Atebion i gwestiynau Ymarfer a Gweithgareddau Canllaw ar gyfer yr ymarferion Ymestyn a herio

(Sylwer: Mae'r canllaw a ddarperir ar gyfer yr ymarferion Ymestyn a herio yn amlinellu'r testunau y dylech eu cynnwys yn yr atebion i ennill marc da pe byddech wedi'u rhoi (â manylion, rhesymau ac enghreifftiau) yn yr arholiad. Cynlluniwyd y canllaw hwn i'ch helpu a'ch hyfforddi, ond ni ddylech ystyried mai'r rhain yw'r unig atebion y gallech eu rhoi.)

Pennod 1: Gweithgaredd 1.1 (tudalen 17)

Bain-marie – sosban neu gynhwysydd sy'n dal dŵr poeth neu ferw, y mae sosban, powlen neu ddysgl arall yn cael ei rhoi ynddo i gynhesu neu goginio'r bwyd sydd y tu mewn iddo

Canapé – blasyn bach; fel arfer darn o fara, crwst neu gracer â thopin sawrus sy'n cael ei ddal yn y bysedd a'i fwyta gyda diodydd

Coulis – piwrî wedi'i wneud o ffrwythau neu lysiau a'i weini fel saws

Jus lie – saws wedi'i wneud o suddion cig wedi'i goginio sydd wedi'i dewychu ychydig bach â blawd corn neu arorwt

Ragoût – prif saig yn cynnwys darnau o gig wedi'u stiwio â llysiau ac wedi'i sesno'n dda

Roux – cymysgedd wedi'i goginio o fenyn (neu fraster arall) a blawd, a fydd yn tewychu saws pan fydd hylif yn cael ei ychwanegu ato a'r saws yn cael ei gynhesu

Sauté – ffrio cynhwysion, e.e. llysiau, cig, mewn ychydig o fraster am amser byr

Vol-au-vent – darn bach crwn o grwst pwff, wedi'i lenwi fel arfer â chymysgedd sawrus, e.e. corgimychiaid neu gyw iâr mewn saws gwyn

Pennod 1: Cwestiynau ymarfer (tudalen 20)

1. Caffeteria, Llif rhydd, Amlbwynt, Bwffe, Bwyd cyflym, Â seddau, Cerfdy *(3 marc)*

2. Rheolwr Cyffredinol

   Rheolwr Cyllid

   Rheolwr Gwerthu/Bwciadau

   Rheolwr Swyddfa Flaen

   Prif Dderbynnydd

   Rheolwr Adnoddau Dynol (staff)

   Rheolwr Bwyty

   Rheolwr Cynadleddau

   Rheolwr Bwyd a Diod

   Cogydd Gweithredol

   Rheolwr Logisteg (prynu cyflenwadau, glanhau, cynnal a chadw, diogelwch, TGCh)

   Prif Berson Cadw Tŷ *(4 marc)*

3. Yn gyfrifol am sicrhau bod y busnes yn rhedeg yn hwylus

   Yn gyfrifol am gyllid a diogelwch

   Cyflogi (a diswyddo) staff

   Hyfforddi, datblygu a dyrchafu staff

   Yn gyfrifol am sicrhau bod cwsmeriaid yn fodlon ar y gwasanaeth maen nhw'n ei dderbyn

   Cynllunio a datblygu busnes ar gyfer y dyfodol

   Iechyd, diogelwch a lles cwsmeriaid a staff

   Glanhau a chynnal yr adeiladau a'r isadeiledd (dŵr, nwy, trydan, etc.)

   Sicrhau bod y deddfau ar iechyd, diogelwch a chyflogaeth yn cael eu dilyn yn gywir

   Delio â phroblemau a chwynion *(4 marc)*

4. Derbynnydd

   Gweision a gyrwyr

   Gweinyddion

   Barmyn

   Derbynnydd arian

   Concierge *(3 marc)*

5. Prynu a threfnu cyflenwadau

   Paratoi a choginio bwyd

   Storio a threfnu diodydd

   Glanhau pob rhan o'r gwesty

   Sicrhau bod ystafelloedd gwesteion, mannau cymunedol, ystafelloedd bwyta, cyfleusterau cynhadledd, ystafelloedd ymolchi a chyfleusterau eraill yn lân, yn daclus, yn ddiogel, yn ddymunol ac yn gyfforddus

   Cynnal pob rhan (y tu mewn a'r tu allan) o adeilad a thir y gwesty (e.e. newid bylbiau golau, trwsio offer wedi torri, torri'r gwair, etc.)

   Cynnal diogelwch *(4 marc)*

6. a) Y dirprwy yn y gegin *(1 marc)*

   b) Yn paratoi cig, dofednod, ac weithiau pysgod *(1 marc)*

   c) Yn paratoi'r holl eitemau sy'n cael eu pobi, cynnyrch crwst a phwdinau *(1 marc)*

   ch) Golchi'r llestri a dyletswyddau eraill *(1 marc)*

Pennod 2: Gweithgaredd 2.1 (tudalen 25)

Prif gogydd	
Priodoleddau personol	**Y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y rôl swydd**
Cyfathrebu da: â chydweithwyr fel bod pawb yn gwybod beth mae disgwyl iddyn nhw ei wneud Chwaraewr tîm: yn gallu cyd-dynnu â phobl eraill yn y gegin a chydweithio â nhw i wneud y busnes yn llwyddiannus Cyfeillgar a chroesawgar Cymwynasgar a hawdd mynd atyn nhw: yn enwedig o ran cydweithwyr a allai fod angen cyngor neu gyfarwyddyd Trefnus – yn dda am dalu sylw i fanylion Dibynadwy Y gallu i weithio'n bwyllog dan bwysau Synnwyr digrifwch	Ystod eang o wybodaeth, sgiliau ymarferol a phrofiad o arlwyo ar gyfer gwahanol grwpiau o gwsmeriaid Gwybodaeth dda am y busnes a sut mae'n cael ei redeg Y gallu i amldasgio Sgiliau trefnu da Y gallu i ymateb yn briodol i broblemau sy'n codi ..... **SGILIAU YCHWANEGOL A FYDDAI'N DDEFNYDDIOL:** Y gallu i addysgu a throsglwyddo sgiliau ymarferol i gogyddion iau i'w helpu i ddatblygu eu sgiliau eu hunain

Pennod 2: Astudiaeth achos (tudalen 26)

1. Mae gan Joe bersonoliaeth hapus a fydd yn gwneud i gwsmeriaid deimlo'n gartrefol ac yn arbennig, a bod croeso iddyn nhw, a bydd yn gwneud iddyn nhw deimlo ei fod yn gwrando ar eu hanghenion a'u gofynion.

   Bydd Drew yn gwylltio cwsmeriaid a gwneud iddyn nhw deimlo eu bod yn niwsans, yn hytrach na gwneud iddyn nhw deimlo'n werthfawr. Byddan nhw'n teimlo'n anfodlon cyn iddyn nhw ddewis neu fwyta eu bwyd hyd yn oed, a bydd hyn yn niweidio eu hagwedd at y bwyty cyfan.

2. Mae Joe yn debygol o annog cwsmeriaid i ddod yn ôl i'r bwyty a'i argymell i eraill, ac felly yn annog mwy o gefnogaeth i'r busnes. Mae Drew yn debygol o achosi'r gwrthwyneb. Nid yw pobl yn hoffi gwasanaeth i gwsmeriaid sy'n anfoesgar ac yn amharod!

3. Mae Joe yn debygol o dderbyn canmoliaeth gan gwsmeriaid, a bydd y rheolwyr yn sylwi ar hyn, yn enwedig mewn adolygiadau y gallai cwsmeriaid eu gwneud yn y cyfryngau cymdeithasol.

   Mae hyn yn golygu y bydd yn weithiwr dymunol i fusnesau eraill yn y dyfodol neu ar gyfer cael ei ddyrchafu yn ei weithle presennol.

   Mae Drew yn debygol o dderbyn sylwadau negyddol, a bydd y rheolwyr yn sylwi ar hyn hefyd, ac mae'n annhebygol o gael dyrchafiad neu ddod o hyd i swydd arall yn hawdd os nad yw geirda ei swydd yn dda.

4. Bydd Joe yn cyd-dynnu'n dda â chydweithwyr eraill ac mae'n debygol o fod yn gefnogol ac yn hawdd gweithio gydag ef – bydd yn cael enw cadarnhaol ymhlith y gweithwyr eraill yn y bwyty.

   Mae Drew yn debygol o elyniaethu cydweithwyr eraill, yn enwedig os nad yw'n cadw amser yn dda oherwydd bydd hyn yn golygu bod ei gydweithwyr yn gorfod cyflenwi neu weithio'n hwyr ar eu sifft wrth iddyn nhw aros iddo gyrraedd. Mae ei agwedd wael yn annhebygol o annog aelodau staff eraill i'w helpu os oes ganddo broblem.

Pennod 2: Cwestiynau ymarfer (tudalen 27)

1. a)/b) (mae'r rhesymau wedi'u rhoi mewn cromfachau)

   Gweithgar (mae'r oriau yn hir ac mae llawer i'w wneud)

   Prydlon a dibynadwy (i wneud yn siŵr bod yr holl dasgau yn cael eu cwblhau ar amser/i gefnogi eich cyd-weithwyr)

   Yn barod i ddysgu a datblygu sgiliau (i fod yn weithiwr mwy defnyddiol ac i ennill dyrchafiad)

   Synnwyr digrifwch (i allu ymdopi â straen y swydd)

   Y gallu i dderbyn beirniadaeth a gweithredu arni (i ddysgu ac osgoi camgymeriadau yn y dyfodol/i wella eich sgiliau)

   Aelod da o dîm (i gefnogi eich cyd-weithwyr/i wneud yn siŵr bod yr holl waith yn cael ei wneud yn dda a'i fod yn bodloni disgwyliadau cwsmeriaid)

   Digyffro a digynnwrf (i ymdopi â straen y swydd a gallu delio â phroblemau a'u datrys)

   Ymrwymiad da i gwblhau tasg (i gynnal enw da a llwyddiant y busnes)

   Brwdfrydig (i helpu i ddatblygu a hybu llwyddiant y busnes)

   Hyblyg/yn gallu ymaddasu i wahanol sefyllfaoedd (i allu helpu allan ble mae angen, yn enwedig ar adegau o brinder staff, etc.) *(cyfanswm o 6 marc)*

2. Gweithwyr cyflogedig a gweithwyr: Am faint o amser maen nhw'n gweithio ar sifft; pa mor aml mae'n bosibl i gymryd egwyl; cael eu diogelu rhag gwahaniaethu

   Gweithwyr cyflogedig yn unig: cyflog salwch; gweithio hyblyg; cael eu diogelu rhag diswyddo annheg, cyflog gwyliau *(3 marc)*

3. Cael digon o amser yn ystod yr wythnos, fel y gallwch neilltuo amser i chi eich hunan, eich teulu, gweithgareddau hamdden a phersonol yn ogystal â gofynion eich swydd *(2 farc)*

Pennod 3: Gweithgaredd 3.1 (tudalen 30)

Cawl llysiau a bara	Pastai cyw iâr a llysiau	Risotto bwyd môr	Cyri llysiau a reis
Pris y cynhwysion: £1.00	Pris y cynhwysion: £5.25	Pris y cynhwysion: £5.00	Pris y cynhwysion: £2.20
Pris gwerthu: £5.50	Pris gwerthu: £12.00	Pris gwerthu: £14.50	Pris gwerthu: £8.95
GP = £4.50 (£5.50 – £1.00)	*GP* = £6.75 (£12.00 – £5.25)	*GP* = £9.50 (£14.50 – 5.00)	*GP* = £6.75 (£8.95 – 2.20)
GP% = £4.50 ÷ £5.50 × 100 = 82%	*GP%* = £6.75 ÷ £12.00 × 100 = 56%	*GP%* = £9.50 ÷ £14.50 × 100 = 65.5%	*GP%* = £6.75 ÷ £8.95 × 100 = 75%

Pennod 3: Ymestyn a herio (tudalen 30)

Dylai myfyrwyr gysylltu'r wybodaeth am leoliad daearyddol y bwyty â'r ffyrdd y gall y bwyty arbed ar gostau a chael y gwerth gorau am arian:

- Yn agos at y môr a'r potensial i brynu bwyd môr tymhorol newydd ei ddal bob dydd ac am bris wedi'i ddisgowntio ar gyfer archebion mawr.
- Y posibiliadau o ddod i gytundebau â ffermwyr a chynhyrchwyr lleol i brynu bwydydd tymhorol drwy gydol y flwyddyn, gan bwysleisio i gwsmeriaid bod y bwyd wedi'i gyrchu'n lleol ac felly yn amgylcheddol gynaliadwy ac yn ei dymor – gellid cynllunio bwydlen gylchol yn ôl y tymhorau ar y sail hon.
- Gallai'r cogyddion ddatblygu ryseitiau fel cawl, pasteiod, sawsiau pasta, smwddis, etc., sy'n defnyddio cynhwysion dros ben neu rhai sydd heb eu defnyddio, i atal gwastraff ac arbed costau.
- Gallai'r bwyty ddefnyddio'r ardd gefn fawr i dyfu bwydydd fel perlysiau ffres, ffa Ffrengig ffres, etc.
- Gellid defnyddio rhan o'r ardd gefn hefyd ar gyfer cwsmeriaid ychwanegol yn ystod misoedd yr haf er mwyn helpu i gynyddu'r elw.

Pennod 3: Cwestiynau ymarfer (tudalen 39)

1a) Cyfryngau cymdeithasol:

- Gall busnesau gael adborth gan gwsmeriaid
- Mae cwsmeriaid yn anfon lluniau ac adolygiadau i bobl yn eu rhwydwaith cymdeithasol, sy'n helpu i hybu'r busnes
- Mae fideos byw o brofiadau cwsmeriaid yn helpu busnesau i weld sut maen nhw'n gwneud
- Gall busnesau hysbysebu i nifer mawr o bobl
- Gall busnesau helpu cwsmeriaid i leoli eu safle, bwcio llety a phrydau o fwyd ymlaen llaw, cofrestru ar-lein, agor drws eu hystafell â'u ffôn symudol *(2 farc)*

1b) Mae ymchwil marchnata yn galluogi busnes i gael gwybodaeth am:

- Y gystadleuaeth
- Demograffeg (nifer y bobl mewn ardal, grwpiau oedran, ffyrdd o fyw, anghenion a dymuniadau)
- Beth mae cwsmeriaid yn hoffi ei fwyta
- Faint mae cwsmeriaid yn fodlon talu am eu bwyd *(2 farc)*

1c) Gwasanaeth i gwsmeriaid:

- Rhan hanfodol o ddelwedd busnes
- Bydd cwsmeriaid yn siarad â phobl eraill am eu profiadau a gallan nhw argymell y busnes yn dibynnu ar eu profiad ohono
- Mae gwasanaeth da i gwsmeriaid yn creu cwsmeriaid hapus
- Bydd cwsmeriaid hapus yn dod yn ôl at y busnes a dod yn gwsmeriaid ffyddlon *(2 farc)*

1ch) Cadw i fyny â'r tueddiadau:

- I gadw i fyny â'r gystadleuaeth
- I gadw i fyny â'r datblygiadau mewn technoleg (yn enwedig TG), sy'n helpu i wneud y busnes yn fwy effeithlon a llwyddiannus
- Mae cwsmeriaid yn fwy tebygol o ddefnyddio'r busnes os yw ar y blaen *(2 farc)*

2a) I'w galluogi i:

- Arbed arian
- Osgoi gwastraffu bwyd, dŵr ac egni
- Lleihau eu defnydd o adnoddau anadnewyddadwy
- Arbed lle
- Rhoi enw da iddyn nhw gyda'u cwsmeriaid
- Lleihau eu heffaith ar yr amgylchedd *(2 farc)*

2b) Lleihau ei ddefnydd/cynhyrchiant o'r canlynol:

- Defnydd pecynnu
- Gwastraff bwyd (cyfrannau llai o fwyd, rhoi cynwysyddion tecawê i gwsmeriaid ar gyfer bwyd dros ben, gwneud compost, rhoi bwyd dros ben i elusennau)
- Plastigion a phapur (lleihau'r defnydd o eitemau tafladwy)
- Dŵr – gosod tapiau arbed dŵr, cawodydd yn lle baddonau, cynnal tapiau
- Egni – gosod offer sy'n arbed egni, gosod paneli solar

Ailddefnyddio:

- Bwyd dros ben
- Defnydd pecynnu a chynwysyddion

Ailgylchu:

- Olew coginio sydd dros ben
- Rhai plastigion, gwydr, ffoil alwminiwm, caniau diodydd, ffabrigau, papur a cherdyn
- Prynu cynhyrchion sydd wedi'u gwneud o ddefnyddiau wedi'u hailgylchu *(3 marc)*

Pennod 3: Ymestyn a herio (tudalen 39)

1. a) Ar ddechrau'r ateb, dylai myfyrwyr grynhoi'r rhesymau pam mae cynaliadwyedd amgylcheddol yn bryder allweddol i gymdeithas a pham dylai'r diwydiant LlacA fod yn cymryd camau i gyfyngu ar ei effaith. Dylid trafod ôl troed carbon rhai agweddau ar y diwydiant, e.e. cynhyrchu bwyd, y defnydd o ffynonellau egni anadnewyddadwy, y defnydd o blastigion, etc. Dylid rhoi amrywiaeth o enghreifftiau gyda rhesymau manwl, ac esbonio ym mha ffyrdd y bydden nhw'n ymdrin â phob un o'r targedau.

   b) Dylai myfyrwyr ystyried llwyddiant busnes LlacA mewn gwahanol ffyrdd ar draws yr holl amrediad o'i weithrediadau, gan gynnwys:

   - Gwybodaeth i gwsmeriaid ac ymrwymiad y cwsmer i fynd i'r afael â nodau a thargedau'r busnes ar gyfer cynaliadwyedd amgylcheddol.
   - Boddhad a theyrngarwch cwsmeriaid.
   - Cymhelliant, hyfforddiant ac ymrwymiad staff wrth fynd i'r afael â'r mater o gynaliadwyedd amgylcheddol.
   - Addasu isadeiledd ac offer presennol, a gosod rhai newydd.
   - Gostwng a gwella'r defnydd o adnoddau anadnewyddadwy, dŵr, plastigion, gwastraff bwyd.
   - Sut bydd llwyddiant yn cael ei fesur.

2. Dylai myfyrwyr roi enghreifftiau o'r mathau cyfredol, datblygol a phosibl o TGCh a'i defnyddiau yn y dyfodol yn y diwydiant LlacA, gan esbonio mewn ffordd resymegol y manteision ar gyfer pob un. Dylen nhw feddwl yn eang am bob un o'r grwpiau targed sydd wedi'u rhestru, e.e.:

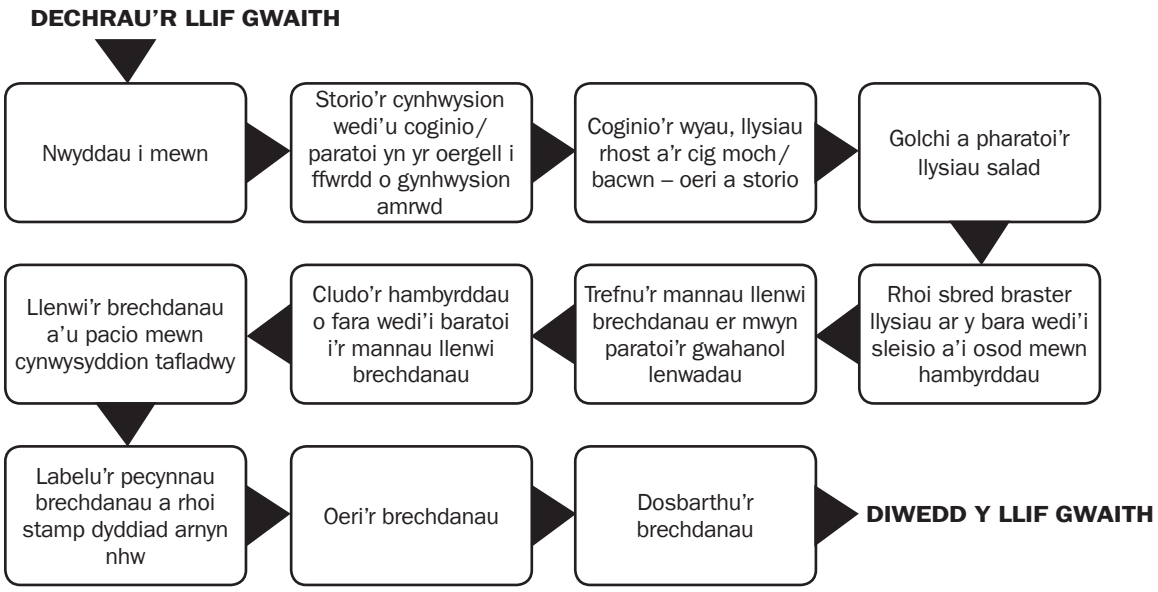
   a) Ar wahân i gyflenwyr, mae busnesau cysylltiedig yn cynnwys y rhai hynny sy'n hysbysebu i'r cyhoedd a sefydliadau eraill ac yn denu darpar gwsmeriaid; cwmnïau trefnu teithiau; cwmnïau glanhau; asiantaethau staff, plymwyr, trydanwyr, etc.

   b) Dylid ystyried pob math o gyflenwyr, e.e. y rhai ar gyfer bwyd, defnyddiau, dodrefn, gwinoedd, etc.

   c) Dylai myfyrwyr ystyried gwahanol grwpiau targed o gwsmeriaid a sut bydden nhw yn defnyddio ac yn cael budd o TGCh – cenhedlaeth y mileniwm, plant, oedolion hŷn, cwsmeriaid anabl.

   ch) Dylai myfyrwyr ystyried sut mae TGCh o fudd i weithwyr cyflogedig o ran y gwaith go iawn maen nhw'n ei wneud, eu hyfforddiant a'u dilyniant gyrfa, eu hamserlen waith, eu tâl, chwilio am swyddi eraill, datblygu CV, etc.

Pennod 4: Senario (tudalen 43)



Pennod 4: Gweithgaredd 4.1 (tudalen 44)

1.

Cymysgydd planedol ar y llawr

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Cymysgu meintiau mawr o gynhwysion, e.e. cymysgedd teisennau a thoes bara

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Rhaid bod y gard diogelwch yn ei le bob amser pan fydd yn cael ei ddefnyddio

Rhaid bod y peiriant wedi'i osod yn sownd wrth y llawr

Rhaid bod yn ofalus wrth godi'r cynhwysion trwm allan ar ôl cymysgu

Peidio â chael dwylo gwlyb wrth droi'r peiriant ymlaen neu i ffwrdd

2.

Gril cyswllt/panini

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Grilio a chynhesu brechdanau panini a bwydydd eraill, e.e. byrgers ar y ddwy ochr ar yr un pryd

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Dylid defnyddio gefelau i drin y bwyd pan fydd yn cael ei grilio

Dylid gosod y gril ar arwyneb gweithio i osgoi taro yn ei erbyn yn ddamweiniol

Dylai'r soced trydan, y plwg a'r gwifrau gael eu profi'n rheolaidd am arwyddion o draul a gwisgo

3.

Tostiwr tro

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Er mwyn i gwsmeriaid goginio eu tost eu hunain wrth gael brecwast mewn gwesty

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Dylid darparu gefelau er mwyn i gwsmeriaid dynnu'r tost o'r peiriant

Dylai'r soced trydan, y plwg a'r gwifrau gael eu profi'n rheolaidd am arwyddion o draul a gwisgo

4.

Tafellwr cig trydan

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

I sleisio cig yn gyfartal, e.e. ham wedi'i goginio a chigoedd eraill wedi'u coginio, cig moch/bacwn heb ei goginio, etc., ar drwch a ddewiswyd ymlaen llaw

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Rhaid bod y gard diogelwch yn ei le bob amser pan fydd yn cael ei ddefnyddio

Rhaid bod y peiriant wedi'i osod yn sownd wrth yr arwyneb gweithio

Peidio â chael dwylo gwlyb wrth droi'r peiriant ymlaen neu i ffwrdd

5.

Sgwriwr tatws (pliciwr trydan)

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

I blicio meintiau mawr o datws yn gyflym ac yn effeithlon

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Peidio ag estyn i mewn i'r peiriant pan fydd yn cael ei ddefnyddio

Rhaid bod y gard diogelwch yn ei le bob amser pan fydd yn cael ei ddefnyddio

Peidio â chael dwylo gwlyb wrth droi'r peiriant ymlaen neu i ffwrdd

6.

Ffwrn/stemiwr cyfunol (*Combi*)

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Mae'r rhain yn cynhyrchu gwres sych a stêm, felly mae'n bosibl stemio neu frwysio, rhostio/pobi bwydydd ar yr un pryd

Rheolau lechyd a Diogelwch ar gyfer defnyddio'r darn hwn o offer

Dylid osgoi rhoi eich pen y tu mewn i'r ffwrn i atal llosgiadau a sgaldiadau

Defnyddio menig ffwrn wrth roi bwyd yn y ffwrn a'i dynnu allan

Pennod 4: Cwestiynau ymarfer (tudalen 51)

1. Derbyn a storio nwyddau cegin – cynhwysion, defnyddiau, offer a chemegion glanhau

   Trefnu a pharatoi bwyd yn barod i'w goginio

   Coginio, cyflwyno a phlatio bwyd i'w weini i gwsmeriaid

   Glanhau a chynnal offer yn y gegin ac ar y safle *(3 marc)*

2. Llif gwaith = y ffordd y mae bwyd yn symud drwy'r gegin o'r cyflenwi i'r gweini yn y man bwyta, gyda chyn lleied o rwystrau â phosibl a'r risg lleiaf posibl o draws-halogiad gan ficrobau *(1 marc)*

3. I gael gwared â mygdarthau, stêm a gwres *(3 marc)*

4. Mae dur gwrthstaen yn gryf, yn hawdd ei gadw'n lân ac nid yw'n rhydu neu'n adweithio â bwydydd *(3 marc)*

5. a) Het wen (toque); cadach gwddf; siaced gotwm â llewys hir; clwtyn llestri (torchon); ffedog; trowsus cotwm; esgidiau gwrthlithro *(3 marc)*

   b) **Het wen** – diogelu'r gwallt rhag olew a mwg/caniatáu i aer gylchdroi uwchlaw'r pen/atal gwallt rhydd rhag syrthio ar y bwyd/amsugno chwys ar y talcen

   Cadach gwddf – amsugno chwys o amgylch y gwddf

   Siaced gotwm â llewys hir – diogelu'r breichiau, y frest a'r corff rhag llosgiadau a sgaldiadau a phelydrau gwres o'r gril a'r ffwrn/amsugno chwys/hawdd ei golchi/edrych yn smart (proffesiynol)/rhwystr hylan rhwng y sawl sy'n trin bwyd a'r bwyd ei hun/cyfforddus i'w gwisgo

   Clwtyn llestri neu 'torchon' – i sychu'r dwylo/trin eitemau poeth

   Ffedog – diogelu rhan isaf y corff rhag anafiadau llosg a phethau'n gollwng

   Trowsus cotwm – diogelu rhan isaf y corff rhag anafiadau llosg a phethau'n gollwng/cyfforddus i'w wisgo

   Esgidiau gwrthlithro – cyfforddus i'w gwisgo pan mae'n rhaid sefyll ar eich traed am nifer o oriau/diogelu'r traed rhag anafiadau llosg, sgaldiadau, pethau'n gollwng, anaf gan eitemau trwm neu finiog/atal llithro a syrthio *(6 marc – 2 ar gyfer pob darn o wisg)*

Pennod 4: Ymestyn a herio (tudalen 51)

Dylai myfyrwyr ategu eu hatebion ag enghreifftiau, manylion ac awgrymiadau perthnasol a rhesymegol. Dylen nhw ddangos eu gwybodaeth o bob un drwy gynnwys manylion am:

1. Rheolwr stoc – sut a pham mae rheolwyr stoc yn ymwneud â gweithrediadau blaen tŷ a chefn tŷ, yn ogystal â glanhau a gwaith cynnal a chadw cyffredinol drwy'r holl fusnes.
2. Glanhau – dylai gwybodaeth am draws-halogiad a'r risgiau a'r peryglon posibl i iechyd a diogelwch fod yn glir yn yr atebion, yn ogystal â'r canlyniadau tebygol i lwyddiant busnes os nad yw'r glanhau yn digwydd yn rheolaidd.
3. Cynllun cegin a llif gwaith – dylai'r ateb sy'n cael ei roi ganolbwyntio ar y buddion i'r gweithwyr cyflogedig a'r cwsmeriaid pan fydd y rhain wedi'u cynllunio'n dda ac yn effeithlon.
4. Cod gwisg – dylai'r ateb sy'n cael ei roi ganolbwyntio ar y buddion wrth gyflwyno delwedd dda i gwsmeriaid a gweithwyr cyflogedig eraill/rheolwyr ar gyfer llwyddiant y busnes.

Pennod 5: Gweithgaredd 5.1 (tudalen 58)

Bagiau bach o sawsiau, halen, pupur, siwgr, etc.

Atebion

Gwirio'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' a gwneud yn siŵr bod y stoc yn cael ei gylchdroi.

Jariau unigol o jamiau a marmalêd

Atebion

Gwirio am unrhyw fagiau bach, jariau neu becynnau:

- Y mae eu cloriau wedi'u hagor yn rhannol
- Y mae eu sêl wedi torri
- Sydd wedi hollti ar agor.

Pecynnau neu botiau unigol o fenyn neu sbred braster llysiau

Atebion

Sicrhau bod menyn/sbred braster llysiau/dresin salad yn cael eu storio a'u harddangos mewn man oer rhwng 0 a 5°C.

Sawsiau ffres wrth y bwffe mewn bwyty gwesty

Atebion

- Sicrhau eu bod yn cael eu cadw ar dymheredd rhwng 0 a 5 °C.
- Sicrhau eu bod yn cael eu diogelu rhag pryfed a llwch.
- Sicrhau nad ydyn nhw'n cael eu halogi gan fwyd o gynhwysydd neu declyn arall.

Man hunanweini bwyd poeth mewn bwyty

Atebion

- Sicrhau nad yw pryfed yn gallu glanio ar y bwyd.
- Sicrhau ei fod yn cael ei gadw ar 63 °C o leiaf.
- Sicrhau bod y bwydydd wedi'u coginio yn cael eu cadw ar wahân i fwydydd amrwd.
- Sicrhau nad yw'r bwyd yn cael ei halogi gan fwyd o gynhwysydd neu declyn arall.

Man hunanweini pwdinau oer mewn bwyty

Atebion

- Sicrhau nad yw pryfed yn gallu glanio ar y pwdinau.
- Sicrhau eu bod yn cael eu cadw rhwng 0 a 5 °C.
- Sicrhau nad yw'r pwdinau yn cael eu halogi gan fwyd o gynhwysydd neu declyn arall.
- Sicrhau nad yw cwsmeriaid yn trin neu'n blasu'r pwdinau, e.e. drwy roi eu bys ynddyn nhw.

Gweini bwyd i gwsmeriaid

Atebion

- Rhaid i'r sawl sy'n trin bwyd olchi eu dwylo yn rheolaidd a gwisgo ffedog lân.
- Wrth weini'r bwyd, cadw'r dwylo/y bysedd i ffwrdd oddi wrth y bwyd ar y plât.
- Peidio â phesychu neu disian dros y bwyd neu'n agos ato.
- Defnyddio llwyau gweini glân ar gyfer bwydydd gwahanol.

Glanhau gwydrau wrth y bar

Atebion

- Defnyddio dŵr poeth iawn i olchi'r gwydrau a dŵr clir i'w rinsio.
- Talu sylw arbennig i lanhau'r ymyl i gael gwared â minlliw, etc.
- Defnyddio lliain sychu glân i'w glanhau a'u sgleinio.
- Hongian y gwydrau â'u pen i lawr ar resel hongian arbennig.
- Peidio â chyffwrdd ag ymyl y gwydr â'r dwylo.

Defnyddio peiriant coffi

Atebion

- Gwirio'r hidlenni yn rheolaidd a'u glanhau.
- Glanhau'r peiriant yn drylwyr ar ddiwedd bob dydd i wneud yn siŵr nad oes unrhyw weddillion llaeth, coffi, siwgr, etc., a fydd yn denu plâu.
- Archwilio tu mewn y peiriant yn rheolaidd, oherwydd gall y peiriannau hyn ddenu chwilod du sy'n gallu mynd i mewn iddyn nhw.

Gwneud ysgytlaethau a smwddis mewn caffi

Atebion

- Glanhau'r blendiwr sy'n cael ei ddefnyddio i wneud y diodydd yn drylwyr rhwng gwneud pob un, yn enwedig os yw cynnyrch llaeth yn cael ei ddefnyddio.
- Cadw'r cynhwysion yn yr oergell rhwng gwneud y smwddis/ysgytlaethau.
- Golchi unrhyw lysiau a ffrwythau cyn iddyn nhw gael eu defnyddio.

Llestri, llestri gwydr a chyllyll a ffyrc a ddefnyddiwyd wrth weini bwyd

Atebion

- Defnyddio peiriant golchi llestri sy'n cynhesu'r dŵr i 82 °C o leiaf i ladd microbau.
- Gwirio'r llestri a'r gwydrau yn rheolaidd, a thaflu unrhyw eitemau sydd wedi cracio a allai ddal microbau.
- Llenwi'r peiriant golchi llestri yn ofalus fel bod yr holl eitemau yn cael eu golchi'n drylwyr.
- Gwirio dannedd y ffyrc i wneud yn siŵr nad oes bwyd yn sownd ynddyn nhw.

Pennod 5: Cwestiynau ymarfer (tudalen 59)

1. I gyfarch a chroesawu cwsmeriaid a gwneud iddyn nhw ymlacio a theimlo'n gyfforddus (yn enwedig cwsmeriaid anabl)

   I greu argraff dda o'r busnes fel y bydd cwsmeriaid yn fodlon

   I annog cwsmeriaid i'w argymell i bobl eraill *(2 farc)*

2. Dylai'r man bwyta:
   - Fod ar dymheredd cyfforddus/heb ddrafftiau o aer oer/heb aroglau cryf a mygdarthau yn llithro i mewn o'r gegin
   - Darparu digon o le i bob cwsmer fel y gall y staff gweini symud o amgylch yn hawdd
   - Cael cadeiriau cyfforddus
   - Cynnig bwydlen sy'n siwtio gwahanol anghenion a gofynion
   - Bod yn amgylchedd dymunol i fod ynddo, e.e. addurniadau neis, arddangosiadau planhigion, ornaments, blodau, cerddoriaeth gefndir, gwaith celf, cerfluniau, etc.; acwsteg dda fel nad yw'n rhy swnllyd
   - Croesawu cwsmeriaid anabl a'u ci tywys/ci cymorth *(3 marc)*

3. I atal oedi wrth roi eu prydau o fwyd a'u diodydd i'r cwsmeriaid

   I alluogi'r staff a'r cwsmeriaid i symud o amgylch yn hawdd

   I alluogi'r staff i glirio bwrdd a'i baratoi ar gyfer y cwsmeriaid nesaf mewn ffordd mor effeithlon â phosibl

   I ddarparu allanfa ddiogel o'r safle yn achos argyfwng *(3 marc)*

4. Mae'n rhoi argraff gadarnhaol a phroffesiynol o'r busnes

   Mae'n osgoi cael gweithwyr cyflogedig sy'n gweithio mewn dillad amhriodol

   Mae'n gwneud i'r gweithwyr cyflogedig deimlo'n rhan o dîm

   Mae'n gwneud i'r gweithwyr cyflogedig deimlo balchder yn eu gwaith

   Mae'n gwneud i'r gweithwyr cyflogedig sefyll allan ac yn hawdd eu hadnabod *(3 marc)*

Pennod 5: Ymestyn a herio (tudalen 59)

Dylai myfyrwyr ategu eu hatebion ag enghreifftiau, manylion ac awgrymiadau perthnasol a rhesymegol. Dylen nhw ddangos eu gwybodaeth o bob un drwy gynnwys manylion am:

1. Golau: effeithiau golau ar yr awyrgylch a'r addurniad mewn bwyty ynghyd ag ar gyfer iechyd a diogelwch y cwsmeriaid a'r gweithwyr cyflogedig hefyd.

2. Byrddau a chadeiriau: pwysigrwydd cysur a chreu steil. Hefyd dylai dodrefn fod yn hawdd i'r staff eu cadw'n lân a'u symud pan mae angen. Dylid darparu cadeiriau ar gyfer gwahanol grwpiau targed, e.e. babanod, plant ifanc, pobl anabl, a phobl fawr.

3. Trefnu a storio: pwysigrwydd hyn ar gyfer effeithlonrwydd gweithrediadau ac i'r holl staff yn y gegin a blaen tŷ i sicrhau bod prydau'n cael eu gweini ar amser a bod y cwsmeriaid yn fodlon.

4. Man aros: dylid cynnwys pwysigrwydd hwn o ran cadw'r cwsmeriaid sy'n aros am eu pryd o fwyd. Yr angen am gysur a digon o le, ynghyd ag argaeledd lluniaeth.

Pennod 6: Senario (tudalen 65)

a) **Anghenion cwsmeriaid**:

- Cyfleusterau – ystafell gotiau â thocynnau lle gall myfyrwyr adael eu cotiau, etc., toiledau, mannau i ymgynnull, man bwyta gyda byrddau lle gall 6–8 person eistedd, llawr dawnsio
- Bwyd a diodydd – bar yn gwerthu diodydd dialcohol; bwffe hunanweini neu bryd o fwyd sy'n cael ei weini wrth y bwrdd (gyda bwydlen sy'n addas ar gyfer gwahanol ofynion deietegol a diwylliannol)
- Adloniant – DJ/disgo; dawnsio; o bosibl, dewin neu debyg/ffotograffydd; byrddau wedi'u haddurno
- Lechyd, lles a diogelwch – mynediad â thocyn yn unig; personél diogelwch wrth y mynedfeydd (i wirio nad yw disgyblion wedi dod ag alcohol neu eitemau eraill wedi'u gwahardd gyda nhw), ac ar y safle (i fonitro a rheoli ymddygiad); goruchwyliaeth gan oedolion drwy gydol y noson; allanfeydd argyfwng wedi'u marcio'n glir ac yn gwbl weithredol.

b) **Personél diogelwch** i batrolio'r mannau y tu allan i'r gwesty er mwyn rheoli sŵn ac atal grwpiau o blant yn eu harddegau rhag ymgynnull y tu allan.

Rhaid goruchwylio'r mynediad i rannau eraill o'r gwesty i atal plant yn eu harddegau rhag crwydro oddi wrth y man prom dynodedig.

Rhaid cyfyngu ar lefel y sŵn yn y disgo a monitro hyn er mwyn osgoi achosi niwsans.

c) **Staff blaen tŷ** – gosod y man bwyta a'r byrddau; trefnu a rheoli'r bar diodydd; goruchwylio a rheoli'r ystafell gotiau; gweini bwyd a chlirio pethau

Personél diogelwch – i batrolio y tu mewn a thu allan i'r safle, goruchwylio symudiadau myfyrwyr drwy'r holl adeilad ac atal/rheoli unrhyw broblemau

Staff cefn tŷ – cogyddion i baratoi a choginio bwyd; glanhawyr i olchi llestri a chlirio popeth ar ddiwedd y pryd o fwyd; glanhawyr a gofalwyr i glirio ar ddiwedd y noson, symud dodrefn a gadael y cyfleusterau yn barod i gwsmeriaid eraill eu defnyddio

Pennod 6: Cwestiynau ymarfer (tudalen 65)

1. Maen nhw'n ffactorau sy'n penderfynu p'un ai fod cwsmeriaid yn fodlon neu beidio ar y gwasanaeth maen nhw'n ei dderbyn gan ddarparwr lletygarwch ac arlwyo.

   Enghreifftiau:

   - Pa mor groesawgar, cyfeillgar a chymwynasgar yw'r gwasanaeth i gwsmeriaid
   - Y safonau glendid a chysur
   - P'un ai fod y pryd o fwyd yn bodloni eu disgwyliadau o ran amrywiaeth dda o ddewisiadau bwydlen/gwerth am arian/pa mor dda mae wedi'i goginio. *(4 marc)*

2. Cynnal arolwg wyneb yn wyneb neu ar-lein gyda darpar gwsmeriaid ynglŷn â beth yw'r nodweddion pwysig mewn busnes LlacA.

   - Siarad â chwsmeriaid a chael adborth llafar ganddyn nhw pan fyddan nhw'n ymweld â busnes LlacA
   - Gwirio adborth/adolygiadau ar-lein gan gwsmeriaid
   - Cynnal arolwg i ddarganfod beth mae bwytai eraill yn yr ardal yn ei gynnig i'w cwsmeriaid
   - Cadw ar y blaen o ran tueddiadau gofynion cwsmeriaid drwy ddarllen cyfnodolion a chyhoeddiadau'r diwydiant. *(3 marc)*

3. Boddhad y cwsmer, teyrngarwch a chefnogi'r busnes dro ar ôl tro

   Cynnydd o ran nifer y cwsmeriaid a chyfleoedd busnes

   Mwy o hyder a hunan-barch ymhlith y gweithwyr cyflogedig

   Mwy o fodlonrwydd swydd

   Trosiant is o weithwyr cyflogedig

   Llai o gwynion gan gwsmeriaid *(4 marc)*

4. Y defnydd o **wasanaethau ar-lein**, y mae cwsmeriaid eisiau iddyn nhw ddigwydd ar unwaith/bod yn gyflym/yn gyfeillgar i ddefnyddwyr/gyda'r dechnoleg gyfathrebu ddiweddaraf

   Negeseua er mwyn cyfathrebu â busnes, e.e. negeseuon testun, e-byst, Twitter, Facebook, WhatsApp, etc.

   Y defnydd o **gyfryngau cymdeithasol** i gael gwybod am fusnesau lletygarwch ac arlwyo a rhoi sylwadau/adolygiad amdanyn nhw

   Y defnydd o safleoedd cymharu ar-lein i ddewis nwyddau a gwasanaethau

   Mae cwsmeriaid yn llai goddefgar o wasanaeth gwael

   Mae disgwyl i fusnesau fod ar gael drwy'r amser, e.e. mae cwsmeriaid yn disgwyl y gallan nhw archebu bwyd tecawê ar-lein a'i dderbyn unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos

   Mae cwsmeriaid yn disgwyl cael gwasanaeth personol, e.e. gallu dod o hyd i'r math o fwyty maen nhw'n ei hoffi ar eu ffôn symudol

   Mae cwsmeriaid yn dewis nwyddau a gwasanaethau sy'n amgylcheddol gynaliadwy ac yn foesegol ymwybodol

   Mae'n well gan lawer o gwsmeriaid ddefnyddio hunanwasanaeth yn hytrach na delio wyneb yn wyneb â pherson *(3 marc)*

Pennod 6: Ymestyn a herio (tudalen 65)

Dylai'r adroddiad gynnwys cyflwyniad sy'n egluro beth mae'r ddau grŵp hyn yn ei olygu, a'r mathau o anghenion a gofynion fydd yn gysylltiedig â nhw, a pham maen nhw'n gwsmeriaid pwysig o ran yr incwm y gallan nhw ei gynhyrchu.

Dylai prif ran yr adroddiad roi amrywiaeth o enghreifftiau o sut gall yr anghenion a'r gofynion hyn gael eu bodloni.

Dylai rhan olaf yr adroddiad esbonio pam mae gwasanaeth da i gwsmeriaid yn bwysig i'r grwpiau hyn a rhoi enghreifftiau o sut gall hyn gael ei ddarparu.

Pennod 7: Cwestiynau ymarfer (tudalen 69)

1. Llithro, baglu a syrthio *(2 farc)*

2. Diogelu iechyd, diogelwch a lles eu gweithwyr cyflogedig a phobl eraill (e.e. cwsmeriaid, pobl sy'n danfon nwyddau)

   Asesu a rheoli'r risgiau a allai achosi anaf neu broblemau iechyd yn y gweithle

   Rhoi gwybodaeth i weithwyr cyflogedig am risgiau yn y gweithle

   Hyfforddi gweithwyr cyflogedig i ddelio â risgiau

   Dweud wrth weithwyr cyflogedig sut maen nhw'n cael eu diogelu rhag y risgiau hyn *(2 farc)*

3. Cymryd gofal rhesymol o'u hiechyd a'u diogelwch eu hunain a phobl eraill

   Gweithio mewn cydweithrediad â'u cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch

   Dilyn cyfarwyddiadau'r cyflogwr

   Mynychu sesiynau hyfforddi iechyd a diogelwch

   Peidio â chamddefnyddio offer diogelwch

   Rhoi gwybod i'w cyflogwr am unrhyw beryglon a phroblemau diogelwch neu iechyd *(2 farc)*

4. Cemegion glanhau

   Mygdarthau, e.e. o beirianwaith, prosesau coginio neu gerbydau

   Llwch a phowdr, e.e. siwgr eisin, blawd, cnau mâl

   Anweddau, e.e. o gemegion glanhau, peirianwaith, cemegion rheoli plâu

   Nwyon, e.e. o ffyrnau

   Cyfryngau biolegol, e.e. plâu a'u cynhyrchion gwastraff, llwydni, bacteria *(3 marc)*

5. a) = Peryglus i'r amgylchedd

   b) = Fflamadwy

   c) = Gwenwynig *(3 marc)*

Pennod 8: Cwestiynau ymarfer (tudalen 75)

1. **Risgiau:** Straen ar y cyhyrau/problemau'r cefn/blinder wrth weithio oriau hir/straen *(2 farc)*

   Mesurau rheoli: hyfforddiant ar sut i gario eitemau trwm/darparu offer diogelwch i helpu gweithwyr cyflogedig/dylunio da i gyfyngu ar orfod estyn i fyny, plygu i lawr neu ddringo/gadael i weithwyr newid eu rolau swyddi ar rota/darparu stolion eistedd-sefyll/darparu matiau gwrthflinder *(2 farc)*

2. **Risgiau:** Llithro, baglu a syrthio/toriadau a chrafiadau/llosgiadau a sgaldiadau/siociau trydan *(2 farc)*

   Mesurau rheoli: gwneud yn siŵr bod y man gweithio yn ddiogel, ac wedi'i oleuo a'i awyru'n dda

   Darparu offer diogelwch, e.e. ysgolion, gardiau diogelwch

   Cynnal profion diogelwch ar yr offer yn rheolaidd, e.e. ffyrnau nwy, offer trydanol a gwifrau

   Darparu eitemau gwarchod ar gyfer diogelwch personol, e.e. sbectol ddiogelwch, mygydau, menig, esgidiau gwrthlithro

   Gosod arwyddion rhybudd/diogelwch

   Hyfforddi staff i ddefnyddio offer, cymorth cyntaf a diogelwch

   Sicrhau nad oes unrhyw rwystrau ar yr allanfeydd argyfwng

   Sychu unrhyw hylif sy'n cael ei ollwng a chodi bwyd sydd wedi syrthio ar y llawr yn syth

   Peidio â gadael offer mewn mannau lle byddan nhw'n creu rhwystr

   Cario a defnyddio cyllyll yn ddiogel

   Trin offer trydanol â dwylo sych

   Defnyddio clytiau ffwrn i drin hambyrddau pobi poeth a dolennau padelli poeth *(2 farc)*

3. **Risgiau:** Gwenwyn bwyd; salwch oherwydd alergeddau bwyd; salwch oherwydd anoddefedd bwyd *(2 farc)*

   Mesurau rheoli:

   Defnyddio system sy'n cydymffurfio â diogelwch bwyd, h.y.: Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol (*HACCP*)

   Darparu gwybodaeth fanwl am y cynhwysion mewn seigiau ar fwydlenni *(2 farc)*

Pennod 9: Gweithgaredd 9.1 (tudalen 80)

Bara ffres – risg isel – nid oes rhaid ei roi yn yr oergell, ond mae'n dueddol i gynnal twf llwydni ar ôl nifer o ddiwrnodau, os bydd yn cael ei storio mewn man llaith.

Salad Caesar – risg uchel – yn cynnwys cyw iâr a mayonnaise a llawer o faetholion a lleithder lle gall bacteria dyfu. Gallai'r dail salad gynnwys bacteria pridd os nad ydyn nhw'n cael eu golchi yn gywir.

Cacen gaws – risg uchel – yn cynnwys bwydydd llaeth sy'n cynnal twf bacteria a ffrwythau ffres sy'n cynnal twf llwydni os nad ydyn nhw'n cael eu rhoi yn yr oergell.

Pastai cyw iâr – risg uchel – yn cynnwys cig a llawer o faetholion a lleithder lle gall bacteria dyfu os na fydd yn cael ei rhoi yn yr oergell, er bod y cig wedi'i goginio.

Saig pasta – risg uchel – mae pasta sych wedi'i goginio a'r saws yn llaith a byddan nhw'n cynnal twf bacteria os nad yw'r bwyd dros ben yn cael ei roi yn yr oergell.

Pasta sych heb ei goginio – risg isel – nid oes digon o leithder i gynnal twf bacteriol.

Bisgedi – risg isel – nid oes digon o leithder i gynnal twf bacteria ac mae'r cynnwys siwgr uchel a'r ychwanegion bwyd (e.e. cyffeithyddion) yn helpu i gadw'r bisgedi.

Brecwast wedi'i goginio – risg uchel – bydd selsig, cig moch/bacwn, wy a hash browns yn cynnal twf bacteria oherwydd eu bod yn cynnwys llawer o faetholion a lleithder. Dylen nhw gael eu coginio'n drylwyr i ladd bacteria.

Pennod 9: Astudiaeth achos (tudalen 84)

Prynu a chyrchu'r cynhwysion

Madarch: defnyddiwch wasanaethau/cyngor chwilotwr madarch gwyllt arbenigol i adnabod a chasglu'r madarch bwytadwy

Dylid ymweld yn rheolaidd â'r cynhyrchydd gwin, llysiau, perlysiau a hufen lleol i sicrhau bod y safonau hylendid a diogelwch bwyd yn dda

Storio'r cynhwysion

Rhaid storio bwydydd risg uchel – h.y. cig a hufen mewn oergell rhwng 0 a 5 °C

Rhaid storio sbeisiau sych, reis a ffa coch mewn cynwysyddion aerglos i atal pla gan bryfed

Yn ddelfrydol dylai madarch gael eu defnyddio ar y diwrnod prynu neu eu storio mewn lle oer, tywyll am ychydig ddiwrnodau yn unig

Dylai reis wedi'i goginio sydd dros ben gael ei oeri'n gyflym, ei storio yn yr oergell a'i ailgynhesu unwaith yn unig

Coginio'r cynhwysion

Rhaid socian ffa coch sych am nifer o oriau, cyn eu berwi am o leiaf 15 munud, i ddinistrio'r tocsin naturiol sydd ynddyn nhw (hemagluttinin/lectin)

Rhaid coginio briwgig cig eidion yn drylwyr i dymheredd craidd lleiaf o 70 °C am 2 funud i ddinistrio unrhyw facteria pathogenaidd sydd ynddo

Dylai madarch gwyllt gael eu gwirio'n ofalus a dylid cael gwared ag unrhyw bridd sydd arnyn nhw

Dylai perlysiau ffres gael eu gwirio'n ofalus a dylid cael gwared ag unrhyw bridd/pryfed/sylweddau eraill drwy eu golchi cyn iddyn nhw gael eu defnyddio mewn coginio/fel garnais

Cadw'r cynhwysion wedi'u coginio yn boeth cyn eu gweini

Dylid cadw'r ddwy saig ar 63 °C o leiaf i sicrhau nad oes unrhyw dwf microbaidd

Gweini'r cynhwysion

Gwneud yn siŵr bod y ddwy saig yn chwilboeth (70 °C o leiaf) wrth weini

Gwneud yn siŵr bod y cynhwysion yn cael eu gweini ar ddysglau glân, heb graciau

Pennod 9: Senario – gwerthwyr bwyd stryd (tudalen 84)

Defnyddio blychau oeri wedi'u hinswleiddio gyda blociau iâ i gludo a storio bwyd risg uchel pan fydd y busnes ar agor – monitro tymheredd y bwyd yn rheolaidd

Defnyddio oergell gludadwy fach sy'n defnyddio llai o drydan ar gyfer bwydydd risg uchel

Gosod cwpwrdd arddangos oer iawn ar gyfer bwydydd risg uchel lle bo'n bosibl

Gorchuddio'r bwyd i'w ddiogelu rhag clêr, llwch, mygdarthau ceir a chwsmeriaid sy'n cyffwrdd y bwyd

Coginio'r bwyd yn drylwyr – defnyddio prôb bwyd i wirio'r tymheredd

Pennod 9: Cwestiynau ymarfer (tudalen 85)

1. Trosglwyddo microbau (bacteria, llwydni, burumau) o un lle i fwyd, lle byddan nhw'n ei halogi (ei wneud yn anaddas i'w fwyta) *(1 marc)*

2. Planhigyn/anifail bach iawn sy'n gallu gwneud i berson fynd yn sâl *(1 marc)*

3. Plant ifanc, menywod beichiog, pobl oedrannus a phobl sydd wedi bod yn sâl neu sydd â system imiwnedd wan *(2 farc)*

4. Y tymheredd cywir, cyflenwad o leithder a bwyd, digon o amser, pH cywir (asid neu alcali) *(3 marc)*

5. Defnyddio'r swm cywir o gynhyrchion glanhau

   Dilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio cynhyrchion glanhau yn ofalus iawn

   Storio cemegion glanhau yn ddiogel mewn cwpwrdd wedi'i gloi ac i ffwrdd oddi wrth fwyd

   Defnyddio dillad amddiffynnol a chyfarpar diogelu wrth ddefnyddio cemegion glanhau *(2 farc)*

6. Maen nhw'n cynnwys tocsin (gwenwyn) naturiol, sy'n niweidiol ac yn cael ei ddinistrio drwy ferwi. *(1 marc)*

Pennod 9: Ymestyn a herio (tudalen 85)

Dylid dangos gwybodaeth gadarn am ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd, agweddau ymarferol a deddfwriaeth drwy gynnwys digon o ffeithiau ac enghreifftiau rhesymegol o, e.e. tymereddau pwysig, traws-halogiad, hylendid personol, golchi dwylo a gweithdrefnau glanhau, etc., wrth drin bwyd. Dylid rhoi cymwysiadau ymarferol ar gyfer y darnau hyn o offer.

Pennod 10: Astudiaeth achos (tudalen 88)

1.
   - Sicrhau bod y fwydlen yn dweud yn glir os oes unrhyw alergenau bwyd hysbys yn seigiau'r fwydlen
   - Sicrhau bod y staff wedi'u hyfforddi i dynnu sylw at alergenau bwyd hysbys yn seigiau bwydlenni pan fyddan nhw'n gweini cwsmeriaid
   - Gwirio'r prosesau yn y gegin – ble a phryd mae alergenau bwyd hysbys yn cael eu defnyddio?/cynnal *HACCP* ar y gwaith o baratoi'r seigiau sy'n cynnwys alergenau bwyd hysbys i nodi pwyntiau rheoli critigol

2.
   - Sicrhau bod staff y siop fara yn gwisgo masgiau wyneb wrth ddefnyddio'r cynhyrchion hyn
   - Gosod a gweithredu system echdynnu a hidlo aer effeithlon i leihau'r risg o draws-halogiad gan gynhyrchion cnau
   - Sicrhau bod cnau yn cael eu defnyddio mewn un rhan o gegin y siop fara yn unig, i ffwrdd oddi wrth fannau paratoi eitemau eraill
   - Rhoi gwybod i gwsmeriaid, drwy ddefnyddio hysbysiadau gweladwy iawn yn y siop fara, bod y cynhyrchion sy'n cael eu gwerthu yn y siop fara yn cael eu paratoi mewn man lle mae cnau yn cael eu defnyddio. Wedyn, gall cwsmeriaid ddewis a ydyn nhw am eu prynu neu beidio.

Pennod 10: Senario (tudalen 88)

a)
- Ffonio am ambiwlans – esbonio'r sefyllfa
- Ceisio tawelu'r cwsmer a'r ffrindiau
- Gofyn i'r ffrindiau ynghylch/chwilio am EpiPen yn eiddo'r cwsmer
- Os oes gan y cwsmer un ac rydych wedi eich hyfforddi i ddefnyddio EpiPen, yna gwnewch hynny; os nad ydych wedi eich hyfforddi, chwilio am aelod o'r staff sydd wedi'i hyfforddi
- Symud y cwsmer i fan diogel ac aros gydag ef nes i'r ambiwlans a'r parafeddygon gyrraedd i ofalu am y cwsmer
- Gofyn i'r ffrindiau a fwytodd y pryd o fwyd hefyd am fanylion y cwsmer a'u manylion nhw

b)
- Siarad â'ch rheolwr ac ysgrifennu manylion y digwyddiad yn y llyfr damweiniau/argyfwng a ddylai fod ar gael yn y bwyty (h.y. dyddiad, amser, beth wnaeth y cwsmer ei archebu a'i fwyta, beth wnaethoch chi, etc.)
- Siarad â'ch rheolwr ac ysgrifennu manylion y sgwrs rhyngoch chi a'r cwsmer pan wnaethon nhw archebu eu pryd – a wnaeth y cwsmer ddweud wrthoch chi bod ganddo alergeddau?/a oedd alergenau posibl wedi'u rhestru ar y fwydlen?/wnaethoch chi ddweud wrth y cwsmer am unrhyw seigiau ar y fwydlen a allai gynnwys alergenau?/wnaethoch chi ofyn i'r cogydd ynglŷn ag unrhyw seigiau doeddech chi ddim yn siŵr amdanyn nhw?
- Cysylltu â'r rheolwr a'r cogydd ynglŷn â'r holl gynhwysion a ddefnyddiwyd yn y fwydlen a ph'un ai gallai'r bwyd a fwytodd y cwsmer fod wedi cael ei halogi'n ddamweiniol gan alergen
- Edrych i mewn i ganlyniad y digwyddiad gyda ffrindiau'r cwsmer

Pennod 10: Cwestiynau ymarfer (tudalen 91)

1. Cynghori cwsmeriaid ynglŷn â'r cynhwysion yn y bwyd maen nhw'n ei werthu neu weini iddyn nhw

   Labelu bwydydd yn gywir, gan ddangos yr holl gynhwysion maen nhw'n cynnwys, fel bydd cwsmeriaid yn osgoi prynu bwydydd maen nhw'n gwybod na allan nhw eu bwyta

   Osgoi halogi bwydydd ag alergenau bwyd adnabyddus (cynhwysion mae gan bobl alergedd iddyn nhw)

   Dyfeisio bwydlenni sy'n cynnwys cyngor ynglŷn â'r cynhwysion sy'n cael eu defnyddio mewn seigiau, fel y bydd y cwsmeriaid yn derbyn gwybodaeth ac yn teimlo'n hyderus ynglŷn â dewis a bwyta'r seigiau hynny

   Deall a gwybod beth i'w wneud os bydd cwsmer yn mynd yn sâl yn sydyn gan ddangos symptomau alergedd bwyd *(2 farc)*

2. Mae'r croen yn mynd yn wridog ac yn goch

   Mae brech goch/pinc sy'n cosi yn ymddangos ar y croen (yr enw ar hyn yw llosg danadl)

   Mae'r croen yn chwyddo – yn aml ar yr wyneb

   Efallai byddan nhw'n cael anhawster i anadlu a byddan nhw'n gwichian ac yn pesychu

   Mae'r gwefusau a'r amrantau yn chwyddo

   Mae'r geg, y tafod a'r gwddf yn chwyddo fel bydd y person yn methu ag anadlu, llyncu neu siarad yn iawn

   Poen yn yr abdomen, cyfog a chwydu

   Efallai byddan nhw'n cwympo ac yn mynd yn anymwybodol – gall hyn wedyn arwain at farwolaeth *(3 marc)*

3. Llaeth a bwydydd llaeth; pysgod a physgod cregyn; cnau mwnci; cnau eraill; hadau; soia; ffrwythau sitrws; mefus; ffrwyth ciwi; seleri; seleriac; mwstard; rhai cyffeithyddion bwyd *(4 marc)*

Pennod 10: Ymestyn a herio (tudalen 91)

Mae angen i fyfyrwyr esbonio'n glir ble a sut maen nhw wedi defnyddio bwydydd heb glwten yn y fwydlen a rhoi sylwadau ar sut maen nhw wedi cadw'r costau i lawr wrth gynllunio eu bwydlen.

Pennod 11: Senario (tudalen 95)

Dylai myfyrwyr ddefnyddio'r enghraifft sy'n cael ei rhoi i'w helpu i ysgrifennu'r *HACCP* ar gyfer y gegin maen nhw wedi'i dewis.

Pennod 11: Cwestiynau ymarfer (tudalen 99)

1. Mae *HACCP* yn golygu Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol *(1 marc)*

   Mae *HACCP* yn system rheoli diogelwch bwyd a gynlluniwyd i nodi peryglon i ddiogelwch bwyd *(1 marc)*

2. Cyn trin bwyd

   Ar ôl mynd i'r toiled

   Ar ôl dod i mewn o'r tu allan

   Ar ôl pesychu, tisian, neu chwythu eu trwyn

   Ar ôl cyffwrdd ag arian

   Ar ôl trin sbwriel neu'r bin sbwriel

   Ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid a phryfed

   Ar ôl trin wyau amrwd, cig amrwd, pysgod amrwd a dofednod *(4 marc)*

3. Gwybodaeth faethol

   Cynhwysion sy'n alergenau adnabyddus (yn achosi adweithiau alergaidd)

   Rhestr o'r cynhwysion

   Meintiau'r cynhwysion penodol

   Enw'r cynnyrch bwyd

   Disgrifiad o'r cynnyrch bwyd

   Oes silff y cynnyrch bwyd – 'defnyddio erbyn' (am faint o amser mae'n ddiogel i'w fwyta) neu 'ar ei orau cyn' (faint o amser cyn iddo fynd yn hen)

   Pwysau/maint net y cynnyrch bwyd

   O ble daeth y bwyd (ei darddiad)

   Sut i goginio a/neu ddefnyddio'r cynnyrch

   Cyfarwyddiadau ac amodau storio

   Manylion cyswllt y gwneuthurwr cynnyrch bwyd, dosbarthydd neu adwerthwr (y siop a'i gwerthodd) *(4 marc)*

Pennod 11: Ymestyn a herio (tudalen 99)

Mae angen i fyfyrwyr ddangos gwybodaeth gadarn am hylendid a diogelwch bwyd, a chynnwys enghreifftiau rhesymegol yn eu hatebion. Mae angen iddyn nhw hefyd ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o reoliadau hylendid a diogelwch bwyd a sut maen nhw'n effeithio ar fusnesau LlacA.

Pennod 12: Cwestiynau ymarfer (tudalen 103)

1. Mae arolygiadau yn cael eu cynnal i sicrhau:
   - Bod bwyd yn cael ei storio, ei drin a'i goginio'n ddiogel ac yn hylan
   - Nad yw bwyd yn cael ei halogi a'i fod yn ddiogel i'w fwyta
   - Bod y sawl sy'n trin bwyd wedi cael eu hyfforddi mewn hylendid bwyd a diogelwch
   - Bod y sawl sy'n trin bwyd yn ymwybodol o bwysigrwydd hylendid personol (golchi dwylo, dillad glân, etc.)
   - Bod mesurau rheoli yn eu lle i atal plâu rhag halogi bwyd
   - Bod y safle mewn cyflwr da ac yn cael ei lanhau'n rheolaidd *(3 marc)*

2. Mae *EHO* yn:
   - Arolygu'r bwyd sy'n cael ei storio, ei baratoi, ei goginio a'i werthu mewn busnes bwyd
   - Mynd â samplau bwyd i gynnal profion arnyn nhw mewn labordy am facteria gwenwyn bwyd
   - Tynnu lluniau fel tystiolaeth o'r hyn maen nhw'n gweld yn ystod arolygiad
   - Edrych ar ddata a chofnodion mae'r busnes wedi'u cadw, e.e. tymereddau oergell a rhewgell; cofnodion hyfforddi staff, etc.
   - Gwirio i wneud yn siŵr bod peryglon a risgiau diogelwch bwyd wedi cael eu nodi a'u bod yn cael eu rheoli drwy ddefnyddio system rheoli diogelwch bwyd fel *HACCP*
   - Cynnig cyngor ynghylch hyfforddi a gwella hylendid bwyd a diogelwch yn y busnes *(4 marc)*

3. Mynd â bwyd maen nhw'n amau sy'n berygl diogelwch bwyd i ffwrdd, fel nad yw'n gallu cael ei werthu

   Dweud wrth berchenogion y busnes am wneud gwelliannau hylendid o fewn cyfnod penodol a dod yn ôl i wirio eu bod wedi gwneud hynny

   Cau'r safle a'u hatal rhag gwerthu bwyd os oes risg uchel o wenwyn bwyd (Hysbysiad Gwahardd Brys Hylendid)

   Rhoi tystiolaeth mewn llys barn os bydd perchenogion y busnes yn cael eu herlyn, sy'n gallu arwain at ddirwy fawr, y perchennog yn gallu cael ei wahardd rhag gweithio yn y diwydiant bwyd, cael cofnod troseddol, neu ddedfryd o garchar mewn achosion difrifol iawn *(2 farc)*

Pennod 12: Ymestyn a herio (tudalen 103)

Mae angen i fyfyrwyr ddangos gwybodaeth gadarn am hylendid a diogelwch bwyd, trefniant cegin ac atal a rheoli plâu, a chynnwys enghreifftiau rhesymegol yn eu hatebion. Mae angen iddyn nhw hefyd ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o reoliadau hylendid a diogelwch bwyd a sut maen nhw'n effeithio ar fusnesau LlacA.

Pennod 13: Gweithgaredd 13.1 (tudalen 109)

Adran o'r cynnig strwythuredig **Gwybodaeth sydd ei hangen**	**Enghreifftiau o'r wybodaeth fyddai angen ei darparu ar gyfer y senario o gaffeteria mewn man cyfarfod/canolfan gymunedol**
1. Crynodeb o'r cynnig Esboniad byr o beth rydych eisiau ei wneud a pham.	Sefydlu man cyfarfod/canolfan gymunedol, gan gynnwys caffeteria, sy'n darparu ar gyfer oedolion a phlant o wahanol grwpiau ethnig ac ar gyfer y sawl sydd ag anableddau ac anawsterau dysgu.
2. Pwyntiau gwerthu unigryw *(USPs: unique selling points)* Esboniad byr o sut a pham byddai eich busnes arfaethedig yn wahanol ac yn well na'ch cystadleuwyr – pa nodweddion fydd yn gwneud iddo sefyll allan a denu cwsmeriaid?	• Bydd y caffeteria yn darparu brecwast, cinio canol dydd a phrydau o fwyd gyda'r nos, chwe diwrnod yr wythnos, er mwyn denu gwahanol grwpiau targed o gwsmeriaid, teuluoedd yn arbennig. • Bydd gwasanaeth bwyd a diodydd tecawê yn cael ei gynnig hefyd. • Bydd gardd tyfu llysiau yn cael ei datblygu i annog rhyngweithio cymdeithasol ac annog pobl i gymryd rhan. • Bydd dosbarthiadau ac arddangosiadau coginio yn y prynhawn, gyda'r nos ac yn ystod gwyliau ysgol, yn cael eu cynnig i oedolion a phlant mewn cegin ar wahân ar y safle, i annog pobl i ddysgu mwy am fwyta'n iach ar gyllideb isel. • Bydd cyswllt yn cael ei sefydlu ag elusen fwyd leol i dderbyn rhoddion o fwyd dros ben a fydd yn helpu i ddarparu prydau pris isel. • Bydd grŵp cyfryngau cymdeithasol yn cael ei sefydlu i hybu digwyddiadau a chynigion arbennig i gwsmeriaid sy'n tanysgrifio iddo.
3. Tueddiadau cyfredol yn y diwydiant Lletygarwch ac Arlwyo Gwybodaeth am niferoedd cyfredol y bobl sy'n byw bywydau unig ac a fyddai'n elwa ar fynychu'r project hwn. Ystadegau lleol i ategu hyn, er mwyn dangos eich bod wedi ymchwilio i'r testun yn ofalus a'ch bod yn ymwybodol o beth sy'n debygol o wneud iddo lwyddo.	Ystadegau ar gyfer: • Nifer y bobl mewn gwahanol grwpiau oedran ac ethnig mewn ardal • Faint o arian gall pobl fforddio ei dalu am brydau o fwyd • Pryderon ynglŷn ag effeithiau unigrwydd ar iechyd a lles pobl • Argaeledd dosbarthiadau coginio yn yr ardal • Y galw am ddysgu sut i goginio.
4. Darpar gwsmeriaid Gwybodaeth am gwsmeriaid targed a'u hanghenion a'u disgwyliadau (e.e. gan wasanaethau cymdeithasol a chanolfannau iechyd lleol). Gwybodaeth am ddemograffeg (grwpiau oedran) y cwsmeriaid; eu grŵp economaidd gymdeithasol (y gwahaniaethau yn eu hincwm), ac am eu hagweddau a'u barn.	• Arolwg o agweddau pobl tuag at weithgareddau cymunedol. • Arolwg o agwedd pobl tuag at ddosbarthiadau coginio a gweithgareddau cymunedol lleol.
5. Y gystadleuaeth Gwybodaeth am brojectau cymunedol tebyg yn yr ardal sy'n debygol o gystadlu neu gynnig pethau gwahanol i gwsmeriaid. Beth oedd eu cryfderau a'u gwendidau? Sut rydych yn bwriadu cystadlu â nhw.	• Canlyniadau arolwg o'r holl brojectau cymunedol mewn ardal eang o amgylch y lleoliad arfaethedig.

6. Cynllun hyrwyddo Sut byddwch yn denu cwsmeriaid drwy hysbysebu, gwefan, cynigion hyrwyddo.	• Cynllun hysbysebu – papur newydd lleol/dosbarthu taflenni a bwydlenni tecawê o ddrws i ddrws/radio lleol/posteri mewn cyfleusterau lleol, e.e. llyfrgell, neuadd y dref, llochesi bysiau, etc., atyniadau lleol i dwristiaid. • Gwefan yn rhoi gwybodaeth am weithgareddau, prydau o fwyd, digwyddiadau arbennig, dosbarthiadau ac arddangosiadau coginio, system cadw lle ar gyfer pryd o fwyd a dosbarthiadau. • Parti agor â samplau o'r eitemau ar y fwydlen i'w profi am ddim, a thaith o amgylch y bwyty a'r gegin addysgu. • Cynigion hyrwyddo – e.e. prynu dau bryd o fwyd am bris un am gyfnod cyfyngedig/prisiau gostyngol i blant/disgownt am gadw lle mewn sawl dosbarth coginio/disgowntiau ar gyfer, e.e. yr henoed, myfyrwyr/eitem fwydlen ychwanegol am ddim gydag archebion tecawê dros bris penodol.
7. Gweithrediad y busnes Faint o staff fydd eu hangen/disgrifiadau swydd/oriau agor/patrymau sifft/hyfforddi staff mewn diogelwch bwyd, etc./strwythur rheoli/cadw cofnodion/cynnal offer a'r safle/trefnu archebion â chyflenwyr, etc.	• Rhestr o'r staff i gael eu recriwtio • Manylion ynglŷn â phwy fydd yn rheoli hyfforddiant staff/materion ariannol/cynnal a chadw/archebu cyflenwadau/rheoli stoc • Rhestr o'r bwydlenni • Dogfennaeth *HACCP* • Dogfennaeth Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith • Dogfennaeth *COSHH* • Dogfennaeth trwyddedu ac yswiriant • Tystysgrifau ar gyfer tân, nwy, diogelwch trydanol ac ansawdd dŵr
8. Cynllun ariannol Faint fydd yn ei gostio i sefydlu a rhedeg y busnes. Maint yr elw sydd i'w ddisgwyl. Faint o arian ddylid ei neilltuo ar gyfer costau annisgwyl, e.e. offer yn torri neu brynu offer newydd.	Manylion y costau sefydlu, gan gynnwys: • Gwaith adeiladu/addurno • Offer cegin a storio • Sefydlu cegin addysgu • Dodrefn, offer, offer garddio, etc. • Gwefan ac offer TG • Cynhyrchu a dosbarthu bwydlenni a thaflenni • Parti agor • Paratoi'r ddarpariaeth tecawê – cynwysyddion, etc. • Prynu cyflenwadau Costau rhedeg, gan gynnwys: • Cynhwysion a defnyddiau a chyflenwadau eraill • Hyfforddiant • Gwasanaethau – nwy, trydan, dŵr, Rhyngrwyd a ffôn • Yswiriant • Hysbysebu • Staff llanw ar gyfer absenoldeb staff • Treth busnes, etc. • Adnewyddu offer, cynnal a chadw, glanhau.

Pennod 14: Gweithgaredd 14.1 (tudalen 119)

Ateb Enghraifft 1: 5a.

Mae hwn yn ateb sylfaenol sy'n esbonio sut mae hygyrchedd i bobl anabl yn cwrdd ag anghenion y teulu James. Felly mae hwn yn Lefel 1. Dim ond un esboniad mae'r myfyriwr wedi'i roi i'r ateb. Byddai'r ateb hwn yn cael 1/6.

Ateb Enghraifft 1: 5b.

Mae'r myfyriwr wedi ateb y cwestiwn ar ffurf pwyntiau bwled. Mae hwn yn ateb Lefel 1. Y marciau a ddyrannwyd i Lefel 1 yw 1–2. Mae'r ateb hwn yn cyfeirio at nifer o bwyntiau da, ond nid oes esboniad. Byddai'r ateb hwn yn cael 2/4.

Ateb Enghraifft 2: 5a

Esboniad clir a manwl o sut mae'r gwesty yn cwrdd ag anghenion y teulu James mewn perthynas â hygyrchedd i bobl anabl. Gosodiadau sy'n berthnasol, gyda rhesymeg fanwl mewn perthynas â'r anghenion sy'n cael eu cwrdd ar gyfer y teulu James.

Mae 6 phwynt da gan Enghraifft 2, a phob un ag esboniadau manwl. Byddai'r ateb hwn yn cael marciau llawn 6/6.

Ateb Enghraifft 2: 5b

Esboniad clir o sut mae'r gwesty yn cwrdd ag anghenion y teulu James mewn perthynas â'r gwasanaeth Wi-Fi am ddim. Gosodiadau sy'n berthnasol, gyda rhesymeg fanwl mewn perthynas â'r anghenion sy'n cael eu cwrdd ar gyfer y teulu James. Mae cyfeiriad at bedwar pwynt clir sy'n cael eu hesbonio'n dda yn yr ateb ar gyfer 5b. Byddai'r ateb hwn yn cael 4/4.

Pennod 15: Gweithgaredd 15.1 (tudalen 132)

Yn atgyweirio'r corff pan fydd wedi cael anaf – Protein

Y brif ffynhonnell egni ar gyfer y corff – Carbohydrad

Yn inswleiddio'r corff rhag yr oerfel – Braster

Yn eich helpu i weld mewn golau gwan – Fitamin A

Yn helpu'r corff i amsugno calsiwm – Fitamin D

Yn helpu'r corff i ryddhau egni o garbohydradau – Fitamin B_1

Yn helpu i atal diffygion madruddyn y cefn mewn babanod heb eu geni – Fitamin B_9

Yn helpu i wneud nerfgelloedd iach – Fitamin B_{12}

Yn helpu'r corff i amsugno haearn – Fitamin C

Yn gwneud haemoglobin yng nghelloedd coch y gwaed – Haearn

Yn rheoli faint o ddŵr sydd yn y corff – Sodiwm

Yn cryfhau enamel y dannedd – Fflworid

Yn gwneud yr hormon thyrocsin – Ïodin

Yn gwneud cellbilenni yn yr ymennydd – Ffosfforws

Pennod 15: Senario (tudalen 133)

Mae'r atebion yn dibynnu ar y fwydlen a ddewiswyd gan y myfyrwyr.

Gallai myfyrwyr ddefnyddio'r codau lliw yn y Canllaw Bwyta'n Dda i ddangos sut maen nhw wedi sicrhau bod y fwydlen yn faethol gytbwys.

Pennod 15: Cwestiynau ymarfer (tudalen 133)

1. Mae deiet cytbwys yn ddeiet sy'n rhoi'r swm cywir o faetholion i berson ar gyfer ei anghenion personol. *(1 marc)*

2. Maen nhw'n cynnwys y meintiau mwyaf o faetholion oherwydd nad oes unrhyw faetholion wedi'u tynnu allan wrth iddyn nhw gael eu prosesu. *(1 marc)*

3. Mae'n rheoli tymheredd y corff i'w gadw ar 37 °C

   Mae ei angen ar gyfer miloedd o adweithiau cemegol yn y corff

   Mae'n cael gwared â chynhyrchion gwastraff o'r corff

   Mae'n cadw'r pilenni mwcaidd yn llaith ac yn iach

   Mae'n cadw'r croen yn llaith ac yn iach

   Mae ei angen ar gyfer holl hylifau'r corff, e.e. gwaed, cymalau, etc.

   Mae'n bodoli yn holl gelloedd y corff *(3 marc)*

Pennod 15: Ymestyn a herio (tudalen 133)

Mae angen i fyfyrwyr ddangos gwybodaeth gadarn am faetholion a'u ffynonellau bwyd.

Dylai'r atebion ddefnyddio enwau llawn y maetholion lle bo'n bosibl, yn ogystal ag enghreifftiau rhesymegol.

Pennod 16: Senario (tudalen 139)

Mae'n rhaid i fyfyrwyr awgrymu amrywiaeth o eitemau ar y fwydlen.

Dylen nhw gyfeirio at y rhestr o fwydydd heb glwten ar dudalen 137 y gall pobl â chlefyd coeliag eu bwyta, i'w helpu i ddewis yr eitemau bwydlen.

Pennod 16: Cwestiynau ymarfer (tudalen 139)

1 a) Fitaminau grŵp B *(1 marc)*

b) Fitaminau A, C, E *(3 marc)*

c) Calsiwm a fitamin D *(2 farc)*

ch) Haearn a fitamin C *(2 farc)*

2. a) Bwydydd llaeth llawn braster, cynnyrch crwst, cigoedd llawn braster, cynhyrchion cig wedi'u prosesu, e.e. selsig, cigoedd oer a phasteiod, creision, sglodion, toesenni, teisennau, bisgedi, bwydydd wedi'u ffrio, pwdinau, hufen iâ *(2 farc)*

b) Rhin burum (e.e. Marmite), caws, pysgod sych, pysgod tun mewn heli, saws soi, saws tomato, piclau, prydau tecawê a pharod, byrbrydau â halen, teisennau, bisgedi, sgons, ham, cig moch/bacwn, cigoedd wedi'u prosesu, e.e. selsig *(2 farc)*

c) Yr holl fwydydd anifeiliaid gan gynnwys cynnyrch anifeiliaid fel llaeth ac wyau, pysgod, pysgod cregyn a phryfed *(2 farc)*

ch) Llaeth, cynnyrch llaeth (hufen, iogwrt, caws, menyn), bwydydd sy'n cynnwys cynnyrch llaeth *(2 farc)*

Pennod 16: Ymestyn a herio (tudalen 139)

Dylai myfyrwyr ddefnyddio'u holl wybodaeth a dealltwriaeth o faeth, deiet ac iechyd, a darparu esboniadau rhesymegol, gydag awgrymiadau ymarferol ar gyfer rhoi pob un o'r canllawiau dewisol ar waith.

Pennod 17: Cwestiynau ymarfer (tudalen 145)

1. Gweladwy: Nid yw plant yn tyfu'n iawn/mae'r gwallt yn teneuo ac yn syrthio allan/croen gwael/ewinedd gwan

   Anweladwy: Heintiau *(3 marc)*

2. Ennill pwysau/gordewdra/diabetes math 2/clefyd y galon/pwysedd gwaed uchel/prinder anadl/organau mewnol yn storio braster ac nid ydyn nhw'n gweithio'n iawn/rhydwelïau'n cau – gall arwain at glefyd coronaidd y galon *(3 marc)*

3. Gwedd welw/lliw pinc golau y tu mewn i'r amrantau/ewinedd gwan sy'n torri/blinder parhaus/diffyg egni/gwendid *(2 farc)*

4. Y llech/osteomalasia/calsiwm a fitamin D *(3 marc)*

Pennod 17: Ymestyn a herio (tudalen 145)

1. Dylai myfyrwyr gynnwys gwybodaeth am effeithiau'r ddau fwyd hyn ar ddatblygiad ennill pwysau, gordewdra, clefyd y galon, diabetes math 2, pydredd dannedd a phwysedd gwaed uchel. Dylid rhoi enghreifftiau o fwydydd sy'n cynnwys brasterau gweladwy ac anweladwy a siwgrau rhydd a chynhenid, ynghyd â manylion ynglŷn â sut gall y rhain ymddangos ar labeli bwyd.

2. Dylai myfyrwyr roi manylion a rhesymau dros sut mae symptomau pob cyflwr iechyd yn datblygu a'r cyflyrau iechyd cysylltiedig eraill sy'n gallu digwydd. Dylai myfyrwyr nodi'r maetholion, ffordd o fyw a'r arferion bwyta sydd ynghlwm wrth bob un.

Pennod 18: Cwestiynau ymarfer (149)

1. Fitamin C, fitaminau B_1, B_2, B_3 *(2 farc)*

2. Fitaminau grŵp B (yn enwedig B_1, B_2, B_3), fitamin C *(2 farc)*

3. a) Mae'r gwynnwy yn newid o hylif tryloyw i fod yn afloyw (gwyn) a solet

   Mae'r melynwy yn newid o hylif i solet. *(2 farc)*

   b) Protein *(1 marc)*

4. Mae brocoli a bresych yn cynnwys fitamin C.

   Stemio yw'r dull gorau ar gyfer cadw fitamin C, gan mai dim ond tua 15% sy'n cael ei golli oherwydd nad yw'r bwyd yn dod i gysylltiad uniongyrchol â'r dŵr berw.

   Mae stemio yn meddalu gweadedd y llysiau ac yn cadw eu lliw. *(3 marc)*

Pennod 18: Ymestyn a herio (tudalen 149)

1. Mae angen i fyfyrwyr gynnwys manylion am ddadnatureiddio a cheulo protein ac effeithiau gwres ar gynnwys lleithder a threuliadwyedd cig.

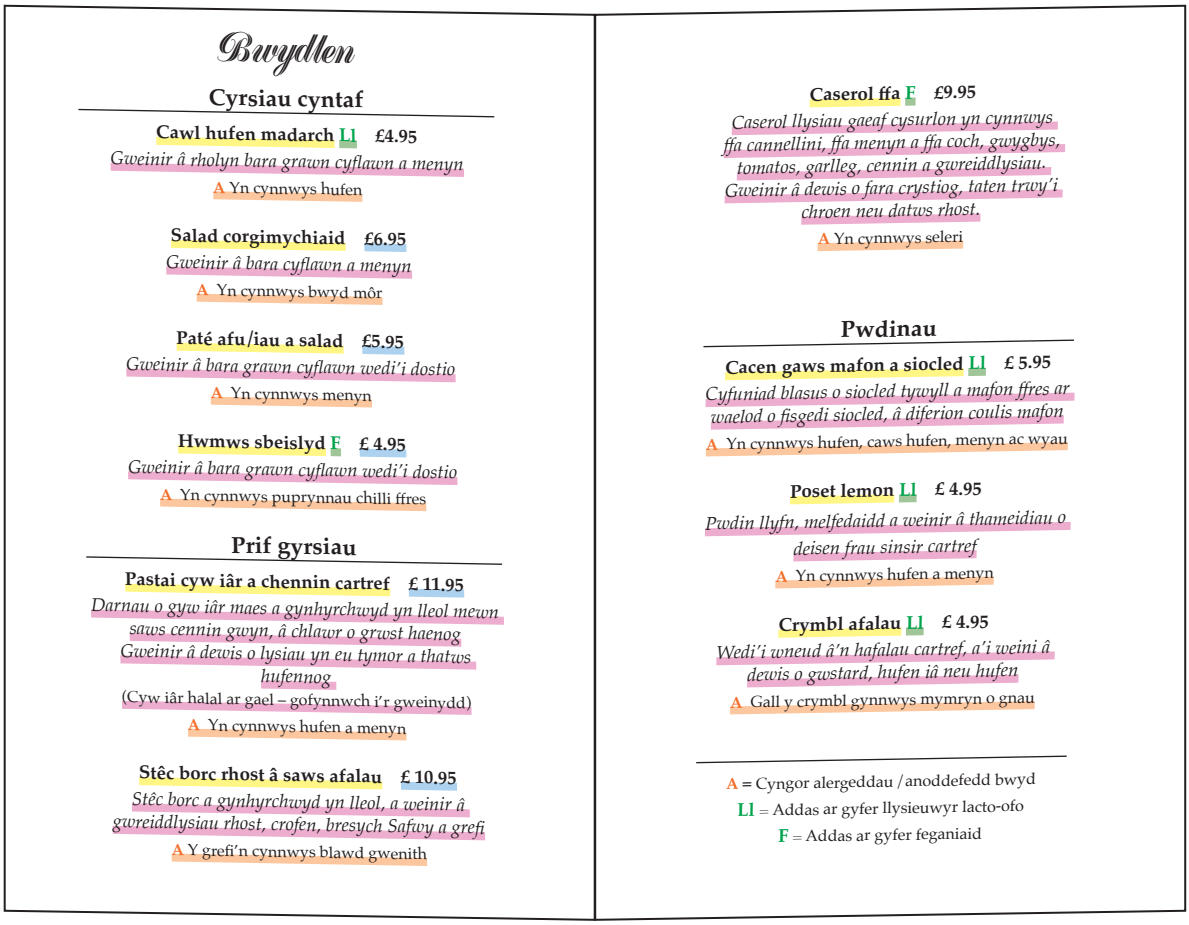
2. Mae angen i fyfyrwyr ddisgrifio sut mae startsh yn bresennol mewn saws gwyn ac esbonio sut mae'r broses gelatineiddio yn ei wneud yn fwy treuliadwy.

3. Mae angen i fyfyrwyr esbonio sut mae fitamin C yn adweithio mewn gwres, dŵr a phan fydd yn dod i gysylltiad ag aer, a sut mae'n cael ei ddifrodi neu ei golli mewn gwahanol brosesau paratoi a dulliau coginio, ac agweddau ymarferol yn ymwneud â sut mae'n gallu cael ei gadw.

Pennod 19: Gweithgaredd 19.1 (tudalen 150)

Dylai bwydlen gynnwys y wybodaeth ganlynol:

- Enw pob eitem o fwyd
- Disgrifiad o bob eitem o fwyd a'i gyfwydydd
- Cyngor ar alergedd/anoddefedd bwyd
- Addasrwydd ar gyfer grŵp penodol, e.e. llysieuwyr, grwpiau crefyddol
- Pris pob eitem ar y fwydlen



Bwydlen

Cyrsiau cyntaf

Cawl hufen madarch LI **£4.95**
Gweinir â rholyn bara grawn cyflawn a menyn
A Yn cynnwys hufen

Salad corgimychiaid £6.95
Gweinir â bara cyflawn a menyn
A Yn cynnwys bwyd môr

Paté afu/iau a salad £5.95
Gweinir â bara grawn cyflawn wedi'i dostio
A Yn cynnwys menyn

Hwmws sbeislyd F **£ 4.95**
Gweinir â bara grawn cyflawn wedi'i dostio
A Yn cynnwys puprynnau chilli ffres

Prif gyrsiau

Pastai cyw iâr a chennin cartref £ 11.95
Darnau o gyw iâr maes a gynhyrchwyd yn lleol mewn saws cennin gwyn, â chlawr o grwst haenog
Gweinir â dewis o lysiau yn eu tymor a thatws hufennog
(Cyw iâr halal ar gael – gofynnwch i'r gweinydd)
A Yn cynnwys hufen a menyn

Stêc borc rhost â saws afalau £ 10.95
Stêc borc a gynhyrchwyd yn lleol, a weinir â gwreiddlysiau rhost, crofen, bresych Safwy a grefi
A Y grefi'n cynnwys blawd gwenith

Caserol ffa F **£9.95**
Caserol llysiau gaeaf cysurlon yn cynnwys ffa cannellini, ffa menyn a ffa coch, gwygbys, tomatos, garlleg, cennin a gwreiddlysiau.
Gweinir â dewis o fara crystiog, taten trwy'i chroen neu datws rhost.
A Yn cynnwys seleri

Pwdinau

Cacen gaws mafon a siocled LI **£ 5.95**
Cyfuniad blasus o siocled tywyll a mafon ffres ar waelod o fisgedi siocled, â diferion coulis mafon
A Yn cynnwys hufen, caws hufen, menyn ac wyau

Poset lemon LI **£ 4.95**
Pwdin llyfn, melfedaidd a weinir â thameidiau o deisen frau sinsir cartref
A Yn cynnwys hufen a menyn

Crymbl afalau LI **£ 4.95**
Wedi'i wneud â'n hafalau cartref, a'i weini â dewis o gwstard, hufen iâ neu hufen
A Gall y crymbl gynnwys mymryn o gnau

A = Cyngor alergeddau /anoddefedd bwyd
LI = Addas ar gyfer llysieuwyr lacto-ofo
F = Addas ar gyfer feganiaid

Pennod 19: Senario (tudalen 155)

Gallai hwn fod yn ymarfer grŵp, gyda gwahanol aelodau o'r grŵp yn gyfrifol am wahanol rannau o'r fwydlen a phenderfyniadau grŵp cyfan yn cael eu gwneud ar y mathau o wasanaeth y gallai'r bwyty eu cynnig, y sgiliau sydd eu hangen, a dilyniannu a chostio'r fwydlen.

1. a) Bydd y rhain yn dylanwadu ar ba gynhwysion y gellir eu defnyddio ar wahanol amserau o'r flwyddyn a hefyd faint fydd yn ei gostio i wneud y bwydlenni

   b) Mae'r bwyty yn debygol o ddarparu ar gyfer teuluoedd, grwpiau o dwristiaid hŷn a pharau ifanc/grwpiau o ffrindiau. Bydd angen i fyfyrwyr awgrymu eitemau bwydlen a fydd yn addas ar gyfer y gwahanol grwpiau hyn.

   c) Bydd sgiliau'r staff yn dylanwadu ar y mathau o baratoi bwyd, y dulliau coginio a'r technegau gorffen sy'n gallu cael eu defnyddio. Bydd angen i fyfyrwyr roi enghreifftiau o'u bwydlen ddewisol o'r gwahanol lefelau o sgiliau fydd eu hangen ar y cogyddion, e.e. mae seigiau pysgod yn debygol o ymddangos yn gryf yn y fwydlen ac efallai hufen iâ cartref sy'n defnyddio bwydydd llaeth lleol.

   ch) Bydd angen i fyfyrwyr roi enghreifftiau o'r mathau o offer arbenigol y bydd eu hangen ar y bwyty (e.e. peiriant hufen iâ) a hefyd sylwi ar y mathau o storfeydd bydd eu hangen ar gyfer gwahanol fwydydd sy'n debygol o ymddangos yn aml yn y fwydlen, e.e. pysgod a bwydydd llaeth.

   d) Dylai myfyrwyr amcangyfrif yr amserau paratoi a choginio ar gyfer y seigiau ar eu bwydlen ac awgrymu sut gellid dilyniannu'r eitemau bwydlen i hybu effeithlonrwydd.

2. Bydd hyn yn dibynnu ar y fwydlen a ddewiswyd gan y myfyrwyr.

Pennod 19: Cwestiynau ymarfer (tudalen 155)

1. Y cwsmer: anghenion/dymuniadau/grŵp oedran/diwylliant/deddfau deietegol crefyddol/faint maen nhw'n fodlon talu

   Y busnes: elw/a fydd y fwydlen yn denu cwsmeriaid newydd a rhai sy'n dychwelyd

   Eitemau bwydlen: lliw, blas, gweadedd, arogl/amrywiaeth/ansawdd/bwydydd lleol a thymhorol/argaeledd cynhwysion

   Paratoi: a oes digon o le i storio, paratoi a gweini'r eitemau/digon o staff medrus/digon o amser/digon o offer/diogelwch bwyd *(3 marc)*

2. a) Mae'r fwydlen yn ddi-flas (nid oes llawer o amrywiad o ran blas)/pob eitem â lliw a gwead tebyg/yn eithaf trwm ac yn llenwi'r cleifion *(2 farc)*

   b) Cawl gwahanol i ychwanegu lliw a mwy o flas, e.e. chowder tomatos a phuprynnau coch neu lysiau cymysg/llysiau gwahanol i ddarparu lliw a gweadedd yn y prif gwrs, e.e. moron, brocoli, bresych coch wedi'u brwysio, gwreiddlysiau rhost/gweini salad ffrwythau ffres gyda neu yn lle'r pwdin reis i ychwanegu lliw, blas, gweadedd a fitaminau/gwrthocsidyddion *(2 farc)*

   c) Mae bwyd yn lleddfu'r diflastod o fod yn yr ysbyty/mae'r cleifion yn edrych ymlaen at brydau o fwyd, felly dylen nhw gael eu cynllunio a'u coginio'n dda/mae angen bwyd da (maetholion) ar gleifion i'w helpu i wella ar ôl salwch neu lawdriniaeth a dod yn iach/dylai bwyd fod yn flasus ac wedi'i goginio'n dda i annog cleifion i fwyta *(2 farc)*

3. a) Llysieuol/fegan/rheolau deietegol crefyddol/person â chlefyd coeliag/anoddefedd lactos/heb laeth/heb gnau/heb wyau *(2 farc)*

   b) Osgoi bwydydd sy'n cynnwys cnau (fel nad yw plant sydd ag alergeddau bwyd yn cael eu rhoi mewn perygl)/cynnwys llai o siwgr mewn eitemau bwydlen (i fodloni canllawiau deietegol)/cynnwys llai o halen mewn eitemau bwydlen (i fodloni canllawiau deietegol)/gwneud bwydydd yn ddeniadol ac yn flasus (i annog plant i fwyta'r bwyd a rhoi cynnig ar fwydydd newydd)/sicrhau bod y fwydlen yn faethol gytbwys (i fodloni canllawiau deietegol) *(6 marc)*

Pennod 20: Cwestiynau ymarfer (tudalen 161)

1. Sychder – cnydau planhigion ac anifeiliaid yn marw, y pridd yn chwythu i ffwrdd

   Llifogydd – pridd/tir ffermio yn cael ei olchi i ffwrdd, cnydau planhigion ac anifeiliaid yn marw, dŵr a thir yn cael eu llygru

   Corwyntoedd/stormydd – anifeiliaid yn cael eu lladd, ffermydd a pheirianwaith yn cael eu dinistrio, cnydau planhigion yn cael eu difrodi

   Newidiadau mewn tymheredd – yn effeithio ar dymor tyfu planhigion a pheillio, plâu yn ymosod ar gnydau/anifeiliaid yn diflannu *(3 marc)*

2. Cig, bwydydd llaeth (llaeth, hufen, caws, iogwrt, menyn), wyau *(3 marc)*

3. Ffrwythau, llysiau, cnau, ffa, grawnfwydydd *(3 marc)*

4. Gwneud yn siŵr bod y sêl ar ddrysau ffyrnau mewn cyflwr da

   Llenwi'r ffwrn ag eitemau i'w coginio ar yr un pryd

   Coginio mwy o brydau ar yr hob

   Cadw cloriau ar sosbenni a chadw'r sosban dros y fflam neu'r cylch trydan

   Defnyddio hob anwythiad trydan, microdon neu goginiwr araf lle bo'n bosibl

   Defnyddio dulliau coginio cyflym, e.e. tro ffrio, ffrio'n ysgafn

   Defnyddio stemiwr â haenau i goginio sawl math o lysiau gyda'i gilydd ar un cylch ar yr hob *(3 marc)*

5. Osgoi prynu gormod o fwyd

   Osgoi gweini cyfrannau mawr iawn

   Asesu'r fwydlen yn rheolaidd a chael gwared ag eitemau nad ydyn nhw'n gwerthu'n dda iawn

   Storio bwyd yn gywir

   Defnyddio ffrwythau a llysiau di-siâp

   Gweini rhai ffrwythau a llysiau gan adael eu crwyn arnyn nhw

   Anfon gwastraff bwyd i gael ei gompostio

   Anfon bwyd dros ben at elusennau *(2 farc)*

Pennod 20: Ymestyn a herio (tudalen 161)

1. Dylai myfyrwyr gynnwys gwybodaeth am y pryderon ynglŷn â llygredd plastig byd-eang, ac esbonio sut gallai'r gwahanol weithrediadau yn y diwydiant LlacA leihau eu defnydd o blastigion, yn enwedig plastigion untro.

2. Yn eu cynllun bwydlen, dylai myfyrwyr ddangos eu dealltwriaeth yn glir o'r agweddau ymarferol sydd ynghlwm wrth helpu i gyflawni'r nodau hyn a rhoi esboniadau rhesymegol.

3. Mae'n rhaid i fyfyrwyr ddangos eu gwybodaeth am y rheoliadau diogelwch bwyd a hylendid a rhoi enghreifftiau rhesymegol o sut byddai'r bwyd yn cael ei wirio a'i drin yn ddiogel cyn iddo gael ei weini i gwsmeriaid.

Pennod 21: Gweithgaredd 21.1 (tudalen 163)

Nid oes atebion gan fod y gweithgaredd hwn yn gofyn i'r myfyriwr gynllunio ei fwydlen ei hun.

Pennod 21: Gweithgaredd 21.2 (tudalen 167)

Blodfresych caws – garneisiau (e.e. persli, sleisiau tomatos, sleisiau madarch wedi'u ffrio'n ysgafn, pupur paprica)

Cawl moron a chnau menyn – garneisiau (e.e. persli neu berlysiau eraill wedi'u torri, croutons, hufen, ciwbiau creisionllyd o gig moch/bacwn wedi'i ffrio)

Panna cotta – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, cyrls siocled

Cacen gaws fanila – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, cyrls siocled, hufen wedi'i beipio

Mousse siocled – coulis ffrwythau, aeron a ffrwythau eraill, hufen wedi'i beipio, cnau wedi'u torri, addurniadau siocled, e.e. trionglau, cyrls, siocled wedi'i gratio

Tagliatelle â saws madarch – i'w weini â llysiau lliwgar, garnisio â, e.e. persli, sleisiau tomatos, sleisiau madarch wedi'u ffrio'n ysgafn, shibwns neu gennin syfi wedi'u torri'n fân, pupur paprica, ciwbiau creisionllyd o gig moch/bacwn wedi'i ffrio

Pennod 21: Cwestiynau ymarfer (tudalen 167)

1. Llaeth soia/cnau yn lle llaeth buwch; bara, pasta, teisennau, etc., heb glwten; tatws trwy'u crwyn/wedi'u berwi yn lle sglodion; cwstard/hufen iâ/iogwrt soia yn lle fersiynau llaeth buwch; byrger ffa yn lle byrger cig eidion; te a choffi heb gaffein; cynnig fersiynau grawn cyflawn o fara/reis/pasta/grawnfwydydd brecwast *(3 marc)*

2. Amrywiaeth y bwydydd a ddefnyddiwyd/gwahanol brisiau/defnyddio gwahanol ddulliau coginio/cynnwys seigiau diwylliannol/yn faethol gytbwys *(3 marc)*

3. I wirio ac addasu'r sesnin/gwirio'r gweadedd/gwirio'r blas *(1 marc)*

4. Ffrio'n ysgafn, rhostio, gwneud stoc, tewychu saws *(2 farc)*

5. Prisiau disgownt ar gyfer prydau o fwyd i bensiynwyr, myfyrwyr a phlant

   Digwyddiadau arbennig (bwydlen gyfyngedig pris penodol), e.e. noson gyri, cinio rhost dydd Sul

   Talebau yn rhoi gostyngiad ar bris prydau o fwyd yn y dyfodol

   Bwffe 'bwyta cymaint ag y mynnoch' am bris penodol

   Danfon prydau tecawê am ddim *(3 marc)*

Pennod 21: Ymestyn a herio (tudalen 167)

Mae'n rhaid i fyfyrwyr gynnwys gwybodaeth fanwl a rhesymegol am effeithiau trin, storio, coginio a phrosesu ar rinweddau organoleptig bwydydd a rhoi enghreifftiau manwl o'r agweddau ymarferol sydd ynghlwm wrth gadw a gwella rhinweddau organoleptig bwydydd.

Pennod 22: Gweithgaredd 22.1 (tudalen 174)

Templed cynllun amser ar gyfer Rholiau bara a Chawl corbys sbeislyd:

Amser	Trefn y gwaith	Iechyd a Diogelwch/Pwyntiau Arbennig
09.30	Mis en place.	
09.40	Paratoi'r toes bara a'i adael i godi mewn man cynnes am 1 awr.	Gwneud yn siŵr bod y toes wedi'i orchuddio i'w atal rhag sychu.
09.55	Golchi'r llestri a chlirio i ffwrdd.	
10.00	Paratoi'r llysiau ar gyfer y cawl.	Gwneud yn siŵr eu bod wedi'u golchi'n drylwyr i gael gwared ag unrhyw bridd.
10.10	Ffrio'r llysiau yn ysgafn am 5 munud. Clirio i ffwrdd.	Cadw'r clawr ar y sosban.
10.15	Ychwanegu'r cynhwysion cawl eraill a chodi i'r berw, yna gostwng y gwres i fudferwi am 20 munud.	Gwirio a throi'r cyfan yn rheolaidd i'w atal rhag berwi drosodd neu lynu wrth waelod y sosban.
10.20	Paratoi'r croutons a'r garnais persli ar gyfer y cawl.	
10.40	Gwirio'r toes bara a'i droi allan ar arwyneb gweithio a'i guro yn ôl/tylino am 5 munud. Troi'r ffwrn ymlaen i farc Nwy 7/220 °C.	
10.45	Gwirio a yw'r llysiau yn y cawl yn dyner. Os ydyn nhw'n dyner, symud oddi wrth y gwres a'u blendio â blendiwr trydan nes byddan nhw'n llyfn. Arllwys y cawl yn ôl i'r sosban a'i adael ar yr hob gyda'r clawr arno (heb droi'r hob ymlaen).	Gwneud yn siŵr nad yw'r wifren a'r plwg trydan yn agos at ddŵr. Bod yn ofalus wrth godi a chario'r cawl poeth.
10.55	Torri'r toes bara yn 8 darn a'u siapio'n rholiau bara. Eu rhoi ar hambwrdd pobi wedi'i iro/leinio a'u gadael i godi mewn man cynnes am 15 munud arall.	
11.05	Golchi'r llestri a chlirio i ffwrdd.	
11.10	Sgleinio'r rholiau bara ag wy wedi'i guro a'u gosod yn y ffwrn i bobi am 15–20 munud.	
11.15	Ail-gynhesu'r cawl ar wres isel, gan ei droi o bryd i'w gilydd. Golchi'r llestri a chlirio i ffwrdd.	Peidio â gadael i'r cawl i ferwi oherwydd gallai hyn ddifetha'r blas.
11.27	Tynnu'r rholiau bara o'r ffwrn a'u gosod mewn basged weini.	Gwirio bod y rholiau bara wedi'u coginio drwy dapio'r gwaelod â'ch bysedd i weld a ydyn nhw'n swnio'n wag.
11.29	Arllwys y cawl i bowlenni ac ychwanegu garnais.	Gwirio ac addasu'r sesnin yn y cawl cyn gweini.
11.30	Gweini'r cawl a'r rholiau bara.	

Pennod 22: Cwestiynau ymarfer (tudalen 175)

1. I ddarparu rhestr gywir o'r cynhwysion a'r defnyddiau y mae angen eu harchebu:
   - Fel bod pob cogydd yn gwybod yn union beth mae disgwyl iddyn nhw ei wneud
   - I atal gwastraff bwyd
   - I fodloni anghenion a disgwyliadau cwsmeriaid o ran dewis, amrywiaeth, maint cyfrannau a chost
   - I wneud elw i'r busnes *(3 marc)*

2. Cael popeth (cynhwysion, offer a chyfarpar) yn barod ac yn eu lle cyn dechrau coginio

   Darllen rysáit yn drylwyr cyn coginio, i wneud yn siŵr nad oes dim wedi'i anghofio

   Paratoi cynhwysion, e.e. torri llysiau a pherlysiau, paratoi garneisiau, pwyso cynhwysion, torri dofednod yn ddarnau, ffiledu pysgod, mesur hylifau, sbeisys a sesnin, etc. *(2 farc)*

3. Ysgrifennu cynllun amser ar gyfer gwneud dwy saig neu fwy fel y gallwch gynllunio ym mha drefn y dylid eu gwneud

   Dylid paratoi seigiau sy'n cymryd amser hir i'w paratoi a'u coginio yn gyntaf, e.e.

   toes bara (fel y bydd yn codi), caserolau (fel y bydd y cig yn tyneru), pwdinau oer (fel y byddan nhw'n setio), stociau (fel y bydd y blas yn datblygu), sawsiau (fel y byddan nhw'n lleihau ac yn datblygu eu blas), cig neu bysgod wedi'u marinadu (fel y byddan nhw'n tyneru ac yn amsugno blas), seigiau oer, e.e. cawl wedi'i oeri, saladau (fel y byddan nhw'n oer wrth eu gweini), cyris a dipiau (fel y bydd eu blas yn datblygu)

   Dylai cynhwysion/bwydydd a fyddai'n cael eu difetha wrth gael eu coginio yn rhy hir ymlaen llaw gael eu paratoi/coginio yn olaf, e.e.:

   llysiau gwyrdd deiliog (i'w hatal rhag colli fitaminau, gweadedd, blas a lliw)

   soufflés wedi'u pobi (i'w hatal rhag dymchwel cyn iddyn nhw gael eu gweini)

   pysgod wedi'u ffrio (i'w hatal rhag sychu a chaledu)

   pizzas (i'w hatal rhag colli eu gweadedd greisionllyd) *(6 marc)*

4. I sicrhau bod y saig ar y tymheredd cywir a bod holl elfennau'r saig yn eu lle, e.e. sawsiau, garnais, llysiau, sesnin

   I roi golwg blasus, creadigol a thaclus i'r saig

   I wneud yn siŵr bod archebion cwsmeriaid wrth fwrdd bwyty yn gyflawn a'r cyfan yn barod i gael ei weini gyda'i gilydd *(2 farc)*

Pennod 22: Ymestyn a herio (tudalen 175)

1. Mae dilyniant awgrymedig ar gyfer hyn i'w weld yn y fwydlen isod.

   Dylai eitemau wedi'u lliwddangos mewn gwyrdd gael eu paratoi yn gyntaf

   Dylai eitemau wedi'u lliwddangos mewn glas gael eu paratoi yn ail

   Dylai eitemau wedi'u lliwddangos mewn melyn gael eu paratoi a'u coginio yn nes at yr amser gweini

   Dylai eitemau wedi'u lliwddangos mewn pinc gael eu coginio yn union cyn yr amser gweini

Bwydlen

Cyrsiau cyntaf

Cawl hufen madarch, wedi'i weini â chroutons a rholyn bara crystiog a menyn

Pâté afu/iau cyw iâr a thost melba

Coctel melon a sinsir

Prif gyrsiau

Cyw iâr maes wedi'i rostio

Tatws a phannas rhost

Llysiau tymhorol

Selsig porc a gynhyrchwyd yn lleol mewn grefi gwin coch â thatws hufennog a phys

Hadog wedi'i ffrio'n ddwfn mewn cytew creisionllyd, â sglodion a salad fel cyfwyd

Tarten quiche llysiau rhost â thaten trwy'i chroen neu sglodion, wedi'i gweini â salad gwyrdd a choleslaw

Pwdinau

Teisen meringue lemon

Tarten afalau

Mousse mefus

Cacen gaws fanila wedi'i phobi â choulis ffrwythau

Gweinir pob un naill ai â hufen iâ cartref, cwstard neu hufen wedi'i chwipio

2. Mae angen i fyfyrwyr ddangos eu gwybodaeth am sgiliau ymarferol a nwyddau, hylendid bwyd a diogelwch. Mae enghreifftiau isod:

   Rholiau bara – paratoi a phobi. Storio mewn lle oer, sych mewn cynhwysydd i'w hatal rhag sychu.

   Llysiau tymhorol – plicio, torri'n ddarnau a storio mewn bagiau/cynwysyddion aerglos mewn lle oer, tywyll i gadw cymaint o fitaminau â phosibl.

   Tatws a phannas i'w rhostio – plicio, torri'n ddarnau, mudferwi (i atal brownio ensymaidd ac i gyflymu'r broses rostio) a draenio. Storio, wedi'u gorchuddio, mewn lle oer nes byddan nhw'n barod i'w rhostio.

   Croutons – paratoi a phobi/ffrio. Storio mewn lle oer, sych mewn cynhwysydd i'w cadw'n greisionllyd.

   Melon – paratoi a storio mewn cynhwysydd yn yr oergell.

   Tatws hufennog – plicio, deisio a'u cadw mewn dŵr (i atal brownio ensymaidd) nes byddan nhw'n barod i'w berwi.

   Cytew ar gyfer y pysgod – cymysgu a storio mewn cynhwysydd mewn oergell am hyd at ddwy awr (gall storio yn hirach wneud i'r cymysgedd droi'n llwyd ei liw oherwydd gweithrediad ensymau yn y cymysgedd).

   Salad gwyrdd – golchi a pharatoi cynhwysion salad a'u storio ar wahân mewn cynwysyddion yn rhan waelod yr oergell nes bydd eu hangen.

   Coleslaw – paratoi'r cynhwysion a'u cymysgu â dresin. Storio mewn cynhwysydd yn yr oergell nes bydd eu hangen, i gadw'r cymysgedd yn greisionllyd ac i atal twf microbau.

   Coulis ffrwythau – paratoi ac oeri, yna ei roi mewn potel wasgu ar gyfer gweini yn yr oergell nes bydd ei angen.

   Hufen wedi'i chwipio – chwipio'r hufen nes iddo dewychu a'i roi mewn bag peipio â ffroenell, yna ei storio mewn oergell mewn cynhwysydd wedi'i gau (i'w atal rhag cael ei ddifwyno gan gynhwysion eraill) nes bydd ei angen.

3. Dylai myfyrwyr ddefnyddio eu sgiliau creadigol i awgrymu garneisiau ac addurniadau addas.

Pennod 23: Cwestiynau ymarfer (tudalen 184)

1. a) Dylai cig:
   - Fod yn llaith, ond nid yn llysnafeddog neu'n wlyb
   - Fod yn ystwyth wrth ei gyffwrdd – nid yn soeglyd
   - Fod ag arogl ffres, dymunol
   - Fod â lliw coch da (cig eidion, cig oen a gafr) neu liw pinc golau (porc, cwningen, ysgyfarnog)
   - Ddangos braster fod yn y golwg dan y croen a rhywfaint rhwng ffibrau'r cyhyrau (yr enw ar hyn yw 'brithder') *(2 farc)*

   b) Dylai pysgod gael:
   - Tagellau (y fflapiau y tu ôl i'r llygaid) coch llachar
   - Croen gwlyb, ond nid yn llysnafeddog
   - Cennau sy'n sownd – heb fod yn rhydd ac yn haenu i ffwrdd
   - Arogl ffres
   - Cnawd cadarn, braidd yn ystwyth wrth ei gyffwrdd
   - Llygaid clir, sgleiniog heb fod yn bŵl ac wedi suddo *(2 farc)*

   c) Dylai llysiau gael:
   - Lliw llachar
   - Gweadedd greisionllyd, gadarn
   - Croen heb ei ddifrodi
   - Dim llwydni
   - Croen llyfn heb grychau
   - Dim gormod o bridd arnyn nhw *(2 farc)*

   ch) Dylai wyau:
   - Gael plisg sydd heb eu cracio
   - Gael gwynnwy trwchus, tebyg i jeli
   - Gael melynwy sy'n sefyll i fyny ar ffurf cromen
   - Fod ag arogl ffres *(2 farc)*

2. Chwisgio/dal aer

   Ceulo a setio cymysgeddau

   Rhwymo cymysgeddau gyda'i gilydd

   Sgleinio cynnyrch crwst a bara

   Emwlsio olew a dŵr i wneud mayonnaise

   Cyfoethogi ryseitiau

   Eu gweini fel pryd o fwyd *(4 marc)*

3. Ar hambwrdd, ar y silff waelod mewn oergell, i atal unrhyw ddiferion o'r dofednod neu'r pysgod rhag traws-halogi bwydydd eraill *(2 farc)*

Pennod 23: Ymestyn a herio (tudalen 184)

Dylai'r adroddiad gael cyflwyniad ynglŷn â'r nwydd dewisol a'r amrywiol ffurfiau y mae ar gael i'r diwydiant arlwyo (e.e. wedi'i rewi, sych, ffres, cyfan neu wedi'i baratoi/torri, etc.), ei bris, etc.

Dylai prif ran yr adroddiad roi amrywiaeth o enghreifftiau o sut a pham mae'n nwydd mor ddefnyddiol, a'r mathau o ryseitiau mae'n cael eu defnyddio ynddyn nhw a'r dulliau coginio sy'n cael eu defnyddio.

Dylai rhan olaf yr adroddiad ymdrin â phwysigrwydd maethol y nwydd ar gyfer darparu bwydlenni cytbwys.

Pennod 24: Cwestiynau ymarfer (tudalen 192)

1. I ddal aer/ychwanegu ysgafnder

   I gael gwared â lympiau

   I wahanu gronynnau o gynhwysion sydd â meintiau gwahanol

   I ddosbarthu cymysgedd o gynhwysion sych yn gyfartal

   I wneud cawl neu saws llyfn *(3 marc)*

2. Bydd y ryseitiau yn cael eu gwneud yn fwy cywir, ac mae'n llai tebygol y bydd camgymeriadau yn cael eu gwneud

   Mae mesur yn galluogi cadw cofnod cywir o'r cynhwysion sy'n cael eu defnyddio a'r rhai y mae angen archebu mwy ohonyn nhw

   Mae'n bosibl gweithio allan sawl cyfran bydd rysáit yn ei gwneud *(2 farc)*

3. I ddal aer yn y cymysgedd fel y bydd yn codi

   I setio'r cymysgedd yn y ffwrn

   I ychwanegu lliw a blas *(2 farc)*

4. Mae gratio'r croen (*zesting*) yn ffurf ar blicio sy'n tynnu'r haen allanol â lliw oddi ar groen (*zest*) ffrwythau sitrws

   Mae'r croen yn cael ei ychwanegu at ryseitiau i roi blas ychwanegol iddyn nhw oherwydd yr olewau hanfodol â blas dwys sydd ynddo *(2 farc)*

5. Mae braster yn cael ei 'rwbio i mewn' i'r blawd â blaenau'r bysedd er mwyn caenu'r blawd â haen wrth-ddŵr o fraster. Mae hyn yn cynhyrchu gweadedd 'frau', dyner sy'n 'toddi yn y geg' pan mae'r crwst a'r bisgedi wedi cael eu pobi, oherwydd mai dim ond moleciwlau byr o glwten sy'n gallu cael eu ffurfio pan fydd y dŵr yn cael ei ychwanegu. *(2 farc)*

Pennod 24: Ymestyn a herio (tudalen 192)

Gallai hwn fod yn weithgaredd dosbarth hefyd lle mae'r myfyrwyr yn ysgrifennu cyfarwyddiadau i aelodau eraill y dosbarth eu dilyn ac maen nhw'n trafod y pwyntiau da a drwg yn y cyfarwyddiadau a gynhyrchwyd.

Neu gellid gofyn i fyfyrwyr gwirfoddol esbonio i eraill sut i gyflawni sgìl (arddangosiad).

Pennod 25: Cwestiynau ymarfer (tudalen 203)

1. Berwi, brwysio, potsio, mudferwi, stemio, stiwio *(3 marc)*

2. a) Brwysio:
   - Mae lliw cig coch yn troi'n frown
   - Mae cig/dofednod yn crebachu o ran maint wrth i brotein geulo
   - Mae bresych coch yn mynd yn lliw coch/porffor tywyll
   - Mae saws sgleiniog yn datblygu
   - Mae cig, dofednod a llysiau yn tyneru
   - Mae bwyd yn coginio'n araf ac yn amsugno blasau o stoc, llysiau, perlysiau a sbeisys *(2 farc)*

   b) Stemio:
   - Mae llysiau gwyrdd yn troi'n wyrdd llachar, ac yna'n raddol maen nhw'n mynd yn wyrdd tywyll
   - Mae pysgod yn crebachu ychydig, yn mynd yn afloyw ac yn gwahanu'n haenau
   - Mae pwdinau sbwng yn codi ac yn setio, ond nid ydyn nhw'n datblygu crwst euraidd
   - Mae gronynnau reis yn chwyddo ac yn meddalu
   - Mae dim sum yn chwyddo ac yn meddalu ac mae'r llenwad yn setio
   - Mae'r bwyd yn coginio'n ysgafn ac mae'n annhebygol o gael ei orgoginio
   - Mae bwydydd yn tyneru ac yn datblygu gweadedd feddal, laith, sy'n hawdd ei threulio *(2 farc)*

   c) Pobi:
   - Mae bwydydd wedi'u pobi sy'n cynnwys codyddion, yn codi, yn ehangu ac yn setio
   - Mae crwst yn datblygu ar y tu allan ac mae'n troi yn lliw brown euraidd
   - Mae siwgrau wedi'u carameleiddio yn ychwanegu lliw brown euraidd a blas
   - Mae bwyd wedi codi yn setio ac yn datblygu gweadedd agored/briwsionllyd/sbwngaidd, dyner ar y tu mewn *(2 farc)*

   ch) Tro ffrio:
   - Mae lliwiau llysiau yn dwysáu/yn mynd yn fwy llachar
   - Mae llysiau yn crebachu wrth i ddŵr anweddu oddi wrthyn nhw
   - Mae cig/dofednod/bwyd môr yn crebachu o ran maint
   - Mae llysiau yn tyneru ychydig, ond yn parhau'n eithaf creisionllyd *(2 farc)*

3. a) 0 i 5 °C *(1 marc)*

   b) –22° i –18 °C *(1 marc)*

   c) 70 °C o leiaf am 2 funud *(1 marc)*

   ch) 5 °C neu'n oerach na hynny o fewn 1½ awr *(1 marc)*

   d) 70 °C o leiaf am 2 funud (Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon)/82 °C o leiaf yn Yr Alban *(1 marc)*

   dd) 63 °C o leiaf *(1 marc)*

   e) 0 i 5 °C *(1 marc)*

Pennod 25: Ymestyn a herio (tudalen 203)

Ni ddyrannwyd marciau oherwydd ei bod yn fwydlen a ddewiswyd gan y myfyriwr.

Pennod 26: Gweithgaredd 26.1 (tudalen 205)

Plât A – pwyntiau gwael

- Nid yw'r holl gynhwysion y tu mewn i'r bowlen – mae llawer wedi'u taenu ar yr ymyl sy'n ei wneud yn anodd ei godi ac mae'n edrych yn anniben
- Mae'r gyfran yn rhy fawr
- Mae peth o'r saws o'r tro ffrio ar ymyl y bowlen

Plât B – pwyntiau da

- Mae'r holl gynhwysion y tu mewn i'r bowlen ac yn daclus – yn hawdd ei godi
- Nid oes saws ar ymyl y bowlen
- Mae maint y gyfran yn siwtio maint y bowlen

Pennod 26: Ymestyn a herio (tudalen 215)

Ni ddyrannwyd marciau oherwydd ei bod yn fwydlen a ddewiswyd gan y myfyriwr.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.1 (tudalen 259)

Rhoddir yr atebion i hwn ar waelod tudalen 259 – yr un dudalen â'r gweithgaredd.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.2 (tudalen 261)

Gellid defnyddio hwn fel gweithgaredd dosbarth, gan ddefnyddio'r siart ar dudalen 260.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.3 (tudalen 262)

Nid oes atebion gan mai gweithgaredd sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr yw hwn i ddylunio poster.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.4 (tudalen 268)

Nid oes atebion gan mai gweithgaredd trafodaeth gan fyfyrwyr yw hwn.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.5 (tudalen 270)

Nid oes atebion gan mai gweithgaredd sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr yw hwn sy'n cael ei farcio gan yr athro.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.6 (tudalen 274)

Nid oes atebion gan mai gweithgaredd sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr yw hwn sy'n ymwneud â dewis ryseitiau.

Pennod 28: Gweithgaredd 28.7 (tudalen 280)

Cyw iâr pancetta wedi'i stwffio â mousse pesto a stiw'r gaeaf – sgiliau cyllell wrth baratoi'r cyw iâr (creu poced ym mrest y cyw iâr), paratoi'r mousse pesto, sgiliau cyllell wrth baratoi llysiau ar gyfer stiw'r gaeaf, ffrio'r cyw iâr mewn padell neu ei bobi mewn ffwrn

Sorbed lemon, wedi'i weini â hufen mintys lemon – paratoi a choginio'r surop lemon a'r meringue, rhewi'r sorbed, chwipio'r hufen a rhoi blas mintys iddo

Ffiled o ysbinbysg y môr, eira basil a salad perlysiau Eidalaidd, wedi'u gweini â choulis tomatos – sgiliau cyllell wrth ffiledu'r pysgod, ffrio mewn padell, paratoi'r salad a'r coulis

Cacen gaws mafon â choulis a darnau o feringue – paratoi gwaelod a llenwad y gacen gaws, paratoi a choginio'r meringue, paratoi a choginio'r coulis mafon