwys yng nghynhwysion saig a deall eu gwerth maethol i unigolyn. Mae hwn yn gyfle i gysylltu â'r wybodaeth ddamcaniaethol a ddysgwyd yn Uned 1. Gallai hyn gynnwys rhestru'r prif gynhwysion mewn saig ac yna nodi pa faetholion a geir ym mhob cynhwysyn a beth yw swyddogaeth y maetholyn yn y corff.</p> <p>Rhaid i ddysgwyr hefyd allu awgrymu newidiadau i gynhwysion a mesurau er mwyn bodloni gofynion maeth penodol unigolion neu grwpiau o bobl. Er enghraifft, os yw dysgwyr wedi gwneud Quiche Lorraine, rhaid iddynt allu awgrymu newidiadau i'r saig pe bai angen iddi gynnwys llai o fraster i fodloni angen deietegol.</p> <p>Dylid rhoi cyfleoedd i ddysgwyr wneud amrywiaeth o gyfwydydd a fyddai'n addas i nifer o wahanol seigiau.</p>			

		<p>Gweithgareddau enghreifftiol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gallai dysgwyr ddadansoddi maeth y seigiau y maent wedi'u gwneud yn y gwersi. Gallai hyn gynnwys dadansoddi maetholion y cynhwysion yn y seigiau a nodi eu swyddogaeth, neu gallent ddefnyddio rhaglen dadansoddi maeth i ddadansoddi cynnwys maethol y saig. Gellid gwneud hyn fel ymarfer yn yr ystafell ddosbarth neu fel tasg gwaith cartref. • Gallai dysgwyr ymchwilio i garneisiau addas ar gyfer y seigiau gwahanol y maent yn eu paratoi drwy gydol y cwrs. Gallai'r ymchwil gynnwys gwylio fideos o dechnegau garneisio sydd ar gael ar y rhyngwyd neu lunio cyflwyniad PowerPoint o luniau o wahanol dechnegau. Yna gallent ddewis rhai garneisiau gwahanol i'w hymarfer mewn gwersi ymarferol. Gallai dysgwyr ddefnyddio eitemau bwyd a brynwyd ymlaen llaw (e.e. cacen de neu gacen geirios bakewell) a threulio'r wers yn defnyddio technegau garneisio i gyflwyno'r eitem fel saig orffenedig.
<p>3.3.4 Gwerthuso llwyddiant canlyniadau bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr allu gwerthuso llwyddiant canlyniadau bwyd gan ddefnyddio'r ffactorau canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dewis ryseitiau • defnyddio cynhwysion a mesurau • technegau paratoi a choginio a ddefnyddir • rheoli amser • iechyd, diogelwch a hylendid • buddion maethol • llwyddiant addasiadau • cyflwyno a gweini • blasu (gan ddefnyddio disgrifyddion synhwyrdd) • addasrwydd ar gyfer y gynulleidfa ac at y pwrpas. 	<p>Dylid rhoi cyfleoedd i werthuso amrywiaeth o ffactorau gwahanol, fel y rhai a restrir, a gwybod y gwahaniaeth rhwng darparu gwerthusiad dadansoddol o gymharu ag un disgrifiadol. Bydd hyn yn galluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau gwerthuso angenrheidiol y gellir eu trosglwyddo i gwblhau asesiadau di-arholiad.</p> <p>Gweithgaredd enghreifftiol: Gellid gosod tasgau i'w cyflawni yn yr ystafell ddosbarth neu gartref fel y gallai dysgwyr werthuso gwahanol feini prawf ymhelaethu ar gyfer seigiau y maent wedi'u paratoi drwy gydol y cwrs. Gellid dechrau gyda dysgwyr yn rhoi adborth llafar ond, wrth iddynt ddatblygu eu sgiliau, gallent fynd ymlaen i roi adborth ysgrifenedig.</p> <p>Dylai dysgwyr fagu mwy o hyder wrth ddefnyddio eu sgiliau gwerthuso wrth i'r cwrs fynd rhagddo, a bydd hyn yn eu galluogi i gwblhau adran werthuso'r asesiad di-arholiad ar gyfer yr uned hon yn llwyddiannus.</p>

Profiadau Dysgu

Dylid annog dysgwyr i ystyried y profiadau a'r sgiliau dysgu canlynol i ddatblygu eu dealltwriaeth, gwerthfawrogiad a'u hymwybyddiaeth o gynnwys y pwnc ymhellach. Mae'r wybodaeth yn y tabl isod yn darparu cyfleoedd i athrawon integreiddio'r profiadau dysgu yn rhan o'u proses o gyflwyno'r pwnc.

Profiad Dysgu	Ymhelaethiad o'r Profiad Dysgu
Cymryd rhan mewn amrywiaeth o diwtorialau a phrofiadau coginio, fel arddangosiadau ymarferol gan athrawon neu chefs proffesiynol, naill ai wyneb yn wyneb neu ar-lein	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 3.2.2 • 3.3.2
Ennill profiad o dderbyn ac ymateb i adborth	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 3.3.2 • 3.3.4
Cydweithio wrth gynllunio a pharatoi prydau a bwydlenni	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 3.1.2 • 3.2.1 • 3.3.1 • 3.3.2 • 3.3.3 • 3.3.4
Archwilio'r cyfleoedd gyrfa amrywiol o fewn y sectorau cysylltiedig	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 3.3.2 • 3.3.3
Gwneud defnydd priodol o dechnoleg ddigidol	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 3.3.2 • 3.3.3 • 3.3.4

Cyfleoedd i ymgorffori elfennau o'r Cwricwlwm i Gymru

Llinynnau Cwricwlwm i Gymru			
Themâu sy'n trawstorri			
Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am y byddant yn datblygu gwerthfawrogiad o darddiad y bwydydd rydym yn eu bwyta yng Nghymru heddiw a phwysigrwydd y cyfraniadau a wneir gan ddiwylliannau gwahanol, gan gynnwys cymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol. Bydd hyn yn datblygu dealltwriaeth o'r ffordd mae dylanwadau diwylliannol yn effeithio ar ein harferion bwyta ac yn dylanwadu ar gynhwysion, y dulliau coginio a ddefnyddir a phatrymau prydau bwyd pobl yng Nghymru. Bydd gan ddysgwyr hefyd ymwybyddiaeth o anghydraddoldeb bwyd ar raddfa leol, genedlaethol a rhyngwladol a byddant yn hyderus i drafod y gwahaniaethau y mae rhai grwpiau a chymdeithasau yn eu hwynebu o safbwynt mynediad anghyfartal at fwyd ledled y byd.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p><i>Cyfeirnod y Fanyleb</i></p> <p>3.2.2</p>	<p><i>Ymhelaethiad</i></p> <p>Drwy astudio'r ffactorau amrywiol a all ddylanwadu ar ddewisiadau bwyd, bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o amrywiaeth o gyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol a all gael effaith ar yr hyn y mae pobl yn ei fwyta.</p>	<p><i>Enghraifft</i></p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i feithrin dealltwriaeth o'r amrywiaeth eang o ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd pobl, o'r cynhwysion y maent yn eu prynu, y ffordd y maent yn paratoi bwyd a'r dulliau gwahanol a ddefnyddir i goginio'r bwyd. Byddant yn dysgu am ddiwylliannau a chogyddiaeth Cymru, yn ogystal â rhai cenedlaethol a rhyngwladol.</p>
	<p>3.3.2 3.3.3</p>	<p>Drwy allu dewis a defnyddio amrywiaeth o dechnegau paratoi, torri a choginio o ystod amrywiol o seigiau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol, gall dysgwyr weld pa mor ddiwylliannol amrywiol yw ein cymdeithas.</p>	<p>Bydd dysgwyr hefyd yn cael cyfle i goginio seigiau Cymreig traddodiadol yn ogystal â seigiau o ddiwylliannau a gwledydd gwahanol. Bydd hyn yn eu galluogi i feithrin gwybodaeth am amrywiaeth o gynhwysion a dulliau coginio o Gymru a thu hwnt.</p>

Cynaliadwyedd	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Cynaliadwyedd mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am y byddant yn eu paratoi i fod yn ddinasyddion cyfrifol, gwybodus ac ymgysylltiol sy'n deall cymhlethdodau'r system fwyd a'i heffaith ar y blaned, eu hiechyd a'r gymdeithas. Bydd yn eu galluogi i wneud dewisiadau gwell a helpu i greu byd mwy cynaliadwy a chyfartal i genedlaethau'r dyfodol.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Cynaliadwyedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p><i>Cyfeirnod y Fanyleb</i></p>	<p><i>Ymhelaethiad</i></p>	<p><i>Enghraifft</i></p>
	<p>3.1.1 3.1.2</p>	<p>Mae datblygu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth dysgwyr o sut y gall systemau bwyd effeithio ar yr amgylchedd, cefnogi economïau lleol a bodloni anghenion maeth pobl yn allweddol er mwyn sicrhau y bydd gennym ddigon o fwyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.</p>	<p>Bydd dysgwyr yn cael eu haddysgu bod argaeledd a thymoroldeb bwyd yn bethau pwysig i'w hystyried pan fyddant yn dewis pa fwydydd i'w prynu. Dylai dysgwyr ddeall bod cynaliadwyedd yn golygu sicrhau bod bwyd yn hygyrch, yn fforddiadwy ac yn faethlon i bawb.</p> <p>Bydd dysgwyr yn dysgu sut y bydd defnyddio cynnyrch Cymreig o ffynonellau lleol yn effeithio ar yr amgylchedd o'u cwmpas. Mae prynu'n lleol yn well i'r amgylchedd am fod llai o filltiroedd awyr yn cael eu defnyddio, mae'n cefnogi'r economi leol, mae prisiau'n rhatach ac mae llai o wastraff bwyd.</p>

Addysg Cyberthynas a Rhywioldeb	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Addysg Cyberthynas a Rhywioldeb mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn eu galluogi i feithrin dealltwriaeth o'u cyrff, eu perthnasoedd a'u llesiant yn gyffredinol. Drwy ymdrin â'r agweddau corfforol ac emosiynol ar iechyd, gall y testunau hyn alluogi dysgwyr i wneud dewisiadau gwybodus sy'n cyfrannu at fywyd iachach a mwy cytbwys. Mae'r rhyngweithio rhwng bwyd, maeth, llesiant emosiynol ac iechyd perthnasoedd yn amlygu pwysigrwydd meithrin hunan-barch, cydsyniad, deallusrwydd emosiynol a gwydnwch ymhlith myfyrwyr, gan eu helpu i fyw eu bywyd personol a chymdeithasol mewn ffordd hyderus a chyfrifol.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellir ymgorffori Addysg Cyberthynas a Rhywioldeb yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	<p>3.1.1 3.1.2</p> <p>3.3.1 3.3.3</p>	<p>Ffactorau fel lefelau gweithgarwch corfforol, anghenion maeth dros gamau bywyd a sut y gall ffyrdd o fyw gwahanol effeithio ar berthnasoedd a llesiant dysgwyr.</p> <p>Gallu gwneud dewisiadau gwybodus am fwyd a chynhwysion a gallu dewis ac addasu ryseitiau yn ôl yr angen.</p>	<p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddysgu y gall ffactorau penodol gael effaith ar berthnasoedd a llesiant pobl pan fyddant yn gwneud dewisiadau am fwyd a diodydd. Byddant yn deall y bydd cael deiet cytbwys drwy gydol y camau bywyd gwahanol yn cael effaith ar eu deiet a'u hiechyd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddewis ac addasu ryseitiau er mwyn bodloni anghenion gwahanol gynulleidfaoedd a chyd-destunau. Bydd hyn yn eu galluogi i ddatblygu empathi a dealltwriaeth o anghenion deietegol amrywiol pobl sydd â ffyrdd o fyw gwahanol.</p>

Addysg Hawliau Dynol ac Amrywiaeth	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Addysg Hawliau Dynol ac Amrywiaeth mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr oherwydd gallant eu helpu i ddeall y cysylltiadau rhwng bwyd, diwylliant, hawliau dynol, a chyfiawnder cymdeithasol, gan eu galluogi i ddod yn ddinasyddion byd-eang gwybodus, tosturiol a gweithgar.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Addysg Hawliau Dynol ac Amrywiaeth yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	<p>3.1.1 3.2.2</p>	<p>Drwy ymwreiddio hawliau dynol ac amrywiaeth yn y gwaith o addysgu bwyd, bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o'r cysylltiadau rhwng cynhyrchu bwyd, diwylliant a ffactorau cymdeithasol a moesegol, gan eu galluogi i wneud dewisiadau bwyd gwybodus. Byddant yn cael cyfle i wneud dewisiadau bwyd gwybodus drostynt eu hunain a phobl eraill a byddant yn gallu paratoi, coginio a gweini seigiau o ystod amrywiol o ddiwylliannau.</p>	<p>Bydd dysgwyr yn meithrin gwybodaeth am darddiad eu bwyd a pha ffactorau a all effeithio ar gynhyrchiant bwyd. Byddant yn dysgu bod rhai o'r ffactorau hyn yn gysylltiedig â hawliau dynol a'u bod yn nodweddion gwarchoddedig. Bydd dysgwyr hefyd yn deall bod amrywiaeth ddiwylliannol yn rhan o hawl pobl i warchod ac arfer eu treftadaeth ddiwylliannol a bod gan bawb yr hawl i fwynhau a chynnal eu traddodiadau bwyd diwylliannol heb wynebu gwahaniaethu. Byddant yn defnyddio'r wybodaeth hon i allu gwneud dewisiadau bwyd gwybodus drostynt eu hunain a phobl eraill.</p> <p>Bydd dysgwyr hefyd yn cael y cyfle i ddefnyddio bwydydd, cynhwysion a dulliau coginio sy'n adlewyrchu'r cyfraniadau diwylliannol amrywiol, gan gynnwys cyfraniadau gan gymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol, at y bwyd rydym yn ei fwyta yng Nghymru.</p>

<p>Gyrfaoedd a Phrofiadau Cysylltiedig â Byd Gwaith</p>	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Gyrfaoedd a Phrofiadau Cysylltiedig â Byd Gwaith mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn eu galluogi i bontio'r bwlch rhwng dysgu academiaidd a'r byd ymarferol a byddant yn eu galluogi i weld y cysylltiad rhwng yr hyn y maent yn ei astudio yn yr ystafell ddosbarth a sut mae'n berthnasol i yrfaoedd ym maes bwyd a maeth yn y byd go iawn. Gallai hyn gynnwys rolau ym maes gwyddor bwyd, maeth, cynhyrchu bwyd, arlwyo, lletygarwch, iechyd y cyhoedd a chynaliadwyedd. Mae'r profiadau hyn yn gwneud y pwnc yn fwy diddorol ac maent hefyd yn rhoi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen ar fyfyrwyr ar gyfer gyrfaoedd ac astudiaethau pellach yn y dyfodol. Drwy gael profiad uniongyrchol o waith sy'n ymwneud â bwyd a maeth, mae dysgwyr yn fwy parod i gyfrannu at ddiwydiant amrywiol sy'n esblygu a llwyddo yn y diwydiant hwnnw.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellir ymgorffori Gyrfaoedd a Phrofiadau Cysylltiedig â Gwaith yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p><i>Cyfeirnod y Fanyleb</i></p> <p>3.2.3 3.3.2 3.3.3</p>	<p><i>Ymhelaethiad</i></p> <p>Bydd datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr ynghylch arferion a gweithdrefnau hylendid bwyd yn eu galluogi i weld y cysylltiad uniongyrchol rhwng safonau'r diwydiant, disgwyliadau cwsmeriaid a gweithleoedd a gofynion iechyd y cyhoedd. Drwy ddatblygu eu sgiliau ymarferol i'w galluogi i wybod sut i drin, storio, paratoi, coginio a gweini bwyd yn ddiogel, bydd dysgwyr yn wybodus, yn barod ar gyfer swyddi ac yn ymwybodol o'r safonau uchel a ddisgwylir yn y diwydiant bwyd.</p>	<p><i>Enghraifft</i></p> <p>Bydd dysgwyr yn meithrin gwybodaeth ddamcaniaethol am hylendid a diogelwch bwyd ac yna byddant yn gallu cymhwyso'r wybodaeth hon mewn lleoliad ymarferol. Wrth addysgu'r testun hwn, gall athrawon lunio cysylltiadau â sefyllfaoedd ac enghreifftiau o'r byd go iawn gan y bydd y rhan fwyaf o ddysgwyr yn gallu llunio cysylltiadau rhwng y testun hwn a lleoedd bwyd y maent wedi ymweld â nhw. Gallai fod cyfle hefyd i wahodd siaradwyr gwadd o'r diwydiant i ddod i siarad â dysgwyr (e.e. swyddog iechyd yr amgylchedd o'r cyngor lleol).</p> <p>Bydd dysgwyr hefyd yn dysgu sut i baratoi, coginio, cyflwyno a gweini amrywiaeth o seigiau sy'n defnyddio sgiliau y byddai modd eu trosglwyddo i weithle bwyd, er enghraifft, bwyty. Bydd dysgwyr hefyd yn gallu archwilio gwerthoedd maethol y bwyd y maent yn ei</p>

wneud gan eu galluogi i lunio cysylltiadau pellach rhwng yr hyn y maent yn ei ddysgu yn yr ystafell ddosbarth a gyrfa ym maes bwyd (e.e. maethegydd bwyd).

Sgiliau Trawsgwricwlaidd – Llythrennedd

Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Llythrennedd yn y cymhwyster TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am mai llythrennedd yw'r sylfaen ar gyfer dealltwriaeth ddamcaniaethol a chymhwyso gwybodaeth yn ymarferol. Wrth ddarllen ryseitiau, dilyn gweithdrefnau diogelwch, dadansoddi labeli bwyd, ysgrifennu gwaith cwrs, neu esbonio cysyniadau maeth, mae sgiliau llythrennedd cryf yn galluogi dysgwyr i ymgysylltu â'r pwnc yn ddyfnach.

Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Llythrennedd yn yr addysgu a'r dysgu:

	Cyfeirnod y Fanyleb	Ymhelaethiad	Enghraifft
Gwrando	3.2.2 3.3.2 3.3.4	Mae gwrando yn hanfodol er mwyn galluogi dysgwyr i ddeall geirfa sy'n pwnc-benodol drwy gydol y cwrs. Bydd yn ofynnol iddynt hefyd wrando ar gyfarwyddiadau, arddangosiadau a siaradwyr gwadd. Bydd angen i ddysgwyr wrando ar adborth am ganlyniadau bwyd hefyd.	Bydd yn ofynnol iddynt wrando ar arddangosiadau a chyfarwyddiadau i sicrhau y gallant ddefnyddio sgiliau a thechnegau coginio yn hylan, yn ddiogel ac yn gymwys. Bydd yn ofynnol i ddysgwyr wrando ar adborth am addasrwydd y dewisiadau bwyd y maent wedi'u gwneud ar gyfer cynulleidfa a phwrpas penodol. Bydd yn ofynnol iddynt hefyd wrando ar sylwadau gwerthuso am eu canlyniadau bwyd, a fydd yn eu galluogi i newid a gwella seigiau yn ôl yr angen ar sail yr adborth a roddwyd iddynt.

<p>Darllen</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.1.1 3.2.1 3.2.3 3.3.1</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Bydd darllen yn sgîl bwysig a fydd yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen ar ddysgwyr i ddeall cysyniadau a'u cymhwyso mewn cyd-destun ymarferol.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd angen i ddysgwyr allu darllen am amrywiaeth o ffactorau a all ddylanwadu ar ddewisiadau bwyd unigolyn. Er enghraifft, bydd angen iddynt ddarllen am gredoau crefyddol gwahanol a sut y gall y rhain effeithio ar ddewisiadau bwyd.</p> <p>Bydd angen i ddysgwyr allu darllen ryseitiau er mwyn gallu dewis rhai addas a gwneud addasiadau yn ôl yr angen. Bydd angen iddynt hefyd ddarllen cynlluniau cynhyrchu bwyd er mwyn gallu eu dilyn wrth baratoi, coginio a gweini bwyd. Bydd angen i ddysgwyr allu darllen labeli bwyd er mwyn cynnal gwiriadau rheoli ansawdd o gynhwysion.</p>
<p>Siarad</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.2.2 3.2.3 3.3.2 3.3.3 3.3.4</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Dylai dysgwyr allu cyfathrebu'n effeithiol er mwyn gallu cyfleu eu meddyliau a'u syniadau, arddangos eu gwybodaeth a gallu gweithio fel rhan o dîm.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Yn ystod gwersi, dylid gofyn cwestiynau i ddysgwyr y gallant eu hateb ar lafar er mwyn dangos eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o destun neu dechneg. Gellid gwneud hyn yn ystod gwersi damcaniaeth a gwersi ymarferol.</p> <p>Wrth werthuso ac adolygu seigiau, dylai dysgwyr allu gwneud sylwadau gwerthuso addas ar lafar. Gallai'r rhain gynnwys sylwadau i'r athro, sylwadau unigol i ddysgwyr eraill, neu fel rhan o grŵp.</p>

Ysgrifennu	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.1.2 3.2.1 3.2.3 3.3.1 3.3.3 3.3.4</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Bydd digon o gyfleoedd i ddysgwyr arddangos eu sgiliau ysgrifennu. Gellir gwneud hyn yn ystod gwersi damcaniaeth pan fydd dysgwyr yn meithrin gwybodaeth sy'n benodol i'r pwnc neu pan fyddant yn cwblhau eu hasesiad di-arholiad.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd angen i ddysgwyr wneud dewisiadau bwyd gwybodus drostynt eu hunain a phobl eraill, gan ystyried llawer o'r ffactorau a restrir yn Adran 3.1.1 a bydd angen iddynt allu rhoi rhesymau ysgrifenedig dros y dewisiadau hyn.</p> <p>Bydd angen i ddysgwyr lunio cynlluniau cynhyrchu bwyd ysgrifenedig fel rhan o'u hasesiad di-arholiad. Bydd angen iddynt strwythuro eu cynlluniau fel eu bod wedi'u dilyniannu a'u hysgrifennu'n glir fel bod modd eu dilyn yn gywir. Bydd angen i ddysgwyr allu gwerthuso eu perfformiad yn yr asesiad di-arholiad a chyfleu eu dadansoddiad mewn fformat ysgrifenedig.</p>
Sgiliau Trawsgwricwlaidd – Rhifedd			
<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Rhifedd mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am y byddant yn gallu cyflawni tasgau rhifyddol yn gywir ac yn effeithlon, gan sicrhau eu bod yn deall yr agweddau damcaniaethol ar bwysio a mesur, cyfrifo gwybodaeth am faeth, lleihau/cynyddu ryseitiau, dehongli a dadansoddi data a chynllunio bwydlenni, yn ogystal â'u cymhwyso mewn sefyllfaoedd ymarferol yn y byd go iawn.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Rhifedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>			
Datblygu Hyfedredd Mathemategol	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p>	<p>Ymhelaethiad</p>	<p>Enghraifft</p>

	<p>3.2.1 3.3.1 3.3.3</p>	<p>Mae hyfedredd mathemategol yn sgil allweddol y bydd angen i ddysgwyr allu ei dangos er mwyn sicrhau y gallant ddadansoddi data, a phwyso a mesur yn gywir.</p>	<p>Mae pwyso a mesur yn gywir yn allweddol wrth baratoi a choginio seigiau ac felly bydd angen i ddysgwyr allu defnyddio'r sgiliau hyn yn gymwys i sicrhau bod eu canlyniadau bwyd yn cael eu gwneud yn gywir, a fydd hefyd yn lleihau'r posibilrwydd o wastraff bwyd.</p> <p>Dylai dysgwyr allu awgrymu newidiadau i gynhwysion a mesurau seigiau yn ôl yr angen. Rhaid iddynt allu defnyddio eu hyfedredd mathemategol i wneud hynny. Bydd hefyd yn ofynnol i ddysgwyr gyfrifo gwerthoedd maethol y seigiau y maent wedi'u gwneud gan ddefnyddio rhaglen dadansoddi maeth addas.</p>
<p>Mae deall y system rifau yn ein helpu ni i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a mesurau</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.2.1 3.3.1</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Mae dealltwriaeth o'r system rifau yn gosod sylfaen i fesur, cymharu a dadansoddi mesurau a pherthnasoedd ym maes bwyd a maeth yn gywir. Mae'r sgiliau hyn yn galluogi dysgwyr i ddefnyddio ryseitiau a gwybodaeth am faeth yn hyderus, gan sicrhau cywirdeb a chysondeb mewn gwaith ymarferol a damcaniaethol.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd yn ofynnol i ddysgwyr addasu ryseitiau er mwyn gweddu i gynulleidfa a phwrpas penodol a all olygu y bydd angen cynyddu neu leihau ryseitiau'n briodol. Mae dealltwriaeth o'r system rifau yn galluogi dysgwyr i fesur cynhwysion a'u cynyddu/leihau yn gywir. Er enghraifft, mae dealltwriaeth o ddegolion a ffracsïynau yn galluogi dysgwyr i weithio gydag unedau gwahanol (e.e. gramiau, litrau) a sicrhau mesurau cywir o gynhwysion, sy'n hanfodol er mwyn creu seigiau sydd â'r blas, gweadedd ac ymddangosiad dymunol, gan leihau gwastraff bwyd ar yr un pryd.</p> <p>Dylai dysgwyr allu deall a chymharu gwerthoedd maethol, fel gramiau o siwgr neu brotein fesul dogn o saig. Bydd dealltwriaeth o ddegolion a chanrannau yn galluogi dysgwyr i gymharu cynhyrchion yn uniongyrchol, fel y gallant wneud dewisiadau bwyd gwybodus.</p>

	Cyfeirnod y Fanyleb	Ymhelaethiad	Enghraifft
Mae dysgu am geometreg yn ein helpu ni i ddeall siâp, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintioli yn y byd go iawn	3.3.2	Mae geometreg yn helpu dysgwyr i dorri, sleisio, a siapio cynhwysion mewn modd unffurf, sy'n bwysig er mwyn coginio bwyd yn gyfartal a'i gyflwyno'n gywir. Mae mesuriadau yn hollbwysig wrth goginio er mwyn sicrhau cywirdeb mewn ryseitiau.	<p>Fel rhan o ryseitiau penodol, bydd angen i ddysgwyr dorri, sleisio a siapio bwyd. Bydd dealltwriaeth o siâp a maint yn sicrhau bod dysgwyr yn gwybod sut y gall y rhain effeithio ar amserau coginio. Gellir defnyddio geometreg hefyd i gyflwyno bwyd mewn ffordd gytbwys sy'n esthetig ddymunol, a fydd yn ofynnol ar gyfer un o ddarnau'r asesiad di-arholiad yn Uned 3.</p> <p>Mae pwyso, mesur ac amseru cywir yn hollbwysig i ganlyniadau llwyddiannus llawer o seigiau, sy'n cysylltu â'r byd go iawn. Mae maint cyfran yn hollbwysig i gywirdeb maethol hefyd, fel rhan o ddeiet cytbwys.</p>

Sgiliau Trawsgwricwlaidd – Cymhwysedd Digidol

Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Cymhwysedd Digidol mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am y byddant yn eu galluogi i ymchwilio, dadansoddi a chyflwyno gwybodaeth yn effeithiol. Mae'r sgiliau hyn yn galluogi dysgwyr i weithio'n fwy effeithlon, aros yn drefnus a gwella ansawdd eu gwaith ar gyfer yr asesiad di-arholiad

Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellir ymgorffori Cymhwysedd Digidol yn yr addysgu a'r dysgu:

<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
<p>Rhyngweithio a Chydweithio</p> <p>3.1.2 3.2.1 3.3.1 3.3.2 3.3.3 3.3.4</p>	<p>Bydd rhyngweithio a chydweithio yn chwarae rhan bwysig yn y cymhwyster hwn am fod technoleg yn cael ei hintegreiddio fwyfwy mewn addysg bwyd ac yn y diwydiant bwyd</p>	<p>Bydd dysgwyr yn defnyddio dyfeisiau digidol i ymchwilio i destunau sy'n gysylltiedig â'u hasesiad di-arholiad. Gall hyn gynnwys gwybodaeth am y dasg, chwilio am ryseitiau neu fideos/arddangosiadau coginio ar-lein. Bydd yn ofynnol i ddysgwyr gyflwyno gwaith eu hasesiad di-arholiad ar fformat digidol ac felly bydd angen iddynt rhyngweithio â'u hathrawon i wneud hynny. Gallant hefyd gwblhau rhan o'u gwaith mewn grwpiau gyda dysgwyr eraill ac felly bydd angen iddynt gydweithio ar-lein.</p> <p>Gall dysgwyr ddefnyddio adnoddau dadansoddi maeth ar-lein i ddadansoddi cynnwys maethol y seigiau y maent yn bwriadu eu gwneud neu y maent wedi'u gwneud. Mae'n ofynnol hefyd i ddysgwyr gyflwyno delweddau o'u gwaith ar gyfer yr asesiad di-arholiad ac felly efallai y byddant yn defnyddio dyfeisiau symudol i dynnu lluniau yn ogystal ag amlygu rhannau penodol o'u saig neu anodi eu gwaith.</p>

<p>Cynhyrchu</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.3.1 3.3.2 3.3.3</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Bydd adnoddau digidol yn cael eu defnyddio i gyflwyno a gwella eu gwaith.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd yn ofynnol i ddysgwyr ddefnyddio adnoddau digidol i gwblhau eu gwaith ar gyfer yr asesiad di-arholiad. Byddant yn defnyddio amrywiaeth o raglenni i gwblhau eu gwaith. Er enghraifft, gellir defnyddio rhaglenni prosesu geiriau i gyflwyno gwaith ymchwil a chynlluniau cynhyrchu bwyd, gellir defnyddio taenlenni i ddadansoddi data a llunio graffiau a siartiau, a gellir defnyddio ffotograffau digidol i gofnodi sgiliau ymarferol a chanlyniadau.</p> <p>Gellir defnyddio rhaglenni dadansoddi maeth i lunio dadansoddiad maeth o rysáit neu saig, a gall hwn gael ei ddadansoddi a'i werthuso wedyn er mwyn galluogi dysgwyr i wneud addasiadau a newidiadau yn ôl yr angen.</p>
<p>Data a Meddwl Cyfrifiannol</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>3.3.3</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Bydd angen i ddysgwyr allu cynhyrchu data a chyflwyno eu canfyddiadau mewn fformat digidol.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd yn ofynnol i ddysgwyr gyfrifo gwerthoedd maethol y seigiau y maent wedi'u gwneud. Bydd y cyfrifiadau hyn yn cynhyrchu data y bydd angen eu dadansoddi, eu dehongli a'u cyflwyno fel y gellir gwneud dewisiadau gwybodus yn seiliedig ar y data.</p>

Sgiliau Cyfannol			
Creadigrwydd ac Arloesi	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Creadigrwydd ac Arloesi mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn galluogi myfyrwyr i feddwl y tu hwnt i dulliau confensiynol, datblygu ryseitiau unigryw, datrys problemau bwyd yn greadigol, ac ymateb i anghenion deietegol a chynaliadwyedd sy'n newid. Mae'r sgiliau hyn yn ychwanegu at wybodaeth myfyrwyr a'u mwynhad o'r pwnc ac maent hefyd yn rhoi dulliau gweithredu addasadwy sy'n seiliedig ar atebion iddynt, sy'n hynod o werthfawr mewn cyd-destunau bwyd a maeth yn y byd go iawn.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Creadigrwydd ac Arloesedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	<p style="text-align: center;">3.2.1 3.3.1 3.3.2</p>	<p>Mae bod yn greadigol ac yn arloesol yn sgil allweddol sydd ei hangen ym maes bwyd a maeth er mwyn galluogi dysgwyr i addasu a datblygu ryseitiau, creu cynlluniau cynhyrchu bwyd, cynllunio prydau bwyd, coginio seigiau ac archwilio tueddiadau bwyd newydd.</p>	<p>Bydd angen i ddysgwyr fod yn greadigol wrth addasu ryseitiau i fodloni anghenion deietegol penodol, fel deietau heb glwten, fegan neu isel mewn siwgr. Drwy feddwl yn greadigol, gall dysgwyr amnewid cynhwysion neu newid technegau coginio.</p> <p>Bydd dysgwyr hefyd yn greadigol ac yn arloesol wrth gwblhau gwaith ymarferol. Er y gall ac y bydd ryseitiau a dulliau coginio safonol yn cael eu defnyddio, dylid rhoi hyblygrwydd i ddysgwyr, pan fo hynny'n ymarferol ac yn addas, i allu addasu ryseitiau traddodiadol, ac arbrofi â chynhwysion, blasau a gweadeddau.</p>

Cynllunio a Threfnu	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Cynllunio a Threfnu mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn rhoi'r sgiliau iddynt ymdrin â thasgau'n systematig, rheoli amser yn effeithiol a chwblhau tasgau'n effeithlon. Mae cynllunio a threfnu yn sgiliau hanfodol sy'n arwain at lwyddiant wrth baratoi a choginio bwyd, dadansoddi maeth, a chwblhau gwaith cwrs.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Cynllunio a Threfnu yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	<p>3.2.1 3.3.1 3.3.2</p>	<p>Mae'n bwysig bod dysgwyr yn gallu cynllunio a threfnu eu gwaith ymarferol mewn gwersi, ond bydd angen iddynt hefyd gynllunio sesiynau coginio ar gyfer un canlyniad bwyd neu nifer o ganlyniadau bwyd fel rhan o'u hasesiad di-arholiad.</p>	<p>Ar ôl iddynt benderfynu pa saig/seigiau y byddant yn ei pharatoi/eu paratoi ar gyfer eu hasesiad di-arholiad, bydd angen iddynt lunio cynllun cynhyrchu bwyd. Bydd y cynllun yn galluogi dysgwyr i reoli eu hamser ymarferol yn effeithiol fel y gallant gwblhau eu gwaith ymarferol mewn modd effeithiol a threfnus.</p> <p>Bydd dysgwyr hefyd yn coginio'n aml drwy gydol y cwrs a fydd yn eu galluogi i ddatblygu eu sgiliau cynllunio a threfnu. Yn ystod gwersi ymarferol, mae amser penodol ar gael i gwblhau'r saig/gweithgaredd ac felly bydd angen i ddysgwyr gynllunio'r sesiwn a bod yn drefnus er mwyn sicrhau eu bod yn cwblhau'r sesiynau o fewn yr amser priodol.</p>

Effeithiolrwydd Personol	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Effeithiolrwydd Personol mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am fod effeithiolrwydd personol yn chwarae rôl hanfodol wrth helpu myfyrwyr i reoli gwaith cwrs, asesiadau ymarferol, ac arholiadau yn effeithlon ac yn hyderus. Drwy ddatblygu sgiliau trefnu, rheoli amser, hunan-ddisgyblaeth a myfyrio, gall dysgwyr berfformio'n well yn elfennau damcaniaethol ac ymarferol y pwnc.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Effeithiolrwydd Personol yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p><i>Cyfeirnod y Fanyleb</i></p> <p>3.3.4</p>	<p><i>Ymhelaethiad</i></p> <p>Mae'n bwysig bod dysgwyr yn gallu gwerthuso eu perfformiad eu hunain i'w galluogi i fyfyrio ar yr hyn a aeth yn dda yn ogystal ag awgrymu meysydd i'w datblygu er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol.</p>	<p><i>Enghraifft</i></p> <p>Wrth gwblhau gwaith ymarferol, dylai dysgwyr allu gwerthuso llwyddiant eu canlyniadau bwyd yn erbyn y meini prawf a nodir yn y fanyleb. Dylid rhoi cyfleoedd i ddysgwyr wneud hyn drwy gydol y cwrs i'w galluogi i wneud hyn fel rhan o'u hasesiad di-arholiad.</p>

Geirfa ar gyfer Uned 3

Cyfnod	Diffiniad
Llencyndod	Cam trosiannol o safbwynt datblygiad corfforol a seicolegol sy'n digwydd rhwng plentyndod ac oedolaeth, fel arfer pan fydd unigolyn rhwng 13 a 19 oed.
Oedolaeth	Y cam bywyd sy'n dilyn llencyndod pan fydd unigolyn wedi cyrraedd aeddfedrwydd corfforol a gwybyddol llawn, fel arfer. Ystyrir bod y cam hwn yn digwydd pan fydd rhywun rhwng 20 a 64 oed.
Milltiroedd awyr	Y pellter y mae bwyd yn teithio o'r fan lle mae'n cael ei gynhyrchu i'r fan lle mae'n cael ei brynu a'i ddefnyddio.
Alergedd	Alergedd yw adwaith yn y system imiwnedd sy'n digwydd ar ôl bwyta bwyd penodol y mae'r corff yn credu ar gam ei fod yn niweidiol. Mae symptomau'n amrywio o rai cymedrol i rai difrifol ac, mewn rhai achosion, gallant beryglu bywyd.
Anaemia	Cyflwr lle nad oes digon o gelloedd gwaed coch iach neu haemoglobin yn y corff.
Bacteria	Organebau ungellog microsgopig sy'n gallu bod yn bresennol mewn bwyd ac sy'n gallu bod o fudd i iechyd dynol neu niweidio iechyd dynol.
Sgil sylfaenol	Sgil nad oes angen llawer o arbenigedd i'w chyflawni.
Dyddiad ar ei orau cyn	Dyddiad a nodir ar fwyd a chynhyrchion darvoudus eraill sy'n dangos pryd mae disgwyl i'r eitem fod ar ei gorau o safbwynt ansawdd, pa mor ffres ydyw a blas.
Clefyd cardiofasgwlar	Unrhyw glefyd sy'n cynnwys y galon a'r pibellau gwaed.
Plentyndod	Cam bywyd datblygiadol sydd fel arfer yn cwmpasu'r cyfnod o fabandod i lencyndod, sef 3 i 12 oed yn gyffredinol.
Clefyd coeliag	Anhwylder awto-imiwn gydol oes sy'n digwydd pan fydd system imiwnedd y corff yn datblygu ymateb negyddol i glwten, sef protein mewn gwenith, haidd a rhyg.
Sgil gymhleth	Sgil sy'n galw am ddealltwriaeth gadarn o dechnegau a dulliau coginio uwch ac y mae angen ei chwblhau gan ddefnyddio mwy o grefft a manylder.
Bwydydd cyfleus	Cynhyrchion bwyd sydd wedi'u paratoi, eu pecynnu neu'u prosesu ymlaen llaw er mwyn lleihau faint o amser ac ymdrech sydd eu hangen i baratoi a choginio prydau bwyd.
Anghenion deietegol	Gofynion maeth penodol unigolyn neu grŵp yn seiliedig ar ffactorau amrywiol. Mae'r anghenion hyn yn hollbwysig er mwyn cadw'n iach, atal salwch, a sicrhau llesiant yn gyffredinol.
Tueddiadau sy'n dod i'r amlwg	Patrymau newydd a phatrymau sy'n esblygu yn y diwydiant bwyd a all adlewyrchu dewisiadau cwsmeriaid, arferion deietegol a dylanwadau diwylliannol.

Gwerthuso	Llunio barn yn seiliedig ar gydbwyso pwyntiau o blaid ac yn erbyn.
Argaeledd bwyd	Mynediad pobl at fwyd.
Steilio bwyd	Yr arfer o drefnu a chyflwyno bwyd mewn ffordd ddeniadol.
Garneisio	Addurn sy'n cael ei ddefnyddio i wella ymddangosiad bwyd.
Halal	Mae halal yn golygu rhywbeth 'a ganiateir' neu rywbeth 'cyfreithlon'. Mae halal yn disgrifio bwyd a diodydd sy'n cydymffurfio â chyfraith Islamaidd. Er enghraifft, rhaid i anifeiliaid gael eu lladd a'u paratoi gan Fwslim sy'n defnyddio dulliau a thechnegau penodol.
Cadw'n boeth	Yn cyfeirio at gadw bwyd ar dymheredd diogel ar ôl iddo gael ei goginio. Dylai bwyd gael ei gadw ar dymheredd o 63°C o leiaf am hyd at 2-4 awr yn dibynnu ar y math o fwyd sy'n cael ei gadw'n gynnes.
Babandod	Cam bywyd datblygiadol sydd fel arfer yn cwmpasu'r cyfnod o'r geni i blentyndod, sef 0 i 2 oed yn gyffredinol.
Anoddefedd	Effaith andwyol sy'n digwydd ar ôl bwyta bwydydd na all ein system dreulio eu prosesu a'u hamsugno'n gywir.
Kosher	Yn cyfeirio at fwyd sy'n cael ei baratoi yn unol â chyfreithiau deietegol Iddewig. Mae canllawiau Kosher yn rheoli'r hyn y gellir ac na ellir ei fwyta, sut y dylai bwyd gael ei baratoi, a sut y dylid ei fwyta.
Oedolaeth ddiweddarach	Y cam bywyd sy'n dilyn oedolaeth. Ystyrir bod y cam hwn yn digwydd pan fydd rhywun yn 65 oed ac yn hŷn.
Camau bywyd	Y camau datblygiadol gwahanol ym mywyd person.
Cig	Cnawd bwyttadwy anifeiliaid, sy'n cael ei ystyried yn gyffredinol fel cig coch, megis Cig Eidion, Porc a Chig Oen.
Sgil ganolig	Sgil y gall unigolyn ei chyflawni'n gyfforddus ond efallai nad oes ganddo'r arbenigedd na'r lefel uchel o hyfedredd sydd eu hangen i ddangos ei fod wedi meistrolï'r dechneg yn addas.
Mise en place	Gair Ffrangeg sy'n golygu rhoi yn ei le; 'Gosod'. Yn golygu sicrhau bod cynhwysion a chyfarpar wedi'u paratoi ymlaen llaw e.e. cynhwysion wedi'u pwyso, wedi'u pilio, wedi'u sleisio, wedi'u gratio ac ati. Offer wedi'u casglu ac yn barod i'w defnyddio. Er enghraifft, sosbenni, gratwyr, rhidyll, cylllyll a ffyrc ac ati.
Maetholion	Y sylweddau cemegol mewn bwyd sydd eu hangen i gyflawni swyddogaethau sylfaenol y corff.
Diffyg maeth	Cyflwr pan nad yw'r corff yn cael digon o faetholyn penodol sydd ei angen er mwyn bod yn iach.
Gwerth maethol	Y maetholion a geir mewn bwyd a sut maen nhw'n effeithio ar y corff.
Lefel Gweithgarwch Corfforol	Nifer y cilojouleau y mae'r corff yn eu defnyddio i gynnal gweithgarwch corfforol.

Dofednod	Adar domestig a gaiff eu magu am eu cig neu wyau. Cyw iâr yw'r dofednod mwyaf poblogaidd yn fyd-eang, ond mae twrci a hwyaden yn boblogaidd hefyd.
Tarddiad	Y man lle mae bwyd yn cael ei dyfu, ei godi neu'i fagu.
Dilyniannu/cydblethu	Y broses o gynllunio a chydlynu'r tasgau paratoi, coginio a gweini yn effeithlon er mwyn gwneud defnydd da o amser a bod yn gynhyrchol.
Oes silff	Hyd yr amser y gallwch storio cynwydd heb iddo fod yn anaddas i'w fwyta.
Economaidd-gymdeithasol	Statws sy'n gallu effeithio'n sylweddol ar ddeiet, canlyniadau iechyd a diogeldd bwyd person drwy ddylanwadu ar y mathau o fwydydd sydd ar gael, sy'n fforddiadwy ac sy'n hygyrch iddynt.
Diabetes math 2	Cyflwr meddygol sy'n effeithio ar y ffordd y mae'r corff yn rheoleiddio siwgr yn y gwaed (glwcos). Gall y corff ddatblygu ymwrthedd i inswlin neu efallai na fydd yn cynhyrchu digon o inswlin.
Dyddiad defnyddio erbyn	Y dyddiad olaf y dylid bwyta cynnyrch bwyd. Drwy fwyta bwyd ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn, nid oes sicrwydd bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.
Fegan	Person nad yw'n defnyddio nac yn bwyta unrhyw gynhyrchion anifeiliaid fel lledr, bwydydd llaeth a chig.
Llysieuol	Person nad yw'n bwyta cig, pysgod a dofednod ond sy'n bwyta cynhyrchion llaeth ac wyau.