

CBAC TGAU

Bwyd a Maeth

Cymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru
Canllawiau Addysgu: Uned 1

Addysgu o 2025

Dyfarnu o 2027



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 1	3
Trosolwg o Uned 1	4
Amcanion asesu a phwysoli Uned 1.....	4
Uned 1 Canllawiau i Athrawon	5
1.1 Grwpiau cynwyddau bwyd.....	5
1.2 Maetholion ar gyfer deiet cytbwys	7
1.3 Deiet ac iechyd	12
1.4 Coginio bwyd	18
1.5 Dirywiad bwyd.....	21
1.6 O'r fferm i'r fforc	25
Profiadau Dysgu	28
Cyfleoedd i ymgorffori elfennau o'r Cwricwlwm i Gymru	29
Rhestr Termau ar gyfer Uned 1	44

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 1

<p>Uned 1: Egwyddorion Bwyd a Maeth Arholiad digidol: 1 awr 30 munud 40% o'r cymhwyster</p> <p style="text-align: right;">80 marc</p>
<p>Cwestiynau sy'n gofyn am ymatebion gwrthrychol, ymateb cyflym, atebion byr ac estynedig.</p>

Trosolwg o Uned 1

Egwyddorion Bwyd a Maeth

(40% o'r cymhwyster)

Pwrpas yr uned hon yw:

- datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o fwyd a maeth ac o baratoi a choginio bwyd.

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

1.1	Grwpiau cynwyddau bwyd
1.2	Maetholion ar gyfer deiet cytbwys
1.3	Deiet ac iechyd
1.4	Coginio bwyd
1.5	Dirywiad bwyd
1.6	O'r fferm i'r fforc

Amcanion asesu a phwysoli Uned 1

AA1	Arddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • bwyd a maeth • paratoi, coginio a chyflwyno bwyd. 	15%
AA2	Cymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • bwyd a maeth • paratoi, coginio a chyflwyno bwyd. 	15%
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). 	10%
AA4	Cynllunio, paratoi, coginio a chyflwyno seigiau, gan ddefnyddio sgiliau a thechnegau priodol.	-

Uned 1 Canllawiau i Athrawon

1.1 Grwpiau cynwyddau bwyd	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>1.1.1 Grwpiau cynwyddau bwyd</p> <p>Dylai dysgwyr wybod enghreifftiau o'r grwpiau cynwyddau bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bwydydd carbohydrad, gan gynnwys ffibr, startsh a siwgr • bwydydd llaeth a dewisiadau eraill • brasterau ac olewau • ffrwythau a llysiau • bwydydd protein, gan gynnwys wyau, pysgod, cig a dewisiadau eraill seiliedig ar blanhigion. <p>Dylai dysgwyr ddeall y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwerth maethol y grwpiau cynwyddau bwyd • swyddogaethau a nodweddion y grwpiau cynwyddau bwyd. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dewisiadau storio sy'n ymwneud â'r grwpiau cynwyddau bwyd • tarddiad y grwpiau cynwyddau bwyd. 	<p>Dylai athrawon sicrhau bod cysylltiadau naturiol â rhannau eraill o'r fanyleb yn cael eu hystyried wrth gynllunio a chyflwyno gwersi ar gynwyddau. Mae gweithgareddau ymarferol yn cynnig cyfleoedd gwerthfawr i amlygu ac atgyfnerthu gwybodaeth sy'n gysylltiedig â'r cynhwysion sy'n cael eu defnyddio a sut y maent yn adweithio wrth iddynt gael eu coginio.</p> <p>Gall cynwyddau gael eu hastudio ar wahân neu mewn grwpiau.</p> <p>Mae'r pwyntiau allweddol i'w hystyried ar gyfer pob cynwydd yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dosbarthiad a nodweddion • gwerth maethol a chyfraniad at ddeiet iach • tarddiad • prynu a storio. <p>Tasg Enghreifftiol – Cyfuniad</p> <p>Mae deietau seiliedig ar blanhigion yn dod yn fwyfwy poblogaidd yn y DU. Ymchwiliwch i amrywiaeth o gynwyddau sy'n rhan o'r math hwn o ddeiet gan ganolbwyntio ar eu swyddogaethau a'u nodweddion, eu gwerth maethol a'u cyfraniad at ddeiet seiliedig ar blanhigion iach.</p> <p>Gall athrawon ddewis faint o gynwyddau i ganolbwyntio arnynt wrth gynllunio'r dasg hon. Mae tuedd naturiol i ganolbwyntio ar ffrwythau, llysiau a mathau eraill o fwydydd protein seiliedig ar blanhigion, ond gan nad yw deietau seiliedig ar blanhigion yn ddeietau fegan, gallai athrawon ddewis cynnwys rhai cynhyrchion anifeiliaid.</p> <p>Os bydd adnoddau'n caniatáu, gellid gwneud gwaith arbrofi/blasu a phrofi e.e. dewisiadau llaeth eraill a ddefnyddir mewn sawsiau. Bydd dysgwyr yn trosglwyddo'r sgiliau hyn i Unedau 2 a 3.</p>

	<p>Gellir defnyddio gwefannau cynhyrchion i gasglu gwybodaeth ac mae adolygiadau cwsmeriaid yn rhoi barn pobl eraill.</p> <p>Tasg enghreifftiol – Unigol Mae brasterau ac olewau yn cyflawni amrywiaeth eang o swyddogaethau wrth baratoi bwyd. Ymchwiliwch i amrywiaeth o frasterau ac olewau gan ganolbwyntio ar eu priodoleddau a'u nodweddion, eu swyddogaethau wrth baratoi bwyd, eu gwerth maethol a'u cyfraniad at ddeiet iach.</p> <p>Bydd sut y cyflawnir y dasg hon yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael. Gall fod yn ymarfer theori a gaiff ei ategu pan fo hynny'n briodol yn ystod gwersi ymarferol neu, os bydd adnoddau'n caniatáu, gall amrywiaeth o frasterau ac olewau gael eu darparu fel y gall dysgwyr ddarllen y labeli ac archwilio'r nodweddion er mwyn casglu gwybodaeth. Lle bo hynny'n bosibl, gallai dysgwyr wneud rhywfaint o waith arbrofi e.e. breuo crwst a/neu ddadansoddiad synhwyrdd yn barod ar gyfer Unedau 2 a 3.</p> <p>Gellir defnyddio gwefannau cynhyrchion i gasglu gwybodaeth ac mae adolygiadau cwsmeriaid yn rhoi barn pobl eraill.</p>
--	---

1.2 Maetholion ar gyfer deiet cytbwys	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>1.2.1 Macrofaetholion</p> <p>Dylai dysgwyr wybod rôl macrofaetholion, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carbohydradau • braster • protein. <p>Dylai dysgwyr ddeall y canlynol ar gyfer pob macrofaetholyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • swyddogaethau • ffynonellau • effeithiau diffyg neu ormoddedd. 	<p>Gan fod maeth yn sail i'r cymhwyster hwn, mae'n bwysig bod athrawon yn sicrhau y gall dysgwyr drafod swyddogaethau a ffynonellau proteinau, brasterau a charbohydradau yn hyderus yn ogystal â'r effeithiau a welir pan fo gormod neu pan nad oes digon o bob un o'r macrofaetholion hyn.</p> <p>Mae macrofaetholion yn rhoi egni i'r corff a dylai dysgwyr wybod pa fath o egni y maent yn ei gyflenwi ynghyd ag o leiaf dwy neu dair ffynhonnell fwyd, a ffynonellau planhigion ac anifeiliaid yn achos proteinau a brasterau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protein – gwerth biolegol uchel a gwerth biolegol isel • Braster – dirlawn, monoannirlawn ac amlannirlawn • Carbohydradau – siwgr, startsh a ffibr deietegol. <p>Mae cymhwyso gwybodaeth yn allweddol, a dylid annog dysgwyr i ehangu eu brawddegau gan ddefnyddio 'Maetholyn – Swyddogaeth – Ffynhonnell' wrth ysgrifennu am faeth ym mhob un o'r unedau. Er enghraifft, 'Mae angen protein er mwyn tyfu ac atgyweirio ac mae protein i'w gael mewn wyau a ffa soia.'</p> <p>Fel dilyniant, bydd dysgwyr yn ehangu ar y math o macrofaetholyn e.e. protein gwerth biolegol uchel neu isel ac yn rhoi sylwadau am yr effeithiau a welir pan fydd gormodedd neu ddiffyg.</p> <p>Bydd y dechneg hon yn ddefnyddiol wrth gwblhau cwestiynau tariff uchel yn Uned 1, dadansoddi canlyniadau arbrogion yn Uned 2 a chyfiawnhau seigiau a ddewisir yn Uned 3.</p> <p>Mae gwerslyfrau TGAU CBAC ac adnoddau ar-lein yn rhoi arweiniad cywir ynghylch lefel y maeth sy'n ofynnol ar gyfer y cymhwyster hwn. Mae adnoddau dysgu cyfunol a threfnwyr gwybodaeth wedi cael eu datblygu ar gyfer pob adran o Uned 1. Gellir addasu'r rhain i gyd-fynd â'ch carfan a'ch cynefin. Gellir parhau i ddefnyddio'r gwerslyfrau TGAU presennol am nad yw cynnwys y fanyleb wedi newid llawer.</p>

		<p>Tasg Enghreifftiol – Wedi'i chynllunio i osod y sylfeini ar gyfer tasg ehangach sy'n cynnwys macrofaetholion a microfaetholion.</p> <p>Mae angen egni ar y corff i weithio. Trafodwch y tri macrofaetholyn a'u pwysigrwydd yn y deiet.</p> <p>Mae athrawon yn edrych am wybodaeth am broteinau, brasterau a charbohydradau wedi'i hysgrifennu mewn brawddegau estynedig. Gallai gwybodaeth am y macrofaetholyn gynnwys is-gategoriâu, swyddogaethau, ffynonellau a'r effeithiau a welir pan fydd gormodedd neu ddiffyg. Gellid llunio sribed strwythur i roi arweiniad i ddysgwyr, cynnal ffocws a gwella ansawdd cyffredinol gwaith ysgrifenedig. Atgoffwch y dysgwyr i ddefnyddio eu sgiliau llythrennedd wrth gwblhau'r dasg.</p>
<p>1.2.2 Microfaetholion</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod rôl microfaetholion, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mwynau: calsiwm, haearn, potasiwm a magnesiwm • fitaminau: fitaminau braster-hydawdd – A, D, E a K. fitaminau dŵr-hydawdd – B1, B2, B3, B12, B9 ac C. <p>Dylai dysgwyr ddeall, ar gyfer pob microfaetholyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • swyddogaethau • ffynonellau • effeithiau diffyg neu ormoddedd. 	<p>Gellid addysgu microfaetholion yn yr un ffordd â'r macrofaetholion a bydd cyfleoedd cwestiynu yn ystod sesiynau ymarferol yn galluogi dysgwyr i alw gwybodaeth i gof am gynhwysion unigol a'u gwerth maethol.</p> <p>Mae cysylltiadau clir rhwng cynwyddau bwyd a maeth a dylid eu trafod â'i gilydd bob amser. Yn yr un modd â macrofaetholion, mae 'Maetholyn – Swyddogaeth – Ffynhonnell' a stribedi strwythur yn adnoddau ardderchog i'w defnyddio er mwyn datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth, ac maent yn adnoddau hawdd i'w defnyddio y gall dysgwyr eu defnyddio ym mhob uned. Gellir defnyddio dull tebyg i gynnwys gwybodaeth am yr effeithiau a welir pan fo gormodedd neu ddiffyg.</p> <p>Gellir defnyddio gwerslyfrau TGAU CBAC ac adnoddau ar-lein er mwyn canfod lefel y wybodaeth sydd ei hangen. Mae adnoddau dysgu cyfunol a threfnwyr gwybodaeth wedi cael eu datblygu ar gyfer pob adran o Uned 1. Gellir addasu'r rhain i gyd-fynd â'ch carfan a'ch cynefin. Gellir parhau i ddefnyddio'r gwerslyfrau TGAU presennol am nad yw cynnwys y fanyleb wedi newid rhyw lawer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhaid i ddysgwyr ganolbwyntio ar ffynonellau da o bob un o'r fitaminau a mwynau a restrir a galw i gof o leiaf ddwy neu dair ffynhonnell dda a, lle y bo'n briodol, gynnwys ffynonellau planhigion ac anifeiliaid. • Dylid nodi'n glir brif swyddogaethau pob un o'r microfaetholion a restrir.

		<ul style="list-style-type: none"> • Dylai athrawon bwysleisio'r gwahaniaeth rhwng fitaminau braster-hydawdd a dŵr-hydawdd ac mae angen i ddysgwyr wybod y gall fitaminau gael eu categorio fel gwrthocsidyddion hefyd. • Dylid amlygu'r gweithredoedd cyflenwol rhwng microfaetholion e.e. haearn a fitamin C. <p>Tasg Enghreifftiol – Wedi'i chynllunio i osod y sylfeini ar gyfer tasg ehangach sy'n cynnwys y macrofaetholion a'r microfaetholion.</p> <p>Yn unigol neu mewn paruau, lluniwch adnodd dysgu rhyngweithiol er mwyn helpu i gyflwyno'r testun 'Fitaminau a mwynau'.</p> <p>Gall dysgwyr lunio unrhyw fath o adnodd er mwyn helpu i gyflwyno'r testun. Mae hyn yn galluogi pob dysgwr i fanteisio ar ei gryfderau a chael hyder gan ei gyfoedion os byddant yn dewis gweithio mewn pâr. Bydd y cyfle i ddefnyddio adnoddau ei gilydd yn helpu dysgwyr i gofio'r wybodaeth.</p>
<p>1.2.3 Deiet cytbwys</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pwysigrwydd ffibr a dŵr mewn deiet cytbwys • gweithredoedd cyflenwol maetholion. <p>Dylai dysgwyr wybod sut i gyfrifo egni a gwerthoedd maethol mewn bwyd.</p> <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y Canllaw Bwyta'n Dda a'i argymhellion i sicrhau deiet cytbwys • pwysigrwydd pennu gofynion egni ar sail lefelau gweithgarwch corfforol. 	<p>Gallai athrawon ddefnyddio'r diffiniad o ddeiet 'cytbwys' fel man cychwyn ar gyfer y maes hwn ac ysgogi trafodaeth am ddeiet cytbwys 'iach'. Os bydd dysgwyr yn deall bod y ddwy elfen hyn yn bwysig, mae'n rhoi mwy o gyfle iddynt gymhwyso eu gwybodaeth am macrofaetholion a microfaetholion, eu gweithredoedd cyflenwol, cymeriant egni a phwysigrwydd gweithgarwch corfforol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyfrifoldeb yr athro yw sicrhau ei fod yn ymwybodol o'r canllawiau argymelledig cyfredol ar gyfer deiet iach a'r strategaethau sydd ar waith yng Nghymru. • Bydd defnyddio'r 'Canllaw Bwyta'n Dda' a'i argymhellion yn helpu i ddangos sut mae sicrhau deiet cytbwys ac yn rhoi cyfleoedd i drafod pwysigrwydd dŵr a ffibr deietegol. • Mae tasgau cyflym fel mesur gwydrau o ddŵr a gwylio grawnfwyd brecwast grawn cyflawn yn amsugno hylif yn helpu i atgyfnerthu cysyniadau haniaethol a dealltwriaeth dysgwyr. • Dylid cyfeirio at ddehongli labeli bwyd a'r system goleuadau traffig ar ddefnydd pecynnu. Mae casgliad o labeli bwyd yn adnodd gwerthfawr i'w gael yn yr ystafell ddsbarth.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mae amrywiaeth o raglenni dadansoddi maeth ar gael i ysgolion e.e. Food a fact of life. Gall athrawon ddefnyddio'r un sydd fwyaf cyfarwydd iddynt a'r un y gallant ei ddefnyddio gyda'r adnoddau sydd ar gael yn y ganolfan. • Os caiff sesiynau ymarferol seiliedig ar sgiliau eu cyflwyno ochr yn ochr â'r testun hwn, bydd cyfleoedd naturiol i drafod y ryseitiau a wneir fel rhan o ddeietau cytbwys, iach. Dylai dysgwyr allu awgrymu addasiadau y gellid eu gwneud i ryseitiau yn seiliedig ar yr hyn y maent wedi'i ddysgu. <p>Tasg Enghreifftiol – Dadansoddi Maeth Deietegol</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Cadwch ddyddiadur bwyd am un diwrnod. Cofiwch gofnodi eich prydau, eich byrbrydau a'ch diodydd i gyd mor fanwl â phosibl e.e. 2 Weetabix â llaeth hanner sgim a llwy de o siwgr, 1 darn o dost blawd cyflawn â menyn a jam mefus a gwydraid o sgwosh oren di-siwgr. b) Defnyddiwch raglen dadansoddi maeth i gyfrifo gwerth egni a gwerth maethol eich deiet. c) Rhowch sylwadau am y data gan nodi newidiadau y gallech chi eu gwneud er mwyn gwella eich deiet. d) Cyfiawnhewch y newidiadau rydych chi wedi awgrymu eu gwneud i'ch deiet. <p>Gall athrawon addasu'r dasg hon i weddu i'w dosbarth. Gellir ei hystyngwch drwy gofnodi diwrnodau ychwanegol neu gymharu diwrnod ysgol â diwrnod dros y penwythnos. Gellir ei byrhau drwy roi enghraifft o ddeiet i'r dysgwyr a hepgor rhan 'a', neu drwy ddewis faint o faetholion yr hoffech i'r dysgwyr roi sylwadau amdanynt. Gellid cynnwys neu hepgor rhan 'ch)' yn dibynnu ar allu'r dysgwyr neu'r amser sydd ar gael. Bydd angen dadansoddi maeth wrth gwblhau Uned 3 hefyd ac mae 'Maetholyn – Swyddogaeth – Ffynhonnell' yn ffordd dda o gyrraedd y bandiau marciau uchaf wrth asesu ansawdd y gwaith.</p> <p>Tasg Enghreifftiol – Dadansoddi Maeth Rysáit</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Dewiswch rysáit rydych chi wedi ei defnyddio yn un o'ch sesiynau ymarferol. b) Defnyddiwch raglen dadansoddi maeth i gyfrifo gwerth egni a gwerth maethol eich rysáit. Cofiwch ddadansoddi un gyfran o'r rysáit os bydd y rysáit yn bwydo mwy nag un person.
--	---

		<p>c) Rhowch sylwadau am y data gan nodi newidiadau y gallech chi eu gwneud er mwyn gwella cynnwys maethol y rysáit.</p> <p>d) Cyfiawnhewch y newidiadau rydych chi wedi eu hawgrymu.</p> <p>Gall athrawon addasu'r dasg hon i weddu i'w dosbarth. Gellir ei hymestyn drwy ychwanegu'r cyfwydydd y byddech yn eu gweini fel rhan o bryd bwyd. Gellir ei byrhau drwy roi rysáit i'r dysgwyr a hepgor rhan 'a)', neu drwy ddewis faint o faetholion yr hoffech i'r dysgwyr roi sylwadau amdanynt. Gellid cynnwys neu hepgor rhan 'ch)' yn dibynnu ar allu'r dysgwyr neu'r amser sydd ar gael. Bydd angen dadansoddi maeth wrth gwblhau Uned 3 hefyd ac mae 'Maetholyn – Swyddogaeth – Ffynhonnell' yn ffordd dda o gyrraedd y bandiau marciau uchaf wrth asesu ansawdd y gwaith.</p>
--	--	---

1.3 Deiet ac iechyd											
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon										
<p>1.3.1 Sut mae anghenion maeth yn newid dros gamau bywyd</p> <p>Dylai dysgwyr ddeall sut mae anghenion maeth yn newid dros gamau bywyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • babandod • plentyndod • llencyndod • oedolaeth • oedolaeth ddiweddarach. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r cymeriant maetholion dyddiol a argymhellir dros y camau bywyd.</p>	<p>Mae'r modiwl yn adeiladu ar wybodaeth a dealltwriaeth o wersi blaenorol sy'n canolbwyntio ar faetholion ar gyfer deiet cytbwys a chanllawiau a argymhellir ar gyfer deiet iach. Mae angen i ddysgwyr ddeall anghenion maeth y grwpiau a restrir a dylent allu awgrymu gwelliannau i ddeietau gan gyfiawnhau newidiadau'n glir. Mae astudiaethau achos yn rhoi cyfle i ddysgwyr ddangos a chymhwyso eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth yn ogystal â dadansoddi a gwerthuso gwahanol agweddau ar fwyd a maeth.</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Mae Morgan yn fyfyrwr ym Mlwyddyn 13 sydd newydd ennill ysgoloriaeth chwaraeon gyda Triathlon Cymru. Maen nhw'n gwneud o leiaf 9 sesiwn hyfforddi bob wythnos i gynnwys nofio, beicio, rhedeg, cryfder a chyflyru. Does dim llawer o amser rhydd gan Morgan ac mae eu deiet yn amrywio. Mae enghreifftiau o brydau un diwrnod i'w gweld isod:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Brecwast</td> <td>Uwd gyda llaeth cyflawn Banana</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cinio</td> <td>Brechdan cyw iâr a salad (4 tafell o fara) Fflapjac ffrwythau a chnau Afal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Swper</td> <td>Sbageti Bolognese Bara garlleg Iogwrt mefus</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Byrbrydau</td> <td>Ffyn moron a seleri Resins wedi'u gorchuddio ag iogwrt</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Diodydd</td> <td>3 potel o ddŵr Gwydraid o laeth cyflawn</td> </tr> </tbody> </table>	Brecwast	Uwd gyda llaeth cyflawn Banana	Cinio	Brechdan cyw iâr a salad (4 tafell o fara) Fflapjac ffrwythau a chnau Afal	Swper	Sbageti Bolognese Bara garlleg Iogwrt mefus	Byrbrydau	Ffyn moron a seleri Resins wedi'u gorchuddio ag iogwrt	Diodydd	3 potel o ddŵr Gwydraid o laeth cyflawn
Brecwast	Uwd gyda llaeth cyflawn Banana										
Cinio	Brechdan cyw iâr a salad (4 tafell o fara) Fflapjac ffrwythau a chnau Afal										
Swper	Sbageti Bolognese Bara garlleg Iogwrt mefus										
Byrbrydau	Ffyn moron a seleri Resins wedi'u gorchuddio ag iogwrt										
Diodydd	3 potel o ddŵr Gwydraid o laeth cyflawn										

1. Defnyddiwch raglen ar-lein i ddadansoddi cynnwys maethol deiet sampl Morgan.
2. Cwblhewch y tabl isod drwy roi eich syniadau cyntaf yn y golofn nodiadau.

Maetholyn	Swm	% o'r swm dyddiol argymelledig	Nodiadau
Egni			
Braster			
Braster dirlawn			
Carbohydrad			
Siwgr			
Protein			
Ffibr			
Halen			

3. Trafodwch gynnwys maethol deiet Morgan a ph'un a yw'n addas ar gyfer eu lefel o weithgarwch. Peidiwch ag anghofio defnyddio: **MAETHOLYN – SWYDDOGAETH – FFYNHONNELL**
4. Awgrymwch welliannau y gallai Morgan eu gwneud i'w ddeiet a rhowch resymau dros y newidiadau.

Tasg Enghreifftiol

Mae David yn 85 oed ac roedd yn byw gartref tan yn ddiweddar. Oherwydd arthritis yng nghymalau ei bengliniau, roedd cerdded wedi mynd yn boenus iawn. Roedd hyn wedi cyfyngu ar ei symudedd ac ar ei allu i baratoi a choginio prydau bwyd. Ar ôl mynd i'r ysbyty sawl gwaith ar ôl cwmpo, roedd yn rhaid iddo symud i mewn i gartref nyrsio. Mae'r fwydlen yn newid bob mis ac mae enghraifft o un diwrnod ym mis Hydref i'w gweld isod.

Brecwast	Powlen o Weetabix â llaeth hanner sgim cynnes a llwy de o siwgr
Cinio	Brechdan ham a chaws (2 dafell) 2 sgŵp o hufen iâ fanila
Swper	2 selsigen porc (wedi'u grilio) Taten bob ganolig â 2 lwy de o fenyn a ½ llwy de o halen Pys Sleis o swis-rôl Pot o gwstard
Byrbrydau	2 fisged Rich Tea
Diodydd	5 paned o de â llaeth

1. Defnyddiwch raglen ar-lein i ddadansoddi cynnwys maethol deiet sampl David.
2. Cwblhewch y tabl isod drwy roi eich syniadau cyntaf yn y golofn nodiadau.

Maetholyn	Swm	% o'r swm dyddiol argymelledig	Nodiadau
Egni			
Braster dirlawn			
Siwgr			
Protein			
Ffibr			
Halen			

3. Trafodwch gynnwys maethol deiet David. Ydy'r cynnwys maethol yn addas i ddyn 85 oed â symudedd cyfyngedig? Peidiwch ag anghofio defnyddio: **MAETHOLYN – SWYDDOGAETH – FFYNHONNELL.**

		<p>4. Awgrymwch welliannau y gallai'r cartref nyrsio eu gwneud i'r fwydlen a rhowch resymau dros y newidiadau.</p> <p>5. Cynlluniwch, paratowch a choginiwch un o'r ryseitiau rydych chi wedi awgrymu ddylai gael eu cynnwys yn y fwydlen newydd.</p> <p>Gallai athrawon addasu'r senarios ar gyfer unrhyw gam mewn bywyd, gwahaniaethu'r tasgau i gyd-fynd â gallu'r dysgwyr, cynnwys dilyniant a lle bo hynny'n briodol, gynllunio a gwneud gwaith ymarferol. Bydd y sgiliau hyn yn cael eu trosglwyddo wrth gwblhau asesiad di-arholiad Uned 3.</p>
<p>1.3.2 Anghenion deietegol a diffygion maeth</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall anghenion maeth unigolion ag anghenion deietegol penodol neu ddiffygion maeth, fel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● anaemia ● clefyd cardiofasgwlar ● clefyd coeliag ● anoddefedd bwyd ac alergeddau ● diabetes math 2. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r tueddiadau presennol sy'n ymwneud â materion deiet ynghymru.</p>	<p>Gall y modiwl hwn gael ei gyflwyno ar ei ben ei hun; fodd bynnag, mae cyfleoedd i gynnwys yr holl gyflyrau a restrir wrth gynllunio tasgau sy'n ymwneud â maeth, deietau iach a chytbwys a bwydo gwahanol grwpiau targed. Gall astudiaethau achos tebyg i'r dasg enghreifftiol yn 1.3.1 gael eu hysgrifennu'n hawdd i gynnwys unrhyw un o'r anghenion deietegol penodol. Gellid cynllunio gwaith ymarferol ac arbrofol hefyd i gynnwys addasiadau i ryseitiau presennol er mwyn bodloni'r gofynion angenrheidiol. Mae'n bwysig canolbwyntio ar anghenion maeth y cyflwr a sut i gynllunio deietau iach a chytbwys i fodloni'r anghenion penodol hynny.</p> <p>Tasg Enghreifftiol Mae gan lawer o bobl gyflyrau sy'n golygu bod yn rhaid iddyn nhw addasu eu deiet. Mae'r rhain yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● anaemia ● clefyd cardiofasgwlar ● clefyd coeliag ● anoddefedd bwyd ● alergeddau bwyd ● diabetes math 2. <p>Lluniwch gyflwyniad PowerPoint diddorol a allai gael ei ddefnyddio mewn sesiwn galw heibio yn eich canolfan iechyd leol. Cofiwch gynnwys gwybodaeth sylfaenol am bob cyflwr (gallwch ddewis un neu fwy) gan dynnu sylw at unrhyw anghenion maeth penodol. Gwnewch awgrymiadau addas ar gyfer addasu a chynllunio deietau a fydd yn bodloni'r gofynion sydd wedi'u nodi.</p>

	<p>Mae modd cwblhau tasgau fel hyn yn gynt pe bai athrawon yn eu cynllunio fel tasgau grŵp gyda phob grŵp yn cael un cyflwr. Yna caiff y wybodaeth ei rhannu wrth gyflwyno'r gwaith. Mae angen i weithgareddau lle mae 'Dysgwyr yn arwain y dysgu' gael eu cynllunio'n ofalus a'u gwahaniaethu fel bod dysgwyr o bob gallu yn cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt ar y lefel gywir.</p> <p>Tasg Enghreifftiol Ymchwiliwch i un cyflwr meddygol sy'n golygu bod yn rhaid addasu'r deiet.</p> <p>Lluniwch fwydlen tri diwrnod sy'n addas ar gyfer y cyflwr rydych chi wedi'i ddewis a dewiswch un o'r seigiau i'w gwneud yn eich sesiwn ymarferol nesaf.</p> <p>Mae'r dasg uchod yn galluogi dysgwyr i gymhwyso eu gwybodaeth at grŵp penodol y maent wedi'i ddewis. Fodd bynnag, rhaid i athrawon sicrhau bod yr holl gyflyrau eraill a restrir uchod yn cael eu hastudio, nid dim ond y cyflwr a ddewiswyd, oherwydd gallai'r asesiad terfynol archwilio unrhyw un o'r cyflyrau a nodir yn y fanyleb. Dylai gwaith ymarferol ganolbwyntio ar sgiliau lefel uwch ar y cyd ag Uned 3. Wrth gynnal dadansoddiad synhwyrdd o ryseitiau sydd wedi'u haddasu, defnyddir sgiliau a ddefnyddir hefyd i gwblhau Unedau 2 a 3.</p>
--	--

<p>1.3.3 Ffactorau eraill sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod am y ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dylanwadau diwylliannol • argaeledd bwyd • lefelau gweithgarwch corfforol • ffordd o fyw • dewisiadau personol • credoau crefyddol • dylanwadau economaidd-gymdeithasol. <p>Dylai dysgwyr ddeall effaith dewisiadau bwyd ar y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lles anifeiliaid • cydbwysedd egni • cynaliadwyedd amgylcheddol • iechyd a llesiant • cymdeithas. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y cyfraniadau y mae dylanwadau diwylliannol wedi'u cael ar y bwyd rydym yn ei fwyta yng Nghymru, gan gynnwys cymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol • tueddiadau sy'n dod i'r amlwg mewn perthynas â dewisiadau ffordd o fyw • dosbarthiad bwyd anghyfartal yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. 	<p>Yn aml, bydd gan ddysgwyr wybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol yn barod o sawl agwedd a drafodir yn yr adran hon o ganlyniad i'w sefyllfa deuluol, eu crefydd, yr ardal lle maent yn byw, profiadau teithio, cyfryngau cymdeithasol ac ati. Gall dewisiadau bwyd fod yn llinyn cyffredin mewn sawl adran o'r fanyleb a'r tair uned. Mae materion amgylcheddol a chynaliadwyedd yn feysydd sy'n cael eu trafod yn aml mewn pynciau eraill ac o ganlyniad i hyn, mae dysgwyr yn gyfforddus i'w cymhwyso at ddewisiadau bwyd. Fodd bynnag, gallai dysgwyr gyflwyno dadleuon â thuedd, a rhaid cymryd gofal i sicrhau bod gwybodaeth yn gytbwys ac yn ffeithiol. Gall trafodaethau a arweinir gan athro a chwestiynau digymell annog sgysiauw dwfn ac amrywiol a gwerthfawrogiad o amrywiaeth eang o agweddau sy'n dylanwadu ar beth mae pobl yn dewis ei fwyta.</p> <p>Tasgau Enghreifftiol – Gweithgareddau byr â ffocws</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynnal arolwg o fwytaid mewn ardal benodol i ganfod dylanwadau diwylliannol. • Cymharu basgedi siopa i ddarganfod sut/ble i siopa'n ddarbodus. • Dadansoddi'r wybodaeth ar labeli bwyd a pham mae'n bwysig. • Siaradwr gwadd o'r banc bwyd lleol i drafod tlodi bwyd. • Ymchwilio i gynwyddau sy'n cael eu cynhyrchu yn lleol a chymharu eu hól troed carbon â rhai sy'n cael eu cynhyrchu yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. • Nodi cynhwysion tymhorol a'u defnyddio i baratoi seigiau. <p>Wrth edrych ar ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd, mae'r cyfleoedd yn sylweddol ond mae amser yn brin. Mae angen i athrawon ddangos y cysylltiadau naturiol wrth gyflwyno'r fanyleb ac amlygu ffactorau perthnasol yn ystod sesiynau paratoi bwyd.</p>
--	--	--

1.4 Coginio bwyd	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>1.4.1 Pam rydym yn coginio bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod pam rydym yn coginio bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwella diogelwch • cynyddu oes silff bwyd • gwella treuliadwyedd a blasusrwydd.
<p>1.4.2 Dulliau trosglwyddo gwres</p>	<p>Mae trafodaethau dosbarth yn ffordd dda o roi ffocws i gynnwys pwnc y modiwl hwn. Gall technegau addysgu a dysgu fel 'Meddwl-Paru-Rhannu' a 'Pawb yn Ysgrifennu' gael eu defnyddio fel manau cychwyn i'r modiwl hwn drwy ddefnyddio promptiau tebyg i'r rhai isod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trafodwch fanteision coginio bwyd. • Disgrifiwch ffyrdd y gallwn wella blas, gweadedd ac ymddangosiad bwyd. • Esboniwch ffyrdd y gallwn wella oes silff bwyd. • Trafodwch y ffyrdd y gallwn wneud yn siŵr bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta. • Nodwch rai ffyrdd o wneud bwyd yn haws i'w dreulio a pham mae hyn yn bwysig? <p>Gall y wybodaeth hon gael ei hatgyfnerthu a'i chymhwyso yn ystod unrhyw dasgau ymarferol.</p>
<p>Dylai dysgwyr ddeall sut mae gwres yn cael ei drosglwyddo wrth goginio bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dargludiad • darfudiad • pelydriad. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol bod rhai seigiau yn dibynnu ar fwy nag un dull o drosglwyddo gwres.</p>	<p>Gall athrawon lunio cysylltiadau trawsgwricwlaidd â gwyddoniaeth er mwyn esbonio dargludiad, darfudiad a phelydriad yn syml gan y bydd dysgwyr wedi astudio trosglwyddiad gwres mewn Gwyddoniaeth a Thechnoleg. Mae angen i athrawon sicrhau y gall dysgwyr roi enghreifftiau penodol o fwyd er mwyn dangos eu gallu i gymhwyso gwybodaeth at sefyllfaoedd. Gellir cynnal tasgau ymarferol syml i ddangos trosglwyddiad gwres.</p> <p>Tasg Enghreifftiol – Brecwast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dargludiad – ffrio wy (ffrio sych a thrafod ceulad protein) • Darfudiad – tebot o de (defnyddio jwg wydr a dail te i arsylwi'r ceryntau darfudiad) • Pelydriad – tost (defnyddio'r gril ac arsylwi'r newidiadau). <p>Gweinwch yr wy ar dost gyda phaned o de a chysylltwch â'r trafodaethau yn 1.4.1 – Pam rydyn ni'n coginio bwyd?</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Mae llawer o ryseitiau yn dibynnu ar gyfuniad o ddulliau trosglwyddo gwres er mwyn eu coginio'n llwyddiannus.</p>

		<p>Dewiswch rysáit rydych chi wedi'i choginio sy'n dangos hyn e.e. Teisen Fictoria.</p> <p>Dylai'r elfen hon gael ei chyflwyno ar y cyd â'r gwaith ymchwilio ac ymarferol a gaiff ei asesu yn Unedau 2 a 3. Drwy ofyn cwestiynau penodol yn ystod y sesiynau hyn, bydd modd i athrawon olrhain a monitro'r cynnydd yn nealltwriaeth dysgwyr o drosglwyddo gwres. Mae'r offer a ddefnyddir yn berthnasol yma hefyd, e.e. llwyau pren o gymharu â llwyau metel i droi hylifau poeth, dysglau quiche ceramig o gymharu â thuniau quiche metel wrth bobi casys crwst.</p>
<p>1.4.3 Dulliau coginio</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall effeithiau amrywiaeth o dulliau coginio, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dulliau sych • dulliau braster • dulliau dŵr. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dulliau coginio a gyflwynwyd o ddiwylliannau eraill, gan gynnwys diwylliannau a chymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol • effaith amgylcheddol coginio. 	<p>Dylai athrawon geisio cynllunio a chyflwyno'r adran hon ar y cyd â gwaith ymchwilio Uned 2 a thasgau ymarferol Uned 3. Mae digon o gyfle i fapio sgiliau ymarferol â dulliau coginio gwahanol a ddefnyddir yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Dylai'r termau technegol cywir gael eu hatgyfnerthu er mwyn paratoi ar gyfer unrhyw alw i gof neu gymhwyso gwybodaeth ar gyfer asesiad Uned 1. Bydd yr offer sydd ar gael i'r dysgwyr eu defnyddio yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael ond mae'n bwysig eu bod yn ymwybodol o dueddiadau a datblygiadau ym maes dulliau ac offer coginio e.e. ffrwywr aer. Gellir gwneud gwaith ymchwil ar-lein i hyn lle mae gwybodaeth a thiwtorialau ac ati ar gael yn hawdd.</p> <p>Tasg enghreifftiol – Adolygu rhaglen deledu</p> <p>Dewiswch raglen goginio o'ch dewis e.e. Nadiya's Cook Once Eat Twice. Gwyliwch y rhaglen yn ofalus ac ysgrifennwch adolygiad yn seiliedig ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y dulliau coginio sy'n cael eu defnyddio i baratoi'r seigiau • y dylanwadau diwylliannol ar y ryseitiau sy'n cael eu dilyn • tarddiad y cynhwysion sy'n cael eu defnyddio yn y ryseitiau • effaith amgylcheddol coginio'r bwyd a ddewiswyd. <p>Mae'r dasg hon yn addas fel ymarfer gwaith cartref a gellir ei theilwra i gyd-fynd â gallu'r dysgwyr a ffocws y gwersi cyn neu ar ôl hynny. Mae cysylltiadau naturiol â modiwl 1.3.3. Efallai y byddai'n well gan athrawon ddewis y rhaglen i'r dosbarth a'i gwylio yn yr ysgol er mwyn atgyfnerthu'r dysgu ac amlygu pwyntiau trafod sy'n gysylltiedig â modiwlau eraill. Gallai gwaith estyn gynnwys paratoi seigiau sy'n dod o dan ddylanwad diwylliannau eraill.</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Archwiliwch y rhestr o ryseitiau rydych chi wedi eu cwblhau yn ystod eich cwrs TGAU.</p>

		<p>Nodwch y dulliau coginio sy'n cael eu defnyddio i wneud pob saig a rhowch sylwadau am sut mae'r coginio yn effeithio ar y canlyniad gorffenedig. Gallai hyn gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none">• gwerth maethol• ymddangosiad• gweadedd• blas. <p>Gallai dysgwyr gwblhau'r dasg hon ar ffurf tabl ac ysgrifennu casgliad. Gellid ymestyn y dasg yn hawdd i nodi'r dulliau trosglwyddo gwres, y gwahanol ddiwylliannau a astudiwyd a/neu'r offer a ddefnyddiwyd. Dylid cynllunio pob tasg ymarferol â ffocws clir a dylid achub ar bob cyfle i atgyfnerthu cynifer o feysydd y fanyleb â phosibl sy'n codi'n naturiol.</p>
--	--	---

1.5 Dirywiad bwyd	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>1.5.1 Storio a rheoli tymheredd</p> <p>Dylai dysgwyr wybod sut i storio bwyd yn gywir, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • storio sych ac oer • pecynnu a gorchuddio • oereiddio a rhewi. <p>Dylai dysgwyr ddeall risgiau peidio â storio bwyd yn gywir iddyn nhw eu hunain ac i eraill.</p> <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o ganllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ar storio a choginio bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coginio ac ailgynhesu • rheoli tymheredd • dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn'. 	<p>Prif ffocws y modiwl hwn fydd y prif amodau sydd eu hangen er mwyn i ficro-organebau luosogi: bwyd, cynhesrwydd, lleithder ac amser. Dyma fydd sail y testun. Bydd dealltwriaeth gadarn o'r amodau hyn yn helpu dysgwyr i ymateb yn dda i gwestiynau sy'n seiliedig ar holl elfennau'r modiwl hwn. Bydd dilyniant i'w weld pan gaiff amodau ar gyfer lluosogi eu cymhwyso'n ddamcaniaethol at sefyllfaoedd penodol a'u defnyddio'n gywir wrth gyflawni tasgau ymarferol.</p> <p>Dylai athrawon achub ar y cyfle i'r dysgwyr ymweld â gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd.</p> <p>Tasg enghreifftiol – Gweithgaredd cychwynnol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gwyliwch 'Multiplication song (Jeff Simmonds)' ar YouTube. 2. Gwyliwch y fideo unwaith eto a nodwch dri phwynt pwysig. <p>Gallai dysgwyr nodi enwau bacteria pathogenaid, yr amodau sydd eu hangen ar gyfer atgynhyrchu, rhannu deuaidd a symptomau gwenwyn bwyd. Mae cyfle i ddefnyddio sgiliau rhifedd yma.</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Cynhaliwch arolwg storio yn eich cegin gartref. Nodwch ble mae gwahanol fwydydd yn cael eu storio a rhowch sylwadau am ba mor addas yw'r lleoliad.</p> <p>Mae modd addasu'r dasg hon a'i chynnal yn yr ystafell ddosbarth os oes angen a'i gwahaniaethu i gynnwys dadansoddiad manwl sy'n cysylltu â thymhereddau allweddol (1.5.2), mathau o gyfryngau dirywio bwyd (1.5.4) a chadwoli (1.5.3). Dylai dysgwyr ystyried beth fyddai'n digwydd pe na fyddai bwydydd yn cael eu storio'n briodol.</p>

<p>1.5.2 Hylendid a diogelwch</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall egwyddorion microbiolegol wrth baratoi, coginio a gweini bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arferion a gweithdrefnau o ran hylendid personol • arferion a gweithdrefnau o ran diogelwch bwyd • tymereddau allweddol ar gyfer storio, coginio a diogelwch bwyd • halogiad ffisegol, biolegol a chemegol. 	<p>Mae'n debygol y bydd athrawon yn cyflwyno rhywfaint o'r wybodaeth hon ar ddechrau'r cwrs er mwyn sicrhau arferion diogel a hylan pan fydd dysgwyr yn paratoi bwyd e.e. hylendid personol. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod dysgwyr yn cael eu paratoi ar gyfer asesiad Uned 1 ac felly mae angen gwybodaeth fanwl arnynt, gan gynnwys gwahanol fathau o halogiad, tymereddau cywir, a phwyntiau pwysig i'w hystyried wrth brynu, storio, paratoi a choginio bwyd.</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Adnodd – Mae'r athro yn casglu detholiad o ffotograffau sy'n gysylltiedig â sefyllfaoedd hylendid a diogelwch bwyd go iawn, rhai da a drwg. Gallai'r rhain gynnwys tystiolaeth a gasglwyd yn ystod gwersi ymarferol o hylendid personol yn ogystal â storio, paratoi a choginio bwyd. Ceisiwch gynnwys dystiolaeth o brobiau tymheredd bwyd yn cael eu defnyddio, thermomedrau oergell/rhewgell ac ati.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Archwiliwch y dystiolaeth ffotograffig a gyflwynwyd i chi yn ofalus. 2. Ysgrifennwch adolygiad beirniadol o'r ardal paratoi bwyd a'r bobl sy'n gweithio ynddi. 3. Awgrymwch unrhyw welliannau sydd eu hangen yn eich barn chi, gan roi rhesymau clir drostyn nhw. <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Astudiaethau achos – gallai'r rhain gynnwys senarios sy'n gysylltiedig â:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bwyd stryd a gwyliau • bwffes ar gyfer unrhyw achlysur • lleoliadau gofal • ysgolion a meithrinfeydd • bwytai a chaffis. <p>Gall athrawon ysgrifennu astudiaethau achos sy'n gysylltiedig â meysydd o ddiddordeb a chynnwys y lefel o her sydd ei hangen i wahaniaethu ar gyfer gallu dysgwyr a'r amser sydd ar gael. Drwy gynllunio'n ofalus, gellir ymdrin â phob adran o'r modiwl hwn gan fod cysylltiadau clir. Gellir cynnwys gwaith ymarferol yn hawdd.</p>
-----------------------------------	--	--

<p>1.5.3 Cadwoli</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod technegau cadwoli sy'n helpu i gadw bwyd yn hirach, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potelu • canio • sychrewi • gwneud jam • piclo • pecynnu dan wactod. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o ddulliau cadwoli diwydiannol a ddefnyddir wrth gynhyrchu bwyd.</p>	<p>Fel gydag 1.5.1, prif ffocws y modiwl hwn fydd y prif amodau sydd eu hangen er mwyn i ficro-organebau luosogi: bwyd, cynhesrwydd, lleithder ac amser. Bydd angen i ddysgwyr ddeall bod angen i un neu fwy o'r amodau hyn gael eu hepgor er mwyn cadwoli bwyd. Gellir defnyddio cysylltiadau trawsgwricwlaidd â gwyddoniaeth wrth esbonio cysyniadau fel osmosis ac arwynebedd arwyneb crisialau iâ yn ystod rhewi cyflym ac araf.</p> <p>Tasg Enghreifftiol – Gweithgareddau byr â ffocws</p> <ul style="list-style-type: none"> • Map meddwl – pam rydyn ni'n cadwoli bwyd? • Sut allwn ni gadwoli bwyd i leihau gwastraff bwyd? • Beth yw arbelydriad a sut mae'n cael ei ddefnyddio i gadwoli bwyd? • Defnyddiwch glipiau YouTube i esbonio technegau fel sychrewi, MAP ac ati. • Cwblhau tabl cadwoli: <table border="1" data-bbox="996 687 2116 868"> <thead> <tr> <th data-bbox="996 687 1370 794">Dull cadwoli</th> <th data-bbox="1370 687 1742 794">Sut mae'r dull hwn yn gweithio</th> <th data-bbox="1742 687 2116 794">Enghreifftiau bwyd</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="996 794 1370 868"></td> <td data-bbox="1370 794 1742 868"></td> <td data-bbox="1742 794 2116 868"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Dylai athrawon atgyfnerthu presenoldeb cyfryngau dirywio bwyd mewnol ac allanol a'r ffyrdd mwyaf llwyddiannus o atal bwydydd penodol rhag dirywio gartref ac mewn diwydiant. Mae termau fel blansio, lleithder sydd ar gael, actifedd ensymig ac ati yn bwysig ac yn dangos lefel dda o ddealltwriaeth pan fydd dysgwyr yn eu defnyddio'n gywir.</p>	Dull cadwoli	Sut mae'r dull hwn yn gweithio	Enghreifftiau bwyd			
Dull cadwoli	Sut mae'r dull hwn yn gweithio	Enghreifftiau bwyd						

<p>1.5.4 Gwenwyn bwyd</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y mathau o facteria gwenwyn bwyd, gan gynnwys Campylobacter, Salmonela, E-coli, Staphylococcus Norofirws, listeria • y symptomau sy'n cael eu cysylltu fel arfer â gwenwyn bwyd. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o risgiau a chanlyniadau arferion hylendid bwyd annigonol neu annerbyniol.</p>	<p>Gall athrawon gyflwyno a thrafod gwenwyn bwyd ar wahân, gyda dysgwyr yn ymchwilio i'r micro-organebau a enwir, ffynonellau bwyd, cyfnodau magu a symptomau. Gellid cyflwyno'r wybodaeth hon mewn tabl a'i defnyddio pan fo hynny'n briodol e.e. Uned 3. Mae hefyd yn adnodd adolygu delfrydol i ddysgwyr ar ddiwedd y cwrs. Gellir cynnwys 'Gwenwyn bwyd' yn 1.5.2, wrth drafod halogiad biolegol, a thrwy ymestyn tasgau i gynnwys bwydydd penodol a allai gael eu halogi neu achosi gwenwyn bwyd o ganlyniad i weithdrefnau trin bwyd a choginio anghywir.</p> <p>Os caiff astudiaethau achos eu cynllunio'n ofalus, gallant ymdrin â phob agwedd ar 1.5. Bydd Dirywiad Bwyd a thasgau ymarferol yn atgyfnerthu'r wybodaeth.</p> <p>Bydd cysylltiadau ag 1.5.1 – yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd yn sicrhau bod dysgwyr yn ymwybodol o risgiau a goblygiadau arferion hylendid bwyd annigonol neu annerbyniol.</p>
-----------------------------------	---	--

1.6 O'r fferm i'r fforc	
Ymhelaethiad o'r Cynnwys	Canllawiau i Athrawon
<p>1.6.1 Tarddiad bwyd</p> <p>Dylai dysgwyr wybod y dulliau a ddefnyddir i gael y bwyd rydym yn ei fwyta, gan gynnwys bwydydd sy'n cael eu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dal • tyfu • magu. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • datblygiadau o ran cynhyrchu bwyd • tueddiadau o ran argaeledd cynnyrch Cymreig. 	<p>Gallai athrawon ystyried cynnal archwiliad ar draws y cwricwlwm a/neu ymarfer llais y dysgwr er mwyn sefydlu unrhyw wybodaeth flaenorol sydd ganddynt am y testun hwn. Gellir llunio cysylltiadau naturiol ag 1.1: Grwpiau Cynwyddau Bwyd, gwaith ymchwilio Uned 2 a thasgau ymarferol Uned 3 a gellid ymdrin â phob maes wrth gynllunio'r gwersi hyn. Y ffocws ar gyfer yr elfen hon yw'r dulliau a ddefnyddir i gael bwyd a dylent gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dal: treillio, llawesrwydo, defnyddio rhwydi llusg, pysgota llinell, ffermio a photiau • tyfu: âr – grawnfwydydd, ffrwythau, llysiau, codlysiâu sych a chnau • magu: ffatri, organig, maes, llai dwys a dwys. <p>Mae angen ymwybyddiaeth ar ddysgwyr o'r dulliau a ddefnyddir i gael y bwydydd y maent yn eu bwyta a ble yn y byd y caiff cynwyddau eu dal, eu tyfu a'u magu. Dylent werthfawrogi pwysigrwydd cynnyrch Cymreig fel cynhyrchion llaeth, a manteision prynu'n lleol i'r gymuned.</p> <p>Tasg Enghreifftiol – Gweithgaredd byr â ffocws O ble mae'n dod?</p> <p>Gallai athrawon lunio amrywiaeth o gardiau fflach â lluniau o fwydydd sy'n cael eu dal, eu tyfu a'u magu yn lleol, yn genedlaethol neu'n rhyngwladol. Bydd hyn yn rhoi ffocws i'r dysgwyr ac yn rhoi cyfle i gwestiynu, trafod a gwirio cynnydd dysgwyr a geirfa pwnc benodol yn barod ar gyfer 1.6.2.</p>

<p>1.6.2 Bwyd a'r amgylchedd</p>	<p>Dylai dysgwyr wybod y dulliau a ddefnyddir i gludo bwyd ar raddfa leol, genedlaethol a rhyngwladol, gan gynnwys cludiant oereiddiedig, cynwysyddion inswleiddiedig, cynwysyddion llongau a llwythi awyr.</p> <p>Dylai dysgwyr ddeall y materion amgylcheddol sy'n gysylltiedig â bwyd, gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● milltiroedd bwyd ● ffermio dwys ● ffermio llai dwys. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o argaeledd bwydydd tymhorol a materion sy'n ymwneud â diogelwch bwyd.</p> <p>Dylai dysgwyr ddeall manteision ac anfanteision prynu bwyd yn lleol.</p>	<p>Mae'r modiwl hwn yn cysylltu'n naturiol ag 1.6.1 a gall y gweithgaredd byr â ffocws uchod gael ei ymestyn yn hawdd i gynnwys dulliau cludo ar raddfa leol, genedlaethol a rhyngwladol. Dylai dysgwyr lunio'r cysylltiad rhwng diogelwch bwyd a chluant oereiddiedig a bod yn ymwybodol o bwysigrwydd y cysylltiadau yn y gadwyn oer wrth symud bwyd risg uchel o'r fferm i'r maes.</p> <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Mae amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau ar gael yn ein harchfarchnadoedd drwy gydol y flwyddyn.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nodwch ffrwythau a llysiau sy'n cael eu cynhyrchu yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol ac ymchwiliwch i'r milltiroedd bwyd sy'n gysylltiedig â'r cynhyrchion hyn. 2. Rhowch sylwadau am effaith amgylcheddol y ffrwythau a'r llysiau hyn, gan awgrymu ffordd o leihau milltiroedd bwyd. <p>Tasg Enghreifftiol</p> <p>Mae marchnadoedd ffermwyr, siopau fferm, manau casglu eich hun a chynlluniau bocsys llysiau yn allfeydd ar gyfer bwydydd sy'n cael eu cynhyrchu yn lleol. Maen nhw'n aml yn cyflenwi cynhyrchion tymhorol sy'n rhydd ac sydd heb gael eu pecynnu ymlaen llaw.</p> <p>Paratowch gyflwyniad i gynnig syniad am farchnad ffermwyr dros dro (<i>pop-up</i>) newydd i'ch cyngor lleol. Mae angen i'ch cynnig amlygu manteision y cynllun i gynhyrchwyr y bwyd, y defnyddiwr, y gymuned leol a'r amgylchedd.</p> <p>Dylai athrawon atgyfnerthu terminoleg fel ôl troed carbon, diogelwch bwyd, cynnyrch tymhorol, ffermio dwys a ffermio llai dwys ar gyfer y ddwy dasg. Gellir sicrhau cynnydd drwy gyfiawnhau'r pwyntiau a wneir a defnyddio terminoleg pwnc benodol yn gyson. Dylid annog dysgwyr i gymhwyso eu gwybodaeth drawsgwricwlaidd.</p>
---	--	--

<p>1.6.3 Prosesu bwyd cynradd ac eilaidd</p>	<p>Dylai dysgwyr ddeall y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • camau sylfaenol prosesu a chynhyrchu bwyd, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • cynaeafu a glanhau • trin • pecynnu. • dulliau prosesu i newid cynhyrchion bwyd cynradd yn gynhyrchion bwyd eilaidd, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • blawd i fara • ffrwyth i jam, jeli a sudd • llaeth i gaws ac iogwrt. <p>Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • effeithiau prosesu bwydydd ar y pethau hyn: <ul style="list-style-type: none"> • gwerth maethol • rhinweddau synhwyrdd • oes silff bwyd. 	<p>Mae pob sesiwn ymarferol yn dangos sut mae cynhyrchion bwyd cynradd yn newid i gynhyrchion bwyd eilaidd. Mae cwestiynu a thrafodaethau yn ystod y sesiynau ymarferol hyn yn dyfnhau'r meddwl ac yn datblygu dealltwriaeth gyfannol o'r pwnc. Dylid ystyried gwerth maethol, rhinweddau synhwyrdd ac oes silff ar bob cam. Mae parhau i ddefnyddio terminoleg pwnc yn helpu dysgwyr i gysylltu'r modiwlau gwahanol a llunio eu cysylltiadau trawsgwricwlaidd eu hunain wrth gymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth at gwestiynau tariff uwch yn ystod asesiad ar-lein Uned 1.</p> <p>Tasg Enghreifftiol - Prosesu Cynradd O ble mae blawd yn dod?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymchwiliwch i ddulliau prosesu cynradd gwenith. • Rhowch sylwadau am sut mae'r prosesu yn effeithio ar y gwerth maethol, rhinweddau synhwyrdd ac oes silff. <p>Gall athrawon ymestyn y dasg drwy gynnwys amrywiaeth o flodïau gwahanol ac, os bydd adnoddau'n caniatáu, gallai dysgwyr ogru blawd gwenith cyflawn a chyfrifo canran y bran fesul 100g. Gellid llunio cysylltiadau ag Uned 2 wrth ymchwilio i broses gelatineiddio startsh ac addaswydd gwahanol flodïau a chymarebau i gynhyrchu saws. Ar YouTube, ceir nifer o glipiau o ddulliau prosesu cynhwysion cynradd e.e. gwenith i flawd - 'O ble mae blawd yn dod?'</p> <p>Tasg Enghreifftiol – Prosesu Eilaidd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defnyddiwch eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o briodweddau ffisegol cynhwysion i drafod dulliau prosesu bwyd eilaidd. • Dewiswch un o'ch cynhwysion a pharatowch saig i ddangos y dull prosesu bwyd eilaidd. <p>Gall athrawon roi arweiniad i ddysgwyr ddewis seigiau sy'n galw am sgiliau lefel uchel ac ymestyn y dasg drwy osod ymarferion gwerthuso yn barod ar gyfer Unedau 2 a 3. Mae YouTube yn cynnig nifer o glipiau o ddulliau prosesu eilaidd e.e. sut i wneud caws a iogwrt, troi ffrwythau yn jam, sut i wneud grawnfwydydd brecwast ac ati.</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"> • 1.4.2 • 1.4.3 • 1.6.3
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"> • 1.4.3 • 1.6.3
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"> • 1.3.1 • 1.3.2
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"> • 1.5.1 • 1.5.2
Gwneud defnydd priodol o dechnoleg ddigidol	Mae cyfleoedd i gynnig y profiad dysgu hwn ar gael yn: <ul style="list-style-type: none"> • 1.1.1 • 1.2.2 • 1.2.3 • 1.3.1 • 1.3.2 • 1.3.3 • 1.5.1

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 oherwydd 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>		
	Cyfeirnod y Fanyleb	Ymhelaethiad	Enghraifft
	1.3.3	y cyfraniadau y mae dylanwadau diwylliannol wedi'u cael ar y bwyd rydym yn ei fwyta yng Nghymru, gan gynnwys cymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ymchwilio i ddiwylliannau a chogyddiaeth o bob rhan o'r byd a gwerthfawrogi cynhwysion allweddol a seigiau poblogaidd o amrywiaeth o wledydd.
1.4.3		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gynllunio a pharatoi seigiau gwahanol gan ddangos amrywiaeth o ddulliau coginio a gyflwynwyd o ddiwylliannau eraill, gan gynnwys diwylliannau a chymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.	

Cynaliadwyedd	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Cynaliadwyedd mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn ysgogi trafodaethau pwysig am yr effaith y mae prosesau cynhyrchu a dosbarthu bwyd yn ei chael ar yr amgylchedd. Byddant yn asesu manteision prynu bwyd sydd wedi'i gynhyrchu yn lleol, defnyddio cynnyrch tymhorol a chynllunio bwydlenni'n ofalus er mwyn lleihau gwastraff bwyd. Bydd dysgwyr yn gallu sicrhau bod eu gwaith ymchwil yn canolbwyntio ar yr ardal lle maent yn byw, gan feithrin persbectif bydeang o gymhlethdodau a gwendidau'r system fwyd ar yr un pryd.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Cynaliadwyedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	1.6.1	Tarddiad bwyd.	<p>'O'r fferm i'r fforc'. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddatblygu ymwybyddiaeth o'r dulliau a ddefnyddir i gael y bwydydd y maent yn eu bwyta a ble yn y byd y caiff cynwyddau eu dal, eu tyfu a'u magu. Dylent werthfawrogi manteision prynu cynwyddau sydd wedi'u cynhyrchu'n lleol.</p>
1.6.2	Bwyd a'r amgylchedd.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i olrhain cynhyrchion bwyd i'w gwlad wreiddiol a deall effaith milltiroedd bwyd ar yr amgylchedd.	

Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am eu bod yn eu galluogi i ddatblygu empathi tuag at grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol sy'n wynebu gwahaniaethau o ran argaeledd bwyd. Drwy ymestyn eu gwybodaeth am amrywiaeth o faterion iechyd ac archwilio anghenion deietegol dros gamau bywyd gwahanol ac anghenion deietegol pobl â chyflyrau penodol, mae Dysgwyr yn datblygu mewnwelediad i'r heriau sy'n wynebu unigolion gan eu helpu i chwalu stereoteipiau.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellir ymgorffori Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	1.2.3	Pwysigrwydd deiet cytbwys ac effeithiau diffyg a gormodedd maethol dros gamau bywyd gwahanol.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddarganfod pwysigrwydd deiet cytbwys dros bob un o gamau bywyd a deall y cysylltiad rhwng argaeledd bwyd, deiet ac iechyd.
1.3.1		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i archwilio sut mae gofynion maeth yn newid dros gamau bywyd gwahanol.	

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 am eu bod yn eu hannog i ystyried amrywiaeth eang o ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol gan ganolbwyntio'n benodol ar hawliau dynol. Mae hyn yn ei dro yn dangos bod argaeledd bwyd yn amrywio rhwng unigolion a chymdeithasau a bod adnoddau bwyd yn cael eu dosbarthu'n anghyfartal. Mae'r trafodaethau hyn yn ysgogi Dysgwyr i ystyried y goblygiadau moesegol a hawliau dynol sy'n rhan gynhenid o'r gwahaniaethau hyn.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Addysg Hawliau Dynol ac Amrywiaeth yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.3.3</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Ffactorau sy'n effeithio ar ddewisiadau bwyd fel argaeledd bwyd a ffactorau economaidd-gymdeithasol.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddarganfod pwysigrwydd Banciau Bwyd, a sut y maent yn hanfodol i rai pobl sy'n byw mewn tlodi bwyd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddatblygu ymwybyddiaeth o ddosbarthiad bwyd anghyfartal yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.</p>

Gyrfaoedd a Phrofiadau Cysylltiedig â Byd Gwaith	<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 y byddant yn eu helpu i wneud dewisiadau gwybodus wrth wneud penderfyniadau am astudiaethau pellach a dewisiadau gyrfa yn y dyfodol. Mae tasgau fel cynllunio a pharatoi prydau bwyd yn rhoi mewnwelediad go iawn i'r Dysgwyr i'r arferion hylendid a diogelwch sy'n ofynnol yn y gweithle wrth iddynt baratoi ar gyfer profiad gwaith a gyrfaoedd yn y diwydiant bwyd. Mae dadansoddi maeth a deall gofynion deiet unigolion yn helpu Dysgwyr i werthfawrogi'r cyfleoedd yn y system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r pwnc. Mae ymchwilio i ddulliau prosesu bwyd cynradd ac eilaidd yn amlygu arferion bwyd diwydiannol ac yn annog dysgwyr i fyfyrion ar yrfaoedd yn y gorffennol, y presennol ac yn y dyfodol.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellir ymgorffori Gyrfaoedd a Phrofiadau Cysylltiedig â Byd Gwaith yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	1.5.2	Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ymchwilio i rôl Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd a deall pwysigrwydd arferion hylendid a diogelwch bwyd.
1.6.3	Camau cynradd ac eilaidd prosesu a chynhyrchu bwyd.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i wyllo clipiau o ddulliau prosesu cynwyddau cynradd ac eilaidd er mwyn datblygu dealltwriaeth o brosesau diwydiannol.	

Sgiliau Trawsgwricwlaidd – Llythrennedd			
Gwranddo	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Llythrennedd yn y cymhwyster TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am fod angen iddynt allu cyfathrebu'n effeithiol â grwpiau targed gwahanol mewn amrywiaeth o leoliadau, darllen a dehongli cyfarwyddiadau wrth ddilyn dulliau a gwrando'n astud ar farn pobl eraill wrth gynnal profion synhwyrdd a gwerthusiadau. Rhaid i ddysgwyr allu dewis gwybodaeth briodol a pherthnasol wrth ymchwilio i destunau a defnyddio geirfa sy'n benodol i'r ddisgyblaeth wrth ymateb i gwestiynau'n ymwneud â Bwyd a Maeth. Bydd dysgwyr yn dangos eu gallu i ysgrifennu mewn dyfnder, strwythuro brawddegau a mynegi barn, gan rannu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ynghylch pob agwedd ar y pwnc.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Llythrennedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	Cyfeirnod y Fanyleb	Ymhelaethiad	Enghraifft
	1.1.1	Nodweddion gwahanol cynwyddau.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i wrando ar farn pobl eraill wrth gynnal ymarferion dadansoddi synhwyrdd.
1.4.3	Dulliau coginio.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i wrando a dilyn cyfarwyddiadau wrth baratoi, coginio a chyflwyno bwyd.	
Darllen	Cyfeirnod y Fanyleb	Ymhelaethiad	Enghraifft
	1.2.3	Pwysigrwydd cynllunio deietau iach a chytbwys.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddarllen amrywiaeth o adnoddau a dewis gwybodaeth berthnasol wrth wneud ymchwil i bwysigrwydd deiet iach a chytbwys.
	1.3.2		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i brawfddarllen a diwygio cyflwyniadau sy'n ymwneud â chlefydau sy'n gysylltiedig â deiet.

Siarad	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.3.3</p> <p>1.6.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Effaith dewisiadau bwyd ar y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● lles anifeiliaid ● cydbwysedd egni ● cynaliadwyedd amgylcheddol ● iechyd a llesiant ● cymdeithas. 	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i esbonio eu dewisiadau wrth gyfiawnhau addasiadau a wneir i ryseitiau a bwydlenni.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gyflwyno gwybodaeth i'w cyfoedion wrth drafod pwysigrwydd cynnyrch Cymreig a manteision prynu pethau lleol i'r gymuned.</p>
Ysgrifennu	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.5.4</p> <p>1.5.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd wrth drin bwyd.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ysgrifennu brawddegau estynedig sydd wedi'u strwythuro'n dda wrth esbonio sut i atal traws-halogi yn y gegin.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddefnyddio geirfa sy'n benodol i'r ddisgyblaeth wrth ddangos eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ynghylch pwysigrwydd rheoli tymheredd wrth baratoi, coginio a storio bwydydd risg uchel.</p>

Sgiliau Trawsgwricwlaidd – Rhifedd				
Datblygu Hyfedredd Mathemategol	<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 datblygu'r gallu i gymhwyso eu sgiliau rhif yn hyderus at sefyllfaoedd pob dydd. Byddant yn gallu cyfrifo gwerthoedd egni a maethol bwyd er mwyn cynllunio deietau cytbwys a chynnal iechyd da drwy gydol eu camau bywyd gwahanol. Bydd gweithgareddau ymarferol yn amlygu'r angen i bwysio a mesur yn gywir, yn ogystal â deall pwysigrwydd cymarebau wrth baratoi a choginio bwyd. Bydd dysgwyr yn gallu cyflwyno data ymchwil ar ffurf graffiau a siartiau fel y gellir cymharu ffigurau ac archwilio tueddiadau.</p> <p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Rhifedd yn yr addysgu a'r dysgu:</p>			
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>	
	1.2.3	Dehongli ffigurau sy'n ymwneud â chynwyddau a Gwerthoedd Cyfeirio Deietegol.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i roi sylwadau am gynnwys maethol deiet penodol mewn perthynas â'r symiau dyddiol argymelledig.	
1.1.1		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gyfrifo gwerth maethol mesurau penodol o gynwyddau a gwerthuso eu rôl yn y deiet.		
Mae deall y system rifau yn ein helpu ni i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a mesurau	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>	
	1.1.1	Defnyddio cymhareb a chyfrannedd i gyfrifo mesurau cynhwysion ar gyfer ryseitiau llwyddiannus.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ymchwilio i'r gymhareb startsh i hylif wrth baratoi sawsiau.	
	1.3.2		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i addasu ryseitiau er mwyn lleihau lefel y braster, halen neu siwgr yn ôl canran benodol.	

<p>Mae dysgu am geometreg yn ein helpu ni i ddeall siâp, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintoli yn y byd go iawn</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.1.1</p> <p>1.4.3</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Defnyddio data i ddewis a llunio graffiau â graddfeydd addas.</p> <p>Pwysu a mesur cynhwysion yn gywir.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gyflwyno canlyniadau eu dadansoddiad synhwyrdd ar ffurf proffiliau seren (graffiau radar).</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddangos eu gallu i bwysu a mesur cynhwysion yn gywir wrth baratoi a choginio bwydydd.</p>
<p>Mae dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu ni i wneud casgliadau a phenderfyniadau gwybodus</p>	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.3.1</p> <p>1.3.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Casglu data deietegol gan ddefnyddio dulliau addas.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gasglu data gan ddefnyddio dyddiadur bwyd arbennig sy'n cynnwys maint dogn a mesurau.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i lunio holiadur effeithiol sy'n cynnwys cwestiynau agored a chaeedig i asesu anghenion deietegol unigolyn.</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 meithrin hyfedredd wrth ddefnyddio adnoddau ar-lein fel y Canllaw Bwyta'n Dda ac yn defnyddio eu disgrisiwn wrth ddewis gwybodaeth briodol a pherthnasol am ddeiet ac iechyd. Mae'r rhaglen dadansoddi maeth yn cynnwys set ddata fawr a bydd Dysgwyr yn gallu adnabod tueddiadau cyfredol sy'n gysylltiedig â materion deietegol yng Nghymru. Bydd dysgwyr yn dangos eu gallu i ddewis ffynonellau priodol ac ymddwyn yn gyfrifol wrth ddefnyddio adnoddau digidol yn ystod gwersi Bwyd a Maeth.

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>
Dinasyddiaeth	1.6.2	Bwyd a'r amgylchedd.	<p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddangos eu gallu i ymddwyn yn gyfrifol ar-lein, gan ddefnyddio ffynonellau diduedd, dibynadwy yn unig wrth wneud ymchwil i faterion amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chynhyrchu bwyd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddangos ymwybyddiaeth o ddiogelu data a llên-ladrad wrth grynhoi canfyddiadau ynghylch materion amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chynhyrchu bwyd.</p>

Rhyngweithio a Chydweithio	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.5.1</p> <p>1.5.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd wrth drin bwyd.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i storio a rhannu gwybodaeth â phobl benodol wrth gydweithio i wneud ymchwil i rôl Swyddog Iechyd yr Amgylchedd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddefnyddio amrywiaeth o adnoddau cyfathrebu ar-lein i gynllunio cyflwyniad ar bwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd.</p>
Cynhyrchu	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.3.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Gwahanol ofynion deiet a chlefydau sy'n gysylltiedig ag iechyd.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau ac adnoddau meddalwedd i greu taflenni gwybodaeth sy'n canolbwyntio ar glefyd digonedd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i wneud newidiadau manwl a phenodol i'w gwaith digidol, gan gynnwys y testun a'r delweddau, ar ôl iddo gael ei adolygu gan y gynulleidfa darged.</p>
Data a Meddwl Cyfrifiannol	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.3.1</p> <p>1.1.1</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Ymchwilio i anghenion maeth ar gamau bywyd gwahanol.</p> <p>Cynllunio tasgau ymarferol yn effeithlon.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gasglu eu data eu hunain drwy ddyddiadur bwyd a defnyddio rhaglen briodol i ddadansoddi cynnwys maethol y canlyniadau.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddewis dull priodol i gynllunio siart llif cynhyrchu bwyd ar gyfer y seigiau y maent yn eu paratoi.</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 eu galluogi i ddatblygu sgiliau ymarferol a dyfeisgarwch. Gall gwneud addasiadau i ryseitiau i fodloni gofynion deiet, dewisiadau personol, argaeledd bwyd neu faterion economaidd-gymdeithasol arwain yn aml at newidiadau diddorol a llwyddiant i Ddysgwyr.</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>
	1.3.3	Ffactorau sy'n effeithio ar beth rydyn ni'n ei fwyta?	<p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i archwilio cynnwys bag arferol sy'n cael ei ddarparu gan Fanc Bwyd ac awgrymu ffyrdd o ddefnyddio'r cynhwysion i greu pryddau creadigol heb lawer o gyfleusterau.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i addasu ryseitiau fel eu bod yn addas ar gyfer amrywiaeth o ofynion deiet, credoau crefyddol gwahanol, dewisiadau ffordd o fyw a dewisiadau personol.</p>

Meddwl yn Feirniadol a Datrys Problemau	<p>Mae llawer o gyfleoedd i gynnwys Meddwl yn Feirniadol a Datrys Problemau mewn TGAU Bwyd a Maeth. Mae'r cyfleoedd hyn yn bwysig i Ddysgwyr am y bydd dealltwriaeth fanwl o anghenion deietegol unigolion a chlefydau sy'n gysylltiedig â deiet yn eu galluogi i amlygu materion a datrys unrhyw broblemau. Bydd dysgwyr yn defnyddio'r sgiliau hyn mewn sefyllfaoedd ymarferol lle gallai fod angen addasu ryseitiau o ganlyniad i ddewisiadau bwyd neu gyfyngiadau ariannol a lle gallai prinder offer neu gynhwysion arwain at ddatrys problemau. Wrth ddysgu am hylendid a diogelwch, bydd cyfle i feddwl yn feirniadol am y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â choginio bwyd a'r goblygiadau iddyn nhw a phobl eraill.</p>		
	<p>Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Meddwl yn Feirniadol a Datrys Problemau yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<p>Cyfeirnod y Fanyleb</p> <p>1.5.3 1.1.1 1.6.2</p>	<p>Ymhelaethiad</p> <p>Cynhyrchion bwyd sy'n cael eu cynhyrchu yn lleol yng Nghymru.</p>	<p>Enghraifft</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ymchwilio i'r ffyrdd y gellid ymestyn oes silff cynnyrch tymhorol sy'n cael ei gynhyrchu'n lleol.</p> <p>Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i nodi cynwyddau sy'n cael eu gwastraffu'n aml ac awgrymu ffyrdd o liniaru'r broblem.</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 fod rheoli amser yn sgil a ddefnyddir yn y tair Uned a thrwy gydol bywyd. Bydd cynllunio'n effeithiol ar gyfer tasgau ymarferol yn helpu i sicrhau canlyniadau llwyddiannus a sefydlu arferion diogel a hylan yn y gegin. Dylai ysgrifennu strwythuredig helpu'r Dysgwyr i ganolbwyntio wrth ateb cwestiynau tariff uchel a sicrhau bod holl ofynion tasgau yn cael eu bodloni o fewn yr amserlenni a nodir.</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>
	1.5.3	Dirywiad bwyd – sut gallwn ni atal micro-organebau rhag lluosogi ac atal gwenwyn bwyd wrth drin bwydydd risg uchel?	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddefnyddio sribedi strwythur i gynllunio a threfnu eu hymatebion estynedig i gwestiynau sy'n ymwneud â dulliau cadwoli.
1.5.4		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ysgrifennu trefnau gwaith manwl wedi'u hamseru er mwyn sicrhau bod sesiynau ymarferol yn cael eu cynnal yn ddiogel ac yn effeithlon yn yr amser sydd ar gael.	

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 y byddant yn dod i werthfawrogi'r gymdeithas gymhleth ac amrywiol rydym yn byw ynddi. Byddant yn ystyried y cyfraniadau y mae dylanwadau diwylliannol wedi'u cael ar y bwyd rydym yn ei fwyta yng Nghymru, gan gynnwys cymunedau ac unigolion Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.</p> <p>Isod ceir enghreifftiau o sut y gellid ymgorffori Effeithiolrwydd Personol yn yr addysgu a'r dysgu:</p>		
	<i>Cyfeirnod y Fanyleb</i>	<i>Ymhelaethiad</i>	<i>Enghraifft</i>
	1.3.3	Y dylanwadau diwylliannol ar ein harferion bwyta yng Nghymru.	Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gynnal arolwg o fwytaï yn eu hardal leol er mwyn canfod i ba raddau y mae gwahanol ddiwylliannau wedi dylanwadu ar ein harferion bwyta yng Nghymru.
1.4.3		Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i adolygu rhaglenni coginio ar y teledu er mwyn gwerthfawrogi dulliau coginio a gyflwynwyd o ddiwylliannau eraill, gan gynnwys unigolion a chymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.	

Rhestr Termau ar gyfer Uned 1

Cyfnod	Diffiniad
Awyriad	Cynnwys aer mewn cymysgeddau.
Alergenau	Cynhwysion sy'n achosi adwaith alergaidd.
Bwydydd amgylchol	Bwydydd y gellir eu storio ar dymheredd ystafell.
Asidau amino	Unedau bach sy'n ffurfio proteinau.
Anaerobig	Y gallu i fodoli heb ocsigen.
Gwrthocsidydd	Cyfansoddion sy'n rhwystro ocsideiddio ac yn helpu i atal bwyd rhag dirywio. Gall gwrthocsidyddion wella ein system imiwnedd a helpu i atal clefydau fel clefyd y galon a chanserau.
Ymholliad deuaid	Pan fydd un gell yn rhannu i ddwy gell unfath.
Biotechnoleg	Trin organebau byw i greu cynhyrchion gwahanol.
Carameleiddio	Cynhesu siwgr, sy'n newid y blas, y gweadedd a'r ymddangosiad.
Clefyd cardiofasgwlar	Unrhyw glefyd sy'n cynnwys y galon a'r pibellau gwaed.
Cellwlos	Y sylwedd anhydawdd yng nghellfur planhigyn.
Cloroffyl	Y pigment gwyrdd mewn planhigion sy'n amsugno golau i roi egni ar gyfer ffotosynthesis.
Colesterol	Sylwedd brasterog yn y gwaed ac mewn bwydydd anifeiliaid ac mae'n cael ei gysylltu â risg uwch o glefyd coronaidd y galon.
Ceulo	Setio neu ddod yn solid.
Clefyd coeliag	Anhwylder ar y coluddyn sy'n cael ei achosi gan anoddefedd i glwten.
Dargludiad	Trosglwyddo gwres drwy solidau.
Darfudiad	Trosglwyddo gwres drwy geryntau hylif neu aer.
Dadnatureiddio	Newid e.e. newid nodwedd protein drwy gynhesu.
Decstrineiddio	Y brownio sy'n digwydd pan fydd startsh yn cael ei gynhesu ac yn dod i gysylltiad ag asid, alcali neu ensym.
Gwerthoedd cyfeirio deietegol	Amcangyfrif o ofynion maeth poblogaeth iach.
Deusacaridau	Carbohydrad syml wedi'i wneud o ddau foleciwl siwgr.
Emwlseiddio	Pan fydd dau gynhwysyn a fyddai fel arfer yn gwahanu yn cymysgu â'i gilydd ac yn ffurfio cymysgedd sefydlog.
Brownio ensymig	Y broses pan fydd ensymau yn adweithio ag ocsigen gan wneud i arwyneb bwyd droi'n frown.

Gofyniad cyfartalog a amcangyfrifir	Amcangyfrif o faint o faetholyn sydd ei angen ar berson iach cyffredin.
Ffermio llai dwys	Ffermio sy'n defnyddio lefel isel o lafur a chyfalaf o gymharu â'r ardal sy'n cael ei ffermio.
Siwgr anghynhenid	Siwgr sy'n cael ei ychwanegu at gynhyrchion bwyd.
Fitaminau braster-hydawdd	Y fitaminau sy'n hydoddi mewn braster – fitaminau A, D, E a K.
Gwarant fferm	Sefydliad Prydeinig sy'n hyrwyddo ac yn rheoleiddio ansawdd bwyd.
Eplesiad	Y broses gemegol sy'n digwydd pan fydd moleciwlau fel siwgr yn cael eu hymddatod yn anaerobig.
Tlodi bwyd	Dim mynediad at ddigon o fwyd, neu fwyd o ansawdd annigonol i fodloni anghenion sylfaenol unigolyn.
Diogeledd bwyd	Pan fydd gan bobl fynediad dibynadwy i swm digonol o fwyd maethlon a fforddiadwy.
Radicalau rhydd	Cemegion a all achosi niwed. Gall gwrthocsidyddion amddiffyn y corff rhag y rhain.
Cyfnertu	Mae maetholion yn cael eu hychwanegu at fwydydd i gynyddu'r gwerth maethol.
Bwydydd swyddogaethol	Bwydydd sy'n fuddiol i iechyd.
Gelatineiddio	Hylif yn tewychu wrth i ronynnau startsh chwyddo a ffrwydro pan fyddant yn cael eu cynhesu.
Glwten	Protein gwerth biolegol isel sydd i'w ganfod mewn gwenith a rhai mathau eraill o rawn.
Indecs glycaemig	Yr effaith y mae bwyd carbohydrad yn ei chael ar lefelau siwgr gwaed.
Gwerth biolegol uchel	Bwydydd protein sy'n cynnwys yr holl asidau amino hanfodol na all y corff eu gwneud.
Homogenaidd	Y broses o emwlsio defnyddau braster mewn llaeth fel nad yw'r hufen yn gwahanu.
Gwlybyrydd	Sylwedd sy'n helpu sylwedd arall i gadw lleithder.
Hydrogeniad	Y broses o newid olew yn fraster solet drwy ychwanegu hydrogen.
Ffibr anhydawdd	Ffibr nad yw'r corff yn gallu ei dreulio a'i amsugno.
Inswlin	Hormon sy'n cael ei gynhyrchu gan y pancreas sy'n rheoli'r lefelau siwgr gwaed.
Ffermio dwys	Ffermio sy'n cynhyrchu cymaint o fwyd â phosibl, yn aml drwy ddefnyddio cemegion.
Anoddefeddau	Effaith andwyol sy'n digwydd ar ôl bwyta bwydydd na all ein system dreulio eu prosesu a'u hamsugno'n gywir.
Siwgr cynhenid	Siwgr naturiol yn adeiledd y gell.

Gwerth biolegol isel	Bwydydd protein sy'n cynnwys un neu fwy o'r asidau amino hanfodol na all y corff eu gwneud.
Macrofaetholion	Y maetholion sy'n darparu egni ac sydd eu hangen mewn mesurau mwy yn y deiet – proteinau, brasterau a charbohydradau.
Adwaith Maillard	Adwaith brownio anensymig rhwng protein a charbohydrad ym mhresenoldeb gwres sych.
Camfaethiad	Maeth amherffaith.
Microfaetholion	Y maetholion sydd eu hangen mewn mesurau bach – fiteminau a mwynau.
Micro-organeb	Organebau ungellog fel bacteria, burumau a llwydni.
Monosacarid	Carbohydrad syml sy'n cynnwys un moleciwl siwgr.
Braster monoannirlawn	Brasterau sy'n cynnwys un bond dwbl mewn cadwyn asid brasterog.
Mycoprotein	Cynnyrch protein gwerth biolegol uchel o'r teulu ffyngau.
Mycotocsinau	Tocsinau peryglus sy'n cael eu cynhyrchu gan wahanol fathau o ffyngau.
Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth	Siwgr ychwanegol o ffynonellau eraill heblaw am laeth.
Polysacarid di-startsh	Carbohydrad cymhleth sydd hefyd yn cael ei alw yn ffibr deietegol.
Maetholion	Y sylweddau cemegol mewn bwyd sydd eu hangen i gyflawni swyddogaethau sylfaenol.
Gwerth maethol	Y maetholion a geir mewn bwyd a sut maen nhw'n effeithio ar y corff.
Omega 3 ac omega 6	Asidau brasterog hanfodol na all y corff eu gwneud ac felly mae'n rhaid eu cael o fwyd.
Oediad dechrau	Yr amser mae'n ei gymryd i facteria pathogenaidd gynhyrchu symptomau.
Bwyd organig	Unrhyw fwyd sy'n cael ei dyfu neu'i gynhyrchu heb ddefnyddio cemegion.
Ocsidiad	Cyswllt ag ocsigen yn yr aer.
Pasteureiddio	Cynhesu bwyd i dymheredd uchel er mwyn ei wneud yn ddiogel i'w fwyta a gwella'r oes silff.
Pathogen	Micro-organeb sy'n gallu achosi clefyd.
Pectin	Polysacarid hydawdd mewn ffrwythau aeddfed a ddefnyddir fel cyfrwng setio mewn jam.
Plastigrwydd	Gallu brasterau i ledaenu a dal eu siâp.
Polysacarid	Carbohydrad cymhleth wedi'i wneud o gadwynau hir o foleciwlau glwcos.

Brasterau amlannirlawn	Brasterau sy'n cynnwys sawl bond dwbl mewn cadwyn asid brasterog.
Cadwoli	Y broses o drin bwydydd er mwyn atal neu arafu dirywiad bwyd.
Prosesu cynradd	Y cam cyntaf yn y broses o droi defnyddiau crai yn gynwyddau bwyd.
Tarddiad	Y man lle mae bwyd yn cael ei dyfu, ei godi neu'i fagu.
Codlysiâu sych	Pys, ffa a ffacbys.
Pelydriad	Trosglwyddiad gwres drwy ronynnau neu geryntau.
Surni (<i>rancidity</i>)	Blas ac arogl annymunol y mae brasterau ac olewau yn eu datblygu dros amser.
Cymeriant maetholion cyfeiriol	Amcangyfrif o faint o brotein, fitaminau a mwynau a ddylai fodloni anghenion y rhan fwyaf o bobl mewn grŵp targed.
Bwydydd rhanbarthol	Bwydydd sy'n cael eu cysylltu ag ardal benodol mewn gwlad.
Olradriad	Pan fydd hylif yn gollwng o gel ar ôl iddo galedu.
Braster dirlawn	Brasterau sydd ond yn cynnwys bondiau sengl mewn cadwyn asid brasterog.
Prosesu eilaidd	Trawsnewid bwydydd sydd wedi'u prosesu drwy ddulliau cynradd yn gynhyrchion bwyd eraill.
Oes silff	Hyd yr amser y gallwch storio cynwydd heb iddo fod yn anaddas i'w fwyta.
Ffibr hydawdd	Ffibr sy'n atynnu ac yn hydoddi mewn dŵr sy'n ei gwneud yn haws i'r corff ei dreulio.
Spina bifida	Nam cynhenid ar y tiwb niwral.
Stanolau	Cyfansoddion cemegol mewn planhigion y gwyddom eu bod yn gostwng lefelau colesterol yn y gwaed.
Prif fwyd	Bwyd sy'n ffurfio rhan fawr o ddeiet poblogaeth.
Startsh	Carbohydrad cymhleth wedi'i wneud o gadwynau hir o foleciwlau glwcos.
Meithriniad cychwyn	Bacteria sy'n cael ei ychwanegu at fwyd i wella rhai nodweddion fel ymddangosiad, gweadedd neu flas.
Cynaliadwyedd	Gweithgaredd nad yw'n niweidio'r amgylchedd i gynnal cydbwysedd ecolegol.
Cynhaliaeth	Bwyd a diod sy'n cynnal y corff a bywyd.
Syneresis	Pan fydd lleithder yn gollwng o foleciwlau protein.
Tocsinau	Sylweddau sy'n cael eu creu gan blanhigion ac anifeiliaid sy'n wenwynig i bobl.
Olrheiniadwyedd	Y gallu i olrhain bwyd drwy bob cam cynhyrchu, prosesu a dosbarthu – 'O'r Fferm i'r Fforc.'

Traws-frasterau	Asidau brasterog annirlawn sy'n cael eu ffurfio pan fydd olew llysiâu yn cael ei hydrogenu. Credir bod hyn yn codi lefelau colesterol yn y gwaed.
Diffyg maeth digonol	Pan na fydd rhywun yn bwyta digon o fwyd i fodloni anghenion y corff.
Gludiog	Hylif trwchus a sticlyd.
Fitaminau dŵr-hydawdd	Fitaminau sy'n hydoddi mewn dŵr – fitaminau C a'r grŵp B.