

PAM DEWIS TGAU MEWN BWYD A MAETH?

Mae TGAU Bwyd a Maeth CBAC yn rhoi'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi i goginio a chymhwyso egwyddorion gwyddor bwyd, maeth a bwyta'n iach. Bydd yn eich annog i goginio amrywiaeth o seigiau a bydd yn rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth ofynnol i chi er mwyn eich caniatáu i wneud penderfyniadau gwybodus am fwyd a maeth. Gyda'r wybodaeth rydych chi'n ei hennill byddwch yn gallu bwydo eich hun ac eraill yn fforddiadwy ac yn faethlon, nawr ac yn ddiweddarach mewn bywyd.

BETH FYDDAF YN EI ASTUDIO?

Bydd y fanyleb bwyd a maeth yn eich galluogi i wneud cysylltiadau rhwng theori a gwaith ymarferol fel eich bod yn gallu cymhwyso eich dealltwriaeth o wyddor bwyd a maeth at goginio ymarferol. Mae'r cynnwys yn berthnasol i astudio bwyd a diodydd.

SUT BYDDAF YN CAEL FY ASESU?

Uned 1 - Egwyddorion Bwyd a Maeth

Arholiad ysgrifenedig ar sgrin - 1 awr 30 munud

40% o'r cymhwyster - 80 marc

Dwy adran yn cynnwys cwestiynau gorfodol

Adran A: cwestiynau'n seiliedig ar ddeunydd ysgogi

Adran B: amrywiaeth o wahanol fathau o gwestiynau er mwyn asesu'r holl gynnwys sy'n gysylltiedig â bwyd a maeth

ADA UNED 2 - Archwiliad Bwyd

Asesir Bwyd a Maeth ar waith drwy asesiad dirholiad: wedi'i marcio gan eich athro, a'i gymedroli'n allanol gan CBAC. Mae hyn werth 20% o'r cymhwyster cyfan.

Tasg 10 awr 20% o gyfanswm y marciau sydd ar gael. Bydd yn cynnwys gwaith arbrofol ymarferol a gwaith ysgrifenedig yn seiliedig ar nwyddau bwyd penodol e.e. bara, crwst

ADA UNED 3 - Bwyd a Maeth ar waith

Asesir Bwyd a Maeth ar waith drwy asesiad dirholiad: wedi'i marcio gan eich athro, a'i gymedroli'n allanol gan CBAC. Mae hyn werth 20% o'r cymhwyster cyfan.

Tasg 15 awr 40% o gyfanswm y marciau sydd ar gael. Bydd yn cynnwys gwaith ymchwil i ymateb i friff penodol ynghyd â chynllunio, paratoi, coginio (1 x sesiwn 3 awr) a chyflwyno tair saig yn ogystal â chyfywydd (lle'n briodol) i greu bwydlen.

PA SGILIAU FYDDAF YN EU DATBLYGU?

Drwy astudio bwyd a maeth, byddwch yn gallu:

- dangos sgiliau coginio effeithiol a diogel drwy gynllunio, paratoi a choginio amrywiaeth o nwyddau bwyd tra'n defnyddio technegau ac offer coginio gwahanol.
- Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion gweithredol a phriodoleddau cemegol bwyd yn ogystal â gwybodaeth gadarn am gynnwys maethol bwyd a diodydd.
- Deall y berthynas rhwng deiet, maeth ac iechyd, yn cynnwys effeithiau corfforol a seicolegol deiet ac iechyd gwael.
- Deall effeithiau economaidd, amgylcheddol, moesegol a chymdeithasol-ddiwylliannol argaeledd bwyd, prosesau cynhyrchu, deiet a dewisiadau iechyd.
- Dangos gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion gweithredol a maethol, rhinweddau synhwyrdd ac ystyriaethau diogelwch bwyd microbiolegol wrth paratoi, prosesu, storio, coginio a gweini bwyd.
- Deall ac archwilio amrywiaeth o gynhwysion a phrosesau o wahanol draddodiadau coginio (y traddodiadol Gymreig, Prydeinig a'r rhyngwladol) er mwyn ysbrydoli syniadau newydd neu addasu ryseitiau sy'n bodoli.

GYRFAOEDD YM MAES BWYD A MAETH.

Mae'r fanyleb hon yn adeiladu ar gynnwys pwnc a fydd wedi'i addysgu i chi yn barod trwy'r camau cynnydd a bydd yn sylfaen addas ar gyfer astudio Bwyd a Maeth ar Lefel 3, y Dystysgrif CBAC Lefel 3 mewn Gwyddor Bwyd a Maeth, er enghraifft. Bydd y cymhwyster hwn hefyd yn darparu cwrs astudio cydlynol, bodddhaus a gwerthfawr i chi os nad ydych yn mynd ymlaen i astudio'r pwnc hwn ymhellach. Yn ogystal, bydd y cymhwyster yn eich cyflwyno i ffordd newydd o feddwl am fwyd a allai eich helpu i wneud penderfyniadau gwybodus am amrywiaeth eang o lwybrau gyrfaol.

DEWCH I WYBOD MWY - SIARADWCH Â'CH ATHRO HEDDIW!

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

