

CBAC Lefel 1/2 Dyfarniad Galwedigaethol

Lletygarwch ac Arlwyyo

(Dyfarniad Technegol)

Canllaw Astudio ac Adolygu

Ail Argraffiad

**Atebion i'r adrannau
Gwirio eich gwybodaeth a'r
Cwestiynau ymarfer
Arweiniad i'r Cwestiynau
ymestyn a herio**

Atebion i'r adrannau Gwirio eich gwybodaeth a'r Cwestiynau ymarfer, ynghyd ag arweiniad i'r Cwestiynau ymestyn a herio

Noder: Mae'r arweiniad sydd wedi'i roi ar gyfer y Cwestiynau ymestyn a herio yn amlinellu'r testunau i'w cynnwys mewn atebion er mwyn ennill marc da (os byddech yn eu rhoi ynghyd â manylion, rhesymau ac enghreifftiau) mewn arholiad. Mae'r arweiniad hwn wedi cael ei gynllunio i roi cyfarwyddyd i chi a'ch helpu chi, ond ni ddylech ystyried mai dyma'r unig atebion y gallech chi eu rhoi.

Uned 1: Y diwydiant lletygarwch ac arlwyo

1.1 Darpariaeth lletygarwch ac arlwyo

1.1.1 Darparwyr lletygarwch ac arlwyo

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 11

1. Beth yw ystyr 'lletygarwch'?

Lletygarwch yw darparu llety, prydau o fwyd a diodydd i bobl.

2. Beth yw ystyr 'arlwyo'?

Arlwyo yw darparu gwasanaeth bwyd a diod i bobl mewn amrywiaeth o leoedd.

3. Pump o leoedd lle mae lletygarwch yn cael ei ddarparu?

- Gwestai
- Tai llety
- Gwely a brecwast
- Tafarnau a thafarndai
- Ffermdai
- Gwersylloedd a pharciau gwyliau, cabanau teulu
- Gwersylla moethus (glampio)
- Llongau mordeithio
- Trenau pellter hir
- Cwmnïau awyrennau
- Gwasanaethau traffordd
- Hosteli ieuentid

4. Pump o leoedd lle mae arlwyo yn cael ei ddarparu?

- Bwytai
- Bistros
- Ystafelloedd bwyta a ffreuturau
- Caffis, ystafelloedd te a siopau coffi
- Allfeydd tecawê a bwyd cyflym
- Tafarndai, tafarnau a bariau
- Clybiau a chasinos
- Stondinau bwyd stryd, bwytai dros dro, faniau bwyd symudol/ar ochr ffordd
- Gwasanaethau traffordd
- Atyniadau i dwristiaid ac ymwelwyr (parciau thema, amgueddfeydd, swau ac ati)
- Stadiymau chwaraeon
- Lleoliadau cyngherddau/gigs
- Ysbytai
- Ysgolion
- Carchardai
- Cartrefi gofal
- Cartrefi cwsmeriaid (partion, angladdau ac ati)

5. Pump o bethau mae cyflenwyr yn eu darparu ar gyfer y diwydiant lletygarwch ac arlwyo?

- Staff asiantaeth/gweithwyr cyflogedig (dros dro a pharhaol)
- Defnyddiau glanhau
- Diodydd
- Offer
- Trefniadau blodau
- Bwyd
- Dodrefn
- Gwasanaethau golchi dillad (golchi a sychu dillad a dillad gwely ac ati)
- Llestri bwrdd – cyllyll, ffyr, llwyau, gwydrau, platiau ac ati
- Gwisgoed
- Gwaredu gwastraff

6. Tair ffordd wahanol mae bwyd yn cael ei weini i gwsmeriaid mewn lleoedd gwahanol?

- Gwasanaeth cownter: carferi, caffeteria, llif rhydd, gwasanaeth cownter â seddau, amlbwynt, bwffe, bwyd cyflym
- Gwasanaeth bwrdd – staff gweini
- Guéridon – gwasanaeth symudol/troli
- Arlwyo ar gyfer cludiant
- System werthu

7. Tri gwasanaeth lletygarwch ac arlwyo sy'n cael eu darparu gan fusnesau masnachol preswyl?

- Llety
- Cadw tŷ
- Troi'r dillad gwely i lawr
- Gwasanaeth bwyd a diodydd mewn ystafelloedd
- Cinio pecyn tecawê
- Prydau ffurfiol
- Cyfleusterau astudio a hyfforddi
- Ystafelloedd cynadleddau a chyfleusterau cyfarfod
- Mynediad i'r rhyngwrwyd
- Gwasanaeth arlwyo ar gyfer cludiant

8. Tri gwasanaeth lletygarwch ac arlwyo sy'n cael eu darparu gan fusnesau masnachol dibreswyl?

- Bwyd a diodydd bwyta i mewn neu tecawê
- Ystafelloedd preifat ar gyfer busnes neu ddathliadau
- Cyfleusterau hyfforddi
- Ystafelloedd cyfarfod
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

9. Dau wasanaeth lletygarwch ac arlwyo sy'n cael eu darparu gan fusnesau anfasnachol preswyl?

- Llety
- Bwyd a diodydd drwy gydol y dydd a'r nos

10. Un gwasanaeth lletygarwch ac arlwyo sy'n cael ei ddarparu gan fusnesau anfasnachol dibreswyl?

Bwyd a diodydd.

11. Tri pheth sy'n cael eu harolygu mewn gwestai a thai llety wrth eu sgorio?

- Ar agor drwy gydol y flwyddyn neu'n dymhorol
- Nifer yr ystafelloedd i westeion
- Cyfleusterau en-suite
- Cyfleusterau derbynfa
- Gofal cwsmeriaid
- Amgylchedd (lefelau swm, cyfeillgar, awyrgylch, glendid)
- Cyfleusterau i bobl ag anableddau
- Staff – niferoedd/agwedd/gwybodaeth
- Safonau arlwyo
- Yswiriant
- Iechyd a diogelwch
- Diogelwch
- Cynnal a chadw cyfleusterau
- Cyfleusterau ychwanegol, e.e. campfa, pwll nofio
- Argaeledd y rhyngwrwyd, teledu ac ati
- Maes parcio
- A oes trwydded i werthu alcohol neu beidio

12. Tri pheth sy'n cael eu harolygu mewn bwytai wrth eu sgorio?

- Math/amrywiaeth y bwyd
- Ansawdd y bwyd a'r cynhwysion
- O ble mae'r bwyd yn dod (tarddiad)
- Safon y coginio, blas, cyflwyniad, ansawdd
- Pa mor fedrus a chreadigol yw'r chefs

13. Tri pheth sy'n cael eu harolygu yn ystod archwiliadau hylendid bwyd mewn busnesau arlwyo wrth eu sgorio?

- Pa mor hylan yw'r broses o drin bwyd yn ystod y gwaith paratoi, coginio, ailgynhesu, oeri, storio a chyflwyno
- Glendid a chyflwr y gegin a'r adeiladau
- Rheoli plâu
- Awyru
- Cyfleusterau golchi dwylo a thoiledau'r staff
- Hyfforddiant diogelwch bwyd i'r staff
- Sut mae diogelwch bwyd yn cael ei reoli – HACCP

14. Dau beth sy'n cael eu harolygu yn ystod archwiliadau cynaliadwyedd amgylcheddol mewn busnesau arlwyo wrth eu sgorio?

Bwyd:

A yw'r bwyd yn dod o rywle lleol? / Llai o fwydydd yn cynnwys cig a bwydydd llaeth – mwy o fwydydd planhigion? / Pysgod a ddaliwyd yn gynaliadwy? / Yn cefnogi ffermwyr a masnach deg?

Pobl:

A yw gweithwyr cyflogedig yn cael eu trin yn gyfartal ac yn deg? / Ydy gweithwyr cyflogedig yn gallu datblygu eu sgiliau? / I ba raddau mae'r busnes yn ymwneud â'r gymuned leol?

Gofalu am yr amgylchedd:

A yw'n cynhyrchu pryduau iach, cytbwys? / A yw'n defnyddio offer sy'n defnyddio egni yn effeithlon? / A yw'n osgoi gwastraffu dŵr? / A yw'n lleihau gwastraff bwyd? / A yw'n ailgylchu defnyddiau lle bo'n bosibl?

15. Pam ei bod yn beth da i fusnes lletygarwch ac arlwyo gael sgôr uchel?

- Bydd busnes lletygarwch ac arlwyo sydd â sgôr uchel yn denu mwy o gwsmeriaid.
- Mae sgorau yn rhoi sicrwydd i gwsmeriaid y byddan nhw'n cael gwasanaeth o safon uchel.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 12**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae darparwyr lletygarwch ac arlwyo yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau. Rhestrwch bedwar gwasanaeth sy'n cael eu darparu gan bob un o'r canlynol:
- a) Gwesty mawr yng nghanol dinas. [4 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Llety
- Cadw tŷ (gan gynnwys golchi dillad)
- Troi'r dillad gwely i lawr
- Gwasanaeth bwyd a diodydd mewn ystafelloedd
- Cinio pecyn tecawê/pryduau ffurfiol
- Gwybodaeth i dwristiaid
- Cyfleusterau astudio a hyfforddi
- Ystafelloedd cynadledda
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

- b) Parc gwyliau i'r teulu. [4 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Llety
- Cinio pecyn tecawê/pryduau i'r teulu
- Llogi beiciau
- Cyfleusterau gofal plant
- Gweithgareddau wedi'u trefnu ar gyfer grwpiau oedran gwahanol
- Gwybodaeth i dwristiaid
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

- c) Llong fordeithio. [4 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Llety
- Cadw tŷ (gan gynnwys golchi dillad)
- Troi'r dillad gwely i lawr
- Gwasanaeth bwyd a diodydd mewn cabanau
- Pryduau ffurfiol
- Adloniant
- Gwybodaeth i dwristiaid
- Campfa/pwll nofio
- Gweithgareddau wedi'u trefnu

2. Mae bwyd yn cael ei weini i gwsmeriaid mewn amrywiaeth o systemau gweini bwyd gwahanol. Disgrifiwch sut mae cwsmeriaid yn derbyn eu bwyd yn y systemau canlynol:

a) Caffeteria. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae cwsmeriaid yn dewis o'r bwyd sydd wedi'i arddangos.
- Mae cwsmeriaid yn ciwio i dalu cyn bwyta'r bwyd.
- Gall y bwyd gael ei fwyta yn y lle neu fel tecawê.

b) Gwasanaeth bwffe. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae bwyd yn cael ei arddangos mewn cynwysyddion mewn cownter agored neu orsaf weini ganolog.
- Mae cwsmeriaid yn codi plât neu bowlen ac yn helpu eu hunain i fwyd a diodydd.
- Gall rhai bwydydd gael eu gweini i gwsmeriaid.

c) Gwasanaeth bwrdd. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae staff gweini yn cymryd archebion bwyd ac yn gweini ar gwsmeriaid sy'n eistedd wrth fwrdd.
- Mae bwytai mawr yn rhannu byrddau yn adrannau o'r enw gorsafoedd.
- Mewn gwleddoedd, gwleddoedd priodas ac ati, mae timau o staff gweini yn gweini ar y gwsteion.

ch) Gwasanaeth cownter â seddau. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae cwsmeriaid yn eistedd wrth y cownter ar stôl.
- Mae bwyd yn cael ei weini o'r tu ôl i'r cownter gan staff neu ar gludfelt (e.e. bar sushi).
- Mae'n cael ei ddefnyddio mewn lleoedd fel bariau sushi, gorsafoedd a meysydd awyr.

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 12

Mae tîm rheoli newydd wedi cymryd bwyty drosodd. Mae'r bwyty yng nghanol tref fach yn y wlad sy'n denu llawer o dwristiaid. Yn y gorffennol cafodd sgorau cyfartalog yn unig am y bwyd, gwasanaeth cwsmeriaid a safonau hylendid bwyd.

Mae'r rheolwyr newydd eisiau gwella'r sgorau hyn.

Awgrymwch wahanol ffyrdd y gallai'r rheolwyr helpu'r bwyty i gael sgorau uchel ar gyfer:

a) Y bwyd maen nhw'n ei gynnig. [4 marc]

- Gwiro o ble mae'r bwyd yn dod a sut mae'n cael ei gynhyrchu – tarddiad
- Defnyddio bwyd sy'n cael ei dyfu/ei ddal yn lleol
- Defnyddio bwyd sy'n cael ei gynhyrchu'n organig
- Defnyddio bwydydd tymhorol
- Defnyddio bwydydd lleol arbenigol, e.e. cawsiau, cigoedd, pastai ac ati
- Cynnig bwydlen amrywiol bob amser sy'n cynnwys amrywiaeth o ddewisiadau llysiuol/fegan
- Cynnig bwyd cartref/bwyd sy'n cael ei wneud yn ffres ar y safle
- Cynnig amrywiaeth o feintiau cyfrannau sy'n addas i bobl â llai o chwant bwyd ac i'r rheini sydd â mwy o chwant bwyd
- Cynhyrchu seigiau poblogaidd ar gyfer bwydlen sydd â blas da, ymddangosiad da, o ansawdd da ac yn greadigol

b) Safonau hylendid bwyd. [4 marc]

- Glanhau'n drylwyr iawn ac ailaddurno'r gegin a'r ardaloedd storio bwyd
- Gwneud yn siŵr bod offer storio bwyd (oergelloedd a rhewgelloedd) yn gweithio'n iawn
- Ailddodrefnu'r gegin os oes angen
- Gwneud yn siŵr bod cyfleusterau hylendid personol y staff o safon dda
- Datblygu a darparu tystiolaeth o HACCP
- Gwneud yn siŵr bod yr holl staff wedi derbyn yr hyfforddiant hylendid bwyd diweddaraf
- Gwneud yn siŵr bod mesurau rheoli plâu yn gweithio

c) Gwasanaeth cwsmeriaid. [4 marc]

- Sefydlu gwasanaethau TG da y gall cwsmeriaid eu defnyddio a gall y busnes eu defnyddio i ddenu cwsmeriaid
- Cymryd sylw o adborth cwsmeriaid a gweithredu ar yr adborth hwnnw
- Gwneud yn siŵr bod staff blaen tŷ yn gwisgo'n daclus, yn groesawgar i gwsmeriaid, yn wybodus, ac yn cyflawni eu gwaith yn effeithlon
- Darparu gwybodaeth i gwsmeriaid am y bwyd, bwydlenni, alergenau posibl yn y bwydydd, prisiau ac ati
- Sefydlu llif gwaith da fel nad oes yn rhaid i gwsmeriaid aros yn rhy hir am eu bwyd a'u diodydd

1.1.2 Gweithio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo**1.1.3 Amodau gwaith yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo****Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 20****1. Beth yw gweithiwr tymhorol?**

Pobl sy'n gweithio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo ar adegau prysur o'r flwyddyn, e.e. tymor y gwyliau haf, y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd.

2. Pum peth (priodoleddau personol) sydd eu hangen ar berson i weithio'n llwyddiannus yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo?

- Yn weithgar
- Fel arfer yn brydlon ac yn ddibynadwy
- Yn barod i ddysgu a datblygu sgiliau
- Yn gallu cymryd y cam cyntaf mewn sefyllfa
- Yn gymwynasgar / cyfeillgar / hawdd siarad â nhw
- Yn gallu derbyn beirniadaeth ac ymateb yn gadarnhaol i'r feirniadaeth honno
- Yn aelod da o dîm
- Yn ddigynnwrf ac yn annhebygol o wylltio
- Bob amser yn awyddus i gwblhau tasg
- Yn gallu siarad â phobl a gwrando arnyn nhw
- Yn dangos diddordeb ac yn frwdfrydig
- Yn hyblyg / yn gallu addasu i sefyllfaoedd gwahanol

3. Tri math o sgil/gwybodaeth sydd eu hangen ar dderbynydd gwesty?

- Sgiliau cyfrifiadurol da
- Gwybodaeth leol dda i ateb cwestiynau cwsmeriaid a rhoi cyngor a gwybodaeth
- Gwybodaeth dda am y busnes a sut mae'n cael ei redeg
- Sgiliau trefnu da
- Y gallu i wneud mwy nag un peth ar yr un pryd (amldasgio)
- Gallu delio ag unrhyw broblemau sy'n codi

4. Tri math o sgil/gwybodaeth sydd eu hangen ar chef?

- Amrywiaeth eang o sgiliau coginio ymarferol da
- Gwybodaeth dda am fwyd
- Gwybodaeth dda am ddiogelwch a hylendid bwyd
- Sgiliau trefnu da
- Y gallu i gyflwyno bwyd yn greadigol
- Y gallu i ddefnyddio amrywiaeth o offer a chyfarpar
- Y gallu i amldasgio

5. Tri math o sgil/gwybodaeth sydd eu hangen ar farista?

- Gwybodaeth dda am goffi a diodydd eraill
- Gwybodaeth dda am ddiogelwch a hylendid bwyd
- Sgiliau trefnu da
- Y gallu i gyflwyno diodydd yn greadigol
- Y gallu i ddefnyddio amrywiaeth o offer a chyfarpar
- Y gallu i amldasgio

6. Tri math o sgil/gwybodaeth sydd eu hangen ar reolwr storfa mewn cegin?

- Sgiliau cyfrifiadurol da
- Gwybodaeth dda am ddiogelwch a hylendid bwyd
- Sgiliau trefnu da

7. Uchafswm yr oriau yr wythnos mae disgwyl i rywun weithio?

48 awr.

8. Beth yw ystyr Isafswm Cyflog Cenedlaethol?

Dyma'r isafswm arian sy'n cael ei dalu yr awr i berson, i'r rhan fwyaf o weithwyr dros oedran gadael ysgol.

9. Beth yw tip?

Arian sy'n cael ei roi i rywun gan gwsmer i ddweud diolch am wasanaeth da (gall gael ei rannu rhwng y staff).

10. Beth yw taliad am wasanaeth?

Swm o arian sy'n cael ei ychwanegu at fil cwsmer i wobrwyo'r gweithwyr cyflogedig sydd wedi rhoi gwasanaeth da i'r cwsmer.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 20**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae sawl math gwahanol o swyddi yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo.

a) Rhestrwch bedwar o'r priodoleddau personol sydd eu hangen ar rywun (pa fath o berson mae angen iddo fod) er mwyn gallu gweithio'n llwyddiannus yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo. [4 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Yn weithgar
- Fel arfer yn brydlon ac yn ddibynadwy
- Yn barod i ddysgu a datblygu sgiliau
- Yn gallu cymryd y cam cyntaf mewn sefyllfa
- Yn gymwynasgar / cyfeillgar / hawdd siarad â nhw
- Yn gallu derbyn beirniadaeth ac ymateb yn gadarnhaol i'r feirniadaeth honno
- Yn aelod da o dîm
- Yn ddigynnwrf ac yn annhebygol o wylltio
- Bob amser yn awyddus i gwblhau tasg
- Yn gallu siarad â phobl a gwrando arnyn nhw
- Yn dangos diddordeb ac yn frwdfrydig
- Yn hyblyg/yn gallu addasu i sefyllfaoedd gwahanol

b) Rhestrwch dri pheth mae angen i berson allu eu gwneud neu eu gwybod ar gyfer pob un o'r swyddi canlynol:

i) Prif Chef. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Amrywiaeth eang o sgiliau coginio ymarferol da
- Gwybodaeth dda am fwyd
- Gwybodaeth dda am ddiogelwch a hylendid bwyd
- Sgiliau trefnu da
- Y gallu i gyflwyno bwyd yn greadigol
- Y gallu i ddefnyddio amrywiaeth o offer a chyfarpar
- Y gallu i wneud mwy nag un peth ar yr un pryd (amldasgio)

ii) Rheolwr blaen tŷ bwyty mewn gwesty. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Gwybodaeth dda am y busnes a sut mae'n cael ei redeg
- Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid da
- Gwybodaeth dda i ateb cwestiynau cwsmeriaid a rhoi cyngor a gwybodaeth am y bwydlenni, y bwyd, y diodydd ac ati
- Sgiliau trefnu da
- Sgiliau rheoli staff da
- Y gallu i wneud mwy nag un peth ar yr un pryd (amldasgio)
- Y gallu i ddelio ag unrhyw broblemau sy'n codi
- Sgiliau cyfrifiadurol da

iii) Porthor nos mewn gwesty canol dinas. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid da
- Y gallu i ddelio ag unrhyw broblemau sy'n codi
- Gwybodaeth a hyfforddiant ynglŷn â sut i ddelio â materion diogelwch i eiddo sy'n gallu codi
- Gwybodaeth a hyfforddiant ynglŷn â sut i ddelio â chwsmeriaid/aelodau o'r cyhoedd sy'n anodd neu'n ymosodol

1.1.4 Ffactorau sy'n cyfrannu at lwyddiant darpariaeth lletygarwch ac arlwyo

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalennau 27–28

1. Tri pheth sy'n effeithio ar lwyddiant busnes lletygarwch ac arlwyo?

- Arian – faint mae'n ei gostio i redeg busnes a faint o arian mae'n ei wneud (elw)
- Gweithwyr cyflogedig – ydyn nhw'n gweithio'n dda gyda'i gilydd i helpu'r busnes i lwyddo? A ydyn nhw wedi cael eu hyfforddi'n dda ac yn hapus?
- Gwasanaeth cwsmeriaid a boddhad y cwsmer
- Tueddiadau
- Cystadleuaeth

2. Pum peth mae busnes lletygarwch ac arlwyo angen arian ar eu cyfer?

- Bwyd/cynhwysion
- Offer
- Iechyd a diogelwch (offer, hyfforddi staff, arwyddion, yswiriant)
- Cyflogau, pensiynau a thaliadau Yswiriant Gwladol staff
- Defnyddiau ac offer glanhau
- Gwastraff a gwaredu gwastraff
- Rheoli plâu
- Gweinyddiaeth (gwaith papur): yswiriant, trwyddedau, argraffu, hysbysebu, biliau ffôn, trethi, cymorth TGCh ac ati
- Gwres, goleuadau, cyflenwad nwy
- Gwaith cynnal a chadw, garddio, peintio a phapuro
- Toriadau a gwaith atgyweirio

3. Beth yw elw crynswth?

Y gwahaniaeth rhwng faint mae'r cynhwysion mewn bwydlen yn ei gostio a phris gwerthu'r eitem.

4. Beth yw elw net?

Yr elw sy'n cael ei wneud ar ôl talu holl gostau rhedeg bwyty.

5. Pum peth sy'n effeithio ar faint o elw mae busnes lletygarwch ac arlwyo yn ei wneud?

- Archebu cynhwysion a defnyddiau yn effeithlon i atal gwastraff a cholli elw
- Gwastraff
- Gweithlu wedi'i hyfforddi a medrus
- Dewisiadau poblogaidd ar y fwydlen
- Amrywiaeth o wasanaethau sydd ar gael
- Toriadau a gwaith atgyweirio
- Cynllunio gofalus ar gyfer digwyddiadau
- Adborth/adolygiadau gan gwsmeriaid
- Economi'r wlad

6. Pedwar peth sy'n gwneud cwsmeriaid gwesty neu fwyty yn hapus?

- Busnes sy'n darparu gwasanaeth cyflym, o ansawdd uchel, ac sy'n cael ei redeg yn dda
- Busnes sy'n darparu'r hyn mae cwsmeriaid yn ei ddisgwyl
- Busnes sy'n gweithredu ar sail adborth gan gwsmeriaid
- Staff sydd wedi'u hyfforddi'n dda, sy'n gymwynasgar, yn hapus, yn gwenu ac yn gyfeillgar
- Staff sy'n gwrandao ar gwsmeriaid ac sy'n ateb eu cwestiynau
- Staff sy'n deall anghenion a dymuniadau cwsmeriaid
- Staff sy'n ceisio datrys cwynion cwsmeriaid heb oedi ac yn gwrtais

7. Dwy duedd ym maes technoleg gyfrifiadurol a fydd yn denu cwsmeriaid i fwyty?

- Technoleg lloeren a thywysyddion – i ddangos i bobl eu lleoliad neu roi cyfeiriadau iddyn nhw/eu helpu i ddewis beth i'w fwyta neu yfed.
- Systemau Rheoli Cysylltiadau Cwsmeriaid (CRMs) er mwyn i gwsmeriaid wneud bwciadau ar-lein, archebu bwyd a diodydd ac ati.
- Cyfryngau cymdeithasol – i dderbyn adborth gan gwsmeriaid.
- Dyfeisiau clyfar wedi'u cysylltu â ffonau clyfar i alluogi cwsmeriaid i archebu bwyd, agor drws eu hystafell mewn gwesty, rheoli'r gwres yn eu hystafell mewn gwesty ac ati.

8. Dwy ffordd y gall busnesau lletygarwch ac arlwyo ddod yn fwy amgylcheddol gynaliadwy?

- Defnyddio egni adnewyddadwy, e.e. cynhyrchu trydan o baneli solar
- Defnyddio switshis awtomatig i reoli golau ac aerdymheru
- Defnyddio peiriannau golchi dillad a pheiriannau golchi llestri sy'n arbed dŵr
- Arbed, aildefnyddio ac ailgylchu unrhyw wastraff maen nhw'n ei greu

9. Dwy ffordd y gall busnesau lletygarwch ac arlwyo leihau eu defnydd o ddefnydd pecynnu bwyd?

- Prynu bwyd gyda chyn lleied o ddefnydd pecynnu â phosibl
- Prynu bwyd gyda defnydd pecynnu bioddiraddadwy a fydd yn torri i lawr yn naturiol yn y pridd
- Peidio â defnyddio bagiau/pecynnau bach unigol o sawsiau, siwgr, menyn ac ati /defnyddio dosbarthwyr y mae modd eu hail-lenwi ar gyfer sawsiau, sbrediau, dresins salad ac ati

10. Dwy ffordd y gall busnesau lletygarwch ac arlwyo leihau gwastraff bwyd?

- Lleihau maint cyfrannau sy'n cael eu gweini i gwsmeriaid i leihau'r bwyd dros ben nad yw'n bosibl ei aildefnyddio
- Rhoi bagiau i gwsmeriaid i fynd â bwyd dros ben adref i'w fwyta yn nes ymlaen
- Rhoi bwyd dros ben o ansawdd da i elusennau bwyd fel y gallan nhw baratoi prydau
- Troi gwastraff bwyd yn gompost i dyfu llysiau a pherlysiâu
- Gwneud stoc o bilion llysiau, sbarion cig ac esgyrn dofednod a chig
- Storio bwyd yn gywir fel nad yw'n cael ei wastraffu

11. Dwy ffordd y gall busnesau lletygarwch ac arlwyo leihau eu defnydd o blastigion?

- Peidio â defnyddio cyllyll a ffyrac a gwellt yfed plastig/defnyddio cyllyll a ffyrac a gwellt yfed papur
- Peidio â defnyddio platiau, dysglau, llieniau bwrdd ac ati tafladwy /defnyddio platiau, dysglau, llieniau bwrdd ac ati y mae modd eu haildefnyddio

12. Dau gynnyrch sy'n cael eu gwneud o ddefnyddiau wedi'u hailgylchu y gallai busnes lletygarwch ac arlwyo eu defnyddio?

- Tywelion llaw papur a phapur tŷ bach o bapur wedi'i ailgylchu
- Cadeiriau a chynwysyddion plastig o blastigion wedi'u hailgylchu
- Poteli a gwydrau o wydr wedi'i ailgylchu

13. Pedwar cynnyrch/gwasanaeth y gallai busnes lletygarwch ac arlwyo eu cynnig i'w helpu i fod yn llwyddiannus?

- Seremoniau a gwleddoedd priodas
- Partion pen-blwydd a dathliadau (e.e. Bar/Bat mitzvahs, penblwyddi priodas, cinio a dawns)
- Proms ysgol a choleg
- Seremoniau graddio prifysgol
- Cynadleddau a chysiau hyfforddi
- Nosweithiau cwis a chystadlaethau eraill
- Digwyddiadau bwyd arbennig, e.e. nosweithiau cyri, prydau'r Nadolig, gwyliau bwyd, cwrw a gwin
- Ffeiriau crefftau a digwyddiadau cymunedol eraill
- Gwyllo a dathlu digwyddiadau chwaraeon arbennig, e.e. gemau rygbi cenedlaethol a rhyngwladol, digwyddiadau athletau byd-eang ac ati
- Cynnig amrywiaeth o wasanaethau arlwyo, bwydlenni a digwyddiadau bwyd diwylliannol

14. Tri pheth y dylai busnes lletygarwch ac arlwyo eu gwneud i'w helpu i fod yn llwyddiannus?

- Ateb ymholiadau cwsmeriaid a darparu dyfynbris o fewn 24 awr
- Gwneud yn siŵr bod gan y busnes wefan fanwl, ddibynadwy, hawdd ei defnyddio, sy'n cael ei diweddarau'n rheolaidd
- Cynnal ymchwil marchnata i gael gwybod sawl busnes fydd yn cystadlu yn ei erbyn, ynghyd â'u math
- Dysgu am y boblogaeth leol, e.e. faint o bobl sy'n byw yno, eu grwpiau oedran, eu ffyrdd o fyw, eu hanghenion a'u dymuniadau

15. Tri pheth y gallai busnes lletygarwch ac arlwyo eu gwneud i'w helpu i fod yn llwyddiannus?

- Hysbysebu mewn ffyrdd a lleoedd gwahanol, gan ddefnyddio delweddau o ansawdd da ac esboniadau clir o'r gwasanaethau sydd ar gael a'r prisiau
- Cynnig prisiau cystadleuol, disgowntiau grŵp, cynlluniau teyrngarwch cwsmeriaid (e.e. casglu talebau i ennill pryd o fwyd am ddim)
- Cynnig cynigion ar brydau o fwyd, e.e. disgowntiau i bensynwyr, potel o win am ddim gyda phryd o fwyd, prynu dau bryd o fwyd a chael y trydydd am ddim
- Cynnig llety cystadleuol/wedi'i ddisgowntio i westeion

16. Dwy ffordd y gall cyfryngau cymdeithasol gael effaith gadarnhaol ar fusnesau lletygarwch ac arlwyo?

- Mae'n bosibl cysylltu â llawer iawn o gwsmeriaid (sylfaen gwsmeriaid).
- Mae'n bosibl targedu grwpiau o gwsmeriaid penodol gyda hysbysebion a chynigion arbennig, e.e. oedolion ifanc, teuluoedd gyda phlant ifanc, cwsmeriaid busnes.
- Mae cwsmeriaid yn teimlo bod ganddyn nhw gysylltiad personol gyda busnes, ac mae llawer o bobl yn hoffi hyn. Maen nhw'n fwy tebygol o ymddiried yn y busnes.
- Gall cwsmeriaid gyfathrebu'n uniongyrchol â rhywun o'r busnes os oes ganddyn nhw broblem – maen nhw'n teimlo bod rhywun yn gwrando arnyh nhw.
- Gall busnesau gyfathrebu'n rheolaidd â'u cwsmeriaid, sy'n cynyddu boddhad a theyrngarwch cwsmeriaid.
- Mae talu am hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol yn werth da am arian i fusnesau.
- Gall cwsmeriaid bodlon hysbysebu am ddim os byddan nhw'n sôn am y busnes ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Gall busnesau gael adborth dibynadwy a chyflym o'u hysbysebion a'u cwsmeriaid.

17. Dwy ffordd y gall cyfryngau cymdeithasol gael effaith negyddol ar fusnesau lletygarwch ac arlwyo?

- Gall gweithwyr cyflogedig y diwydiant lletygarwch ac arlwyo sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ddweud rhywbeth negyddol am y busnes, a bydd hyn yn cyrraedd llawer o bobl yn gyflym iawn drwy gyfrwng ail-drydariadau, sylwadau, a nifer y bobl sy'n hoffi a rhannu'r sylwadau. Gall hyn beryglu enw da y busnes (a gallai'r gweithiwr cyflogedig golli ei swydd).
- Bydd adborth negyddol a chwynion gan gwsmeriaid am y gwasanaeth maen nhw wedi'i dderbyn gan fusnes lletygarwch ac arlwyo yn cyrraedd llawer o bobl, a allai yna benderfynu peidio â defnyddio'r busnes.
- Os bydd negeseuon a datganiadau (e.e. gwybodaeth gyfrinachol am y busnes) yn cael eu hanfon ar ddamwain ar y cyfryngau cymdeithasol, byddan nhw'n lledu'n gyflym iawn ac mae bron yn amhosibl eu cywiro.
- Mae rhoi gwybodaeth ar y cyfryngau cymdeithasol a'i defnyddio yn cymryd llawer o amser, sy'n costio arian i fusnes.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 28**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae amrywiaeth o bethau yn effeithio ar gyfanswm yr elw mae busnes lletygarwch ac arlwyo yn ei wneud. Nodwch un rheswm pam mae pob un o'r canlynol yn effeithio ar faint o elw sy'n cael ei wneud:

a) Bwyd sy'n cael ei wastraffu. [1 marc]

Mae'n rhaid talu am gynhwysion/bwyd sy'n cael eu gwastraffu, felly mae'r arian maen nhw'n ei gostio i'w prynu yn cael ei golli os byddan nhw'n cael eu taflu.

b) Adborth ac adolygiadau gan gwsmeriaid. [1 marc]

Bydd adborth ac adolygiadau da yn annog cwsmeriaid newydd a rhai sy'n dychwelyd i ddefnyddio'r busnes (bydd y gwrthwyneb yn wir yn achos adborth ac adolygiadau gwael).

c) Yr amrywiaeth o wasanaethau sy'n cael eu darparu. [1 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae rhai gwasanaethau yn costio mwy nag eraill i'w darparu, felly mae'r elw sy'n cael ei wneud yn amrywio
- Po fwyaf o wasanaethau sy'n cael eu darparu, y mwyaf bydd yn ei gostio i'r busnes

2. Mae llawer o gystadleuaeth rhwng busnesau lletygarwch ac arlwyo i ddenu a chadw cwsmeriaid rheolaidd. Awgrymwch bedair ffordd y gall busnes lletygarwch ac arlwyo ddenu pobl i ddod yn gwsmeriaid rheolaidd. [4 marc]:

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Cynnig amrywiaeth o gynhyrchion a gwasanaethau gwahanol i ddenu grwpiau gwahanol o gwsmeriaid
- Ateb ymholiadau cwsmeriaid a darparu dyfynbris o fewn 24 awr
- Gwneud yn siŵr bod gan y busnes wefan fanwl, ddibynadwy, hawdd ei defnyddio, sy'n cael ei diweddu'n rheolaidd
- Cynnal ymchwil marchnata i gael gwybod sawl busnes fydd yn cystadlu yn ei erbyn, ynghyd â'u math
- Dysgu am y boblogaeth leol
 - Faint o bobl sy'n byw yno?
 - Beth yw eu grwpiau oedran?
 - Beth yw eu ffyrdd o fyw?
 - Beth yw eu hanghenion a'u dymuniadau?
- Hysbysebu mewn ffyrdd a lleoedd gwahanol, gan ddefnyddio delweddau o ansawdd da ac esboniadau clir o'r gwasanaethau sydd ar gael a'r prisiau
- Cynnig prisiau cystadleuol, disgowntiau grŵp, cynlluniau teyrngarwch cwsmeriaid (e.e. casglu talebau i ennill pryd o fwyd am ddim)

- Cynnig cynigion ar brydau o fwyd, e.e. disgowntiau i bensynwyr, potel o win am ddim gyda phryd o fwyd, prynu dau bryd o fwyd a chael y trydydd am ddim
- Cynnig llety cystadleuol/wedi'i ddisgowntio i westeion

3. Mae grwpiau gwahanol o bobl yn defnyddio'r gwasanaethau mae busnesau lletygarwch ac arlwyo yn eu darparu.

Ar gyfer pob un o'r grwpiau canlynol, nodwch ddwy ffordd y gall busnes lletygarwch ac arlwyo ddarparu ar gyfer eu hanghenion a'u dymuniadau:

a) Teuluoedd gyda phlant ifanc. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Bwyty rhad sydd â bwydlen i blant
- Cotiau babanod, gwelyau bach, cadeiriau uchel, ystafelloedd ymolchi en-suite (gyda bath)
- Ardal chwarae awyr agored/dan do, gemau, pwll nofio
- Gweithgareddau wedi'u trefnu i blant

b) Cwsmeriaid busnes. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Ystafelloedd cyfarfod/cynadledda
- Sgriniau clyfar i ddangos ffilmiau a chyflwyniadau
- Mynediad i'r rhyngwrwyd drwyddi draw
- Cyfleusterau fideo-gynadledda
- Pwyntiau gwefru ffonau clyfar
- Ciniawau busnes
- Lluniaeth ysgafn ar gael drwy'r dydd

c) Teithwyr a thwristiaid. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Ystafelloedd sengl/dwbl, ystafelloedd cysgu (neu dorturiau sef ystafelloedd mawr yn cynnwys gwelyau ar gyfer llawer o bobl)
- Cyfleusterau toiled, cawod a bath en-suite
- Lle i storio beiciau, esgidiau cerdded, byrddau corff-fyrddio ac ati
- Gwasanaethau golchi dillad
- Trefnu teithiau lleol, teithiau cerdded, teithiau i'r theatr ac ati
- Pwll nofio, campfa, therapi harddwch, sba
- Pecynnau brecwast a chinio
- Bwyd a diodydd poeth ar gael drwy'r amser
- Peiriannau'n gwerthu byrbrydau a diodydd

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 28

Mae bar a bwyty newydd yn agor yng nghanol dinas lle mae llawer o bobl yng ngrŵp oedran cenhedlaeth y mileniwm yn byw ac yn gweithio.

Mae'r rheolwyr eisiau darparu gwasanaethau a fydd yn apelio yn benodol at y grŵp hwn. Awgrymwch dri gwasanaeth y gallen nhw eu darparu, gan roi manylion a rhesymau dros eich atebion. [4 marc am bob awgrym = cyfanswm o 12 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae ymchwil yn dangos bod y grŵp hwn yn hoffi bwyta 'wrth fynd', felly gallai busnesau ddarparu brecwast a chinio pecyn 'gafael a mynd'; bwyd a diodydd poeth ar gael drwy'r amser; peiriannau'n gwerthu byrbrydau a diodydd fel bod modd cael bwyd yn gyflym ar y ffordd i'r gwaith neu ar y ffordd adref.
- Mae'r grŵp hwn hefyd yn hoffi bwyta bwyd iach a ffres wedi'i gynhyrchu'n lleol, felly gallai busnesau brynu eu cyflenwadau ar gyfer eu seigiau iach gan dyfwrwr a ffermydd lleol, a hefyd gwerthu eu cynnyrch i'r cwsmeriaid eu prynu i fynd adref gyda nhw. Gallen nhw hefyd ddarparu taflenni gwybodaeth a thudalennau gwe i ddweud wrth gwsmeriaid am eu cyflenwyr.
- Mae cenhedlaeth y mileniwm yn hoffi defnyddio pob math o gyfryngau cymdeithasol, technolegau digidol a chyfrifiadurol, felly dylai'r bar a'r bwyty gael mynediad i'r rhyngwrwyd drwyddi draw a phwyntiau gwefru ffonau clyfar. Gallen nhw gael Apiau hefyd fel bod modd archebu bwyd tecawê, bwcio byrddau ymlaen llaw ac ati, gan fod yn well gan llawer o bobl wneud hyn er cyfleuster. Gallen nhw hefyd ddarparu ardaloedd cymdeithasol cyffrous a hygyrch wedi'u dylunio'n dda yn y bar/bwyty lle gall pobl gyfarfod ffrindiau, gyda thechnoleg gyfrifiadurol ar gael drwyddi draw.

- Mae ymchwil yn dangos bod cenhedlaeth y mileniwm eisiau prynu a defnyddio cynhyrchion a gwasanaethau sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd ac yn gynaliadwy, felly dylai busnesau ddangos eu bod yn cynhyrchu'r bwyd yn gynaliadwy drwy wneud y canlynol:
 - Defnyddio cyn lleied o blastig â phosibl
 - Darparu a defnyddio biniau ailgylchu
 - Darparu bwydlenni sy'n cynnwys bwyd sy'n seiliedig ar blanhigion yn bennaf ac a gafodd ei gynhyrchu'n gynaliadwy
 - Defnyddio cynhyrchion bioddiraddadwy fel cynhyrchion glanhau a gwellt yfed papur.

1.2 Sut mae darpariaethau lletygarwch ac arlwyo yn gweithredu

1.2.1 Gweithrediad blaen a chefn tŷ

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 35

1. Tri phrif weithgaredd sy'n digwydd ym mlaen tŷ mewn bwyty?

- Mae cwsmeriaid yn cael eu croesawu a'u harwain at fwrdd
- Mae diodydd yn cael eu gweini i gwsmeriaid wrth y bar cyn pryd o fwyd
- Mae archebion bwyd cwsmeriaid yn cael eu cymryd a'u hanfon i'r gegin
- Mae prydau yn cael eu gweini i gwsmeriaid wrth y bwrdd
- Mae'r byrddau yn cael eu clirio a'u hailosod ar gyfer cwsmeriaid newydd

2. Tri phwynt pwysig wrth ddylunio a chynllunio bwyty?

Dylai'r isod fod yn wir:

- Hawdd i staff a chwsmeriaid symud o amgylch – dim gormod o fyrddau a chadeiriau
- Lle hawdd, dymunol a chyfforddus i weithio a bwyta ynddo
- Allanfeydd argyfwng ag arwyddion clir

3. Sut mae'r man bwyta mewn bwyty wedi'i rannu?

- Fel arfer mae'r man bwyta yn cael eu rannu'n adrannau o'r enw gorsafoedd.
- Mae gan bob gorsaf un gweinydd neu fwy sy'n gweini ar gwsmeriaid wrth nifer penodol o fyrddau, felly bydd y cwsmeriaid yn cael eu gweini cyn gynted â phosibl, oherwydd bod y gweinydd yn canolbwyntio ar eu hanghenion nhw yn unig ac nid y bwyty cyfan.

4. Tri pheth sy'n gwneud man bwyta yn lle braf i fod ynddo?

Dylai'r isod fod yn wir:

- Bydd yn lle cyfforddus i eistedd – ddim yn rhy boeth nac oer, cadeiriau da ac ati
- Bydd yn lle braf i fod ynddo, e.e. addurniadau neis, arddangosiadau planhigion/blodau, cerddoriaeth gefndir, lluniau ar y waliau, ddim yn rhy swnllyd ac ati
- Bydd yn bell i ffwrdd o arogleuon cryf a mygdarthau o'r gegin
- Bydd digon o le i gwsmeriaid a'r staff gweini i symud o amgylch yn hawdd
- Bydd bwydlen ar gael sy'n siwtio anghenion a dymuniadau gwahanol y cwsmeriaid
- Bydd yn croesawu cwsmeriaid anabl a'u ci tywys/ci cymorth

5. Pam mae'n bwysig bod staff blaen tŷ yn gwenu ac yn gwrtais a chymwynasgar i gwsmeriaid?

- Bydd yn rhoi argraff dda o'r busnes
- Bydd cwsmeriaid yn teimlo eu bod yn cael croeso a byddan nhw'n ymlacio
- Bydd cwsmeriaid yn teimlo'n gyfforddus i ofyn cwestiynau i'r staff

6. Pum grŵp o offer sy'n cael eu defnyddio mewn bwyty, gyda thair enghraifft ar gyfer pob grŵp?

1. Ar y bwrdd

- Llieiniau bwrdd
- Dalwyr bwydlenni
- Melinau pupur a halen
- Arwyddion a rhifau bwrdd
- Cylyll, ffyrc, llwyau
- Matiau bwrdd
- Gwydrau

2. Gweini bwyd

- Platiau, dysglau, dysglau gweini tsieni
- Powlenni a phlatiau dur gwrthstaen
- Platiau pren
- Cwpanau, soseri
- Dysglau unigol o'r ffwrn i'r bwrdd, e.e. dysgl pei

3. Gweini wrth y bwrdd

- Hambyrddau, standiau hambyrddau
- Llwyau a thongau gweini
- Agorwyr poteli
- Padiau ysgrifennu archebion cwsmeriaid a phinnau ysgrifennu
- Offer cyfrifiadurol i gymryd archebion cwsmeriaid, e.e. pad clyfar/tailed
- Goleuwr canhwyllau

4. Seddau cwsmeriaid

- Cadeiriau, stolion
- Meinciau
- Byrddau a meinciau picnic
- Cadeiriau uchel i fabanod
- Seddau codi i blant
- Cadeiriau breichiau a soffas
- Parasolau haul a seddau gardd

5. Trefniadaeth

- Rhwystrau rhaff ar gyfer ciwio
- Arwyddion cyfeirio
- Posterï bwydlenni a byrddau du
- Hambyrddau storio cyllyll a ffyrç
- Rheseli gwin a dalwyr gwydrau
- Cypyrddau a droriau

6. Cymorth cyntaf a diogelwch

- Cit cymorth cyntaf
- Arwyddion diogelwch ac allanfeydd argyfwng
- Diffoddwyr tân
- Larymau mwg a nwy
- Golau diogelwch

7. Y bar

- Mesurau diodydd
- Oergelloedd
- Bwced iâ a thongau
- Agorwyr poteli
- Blendiwr bwyd/suddiwr
- Peiriant coffi
- Peiriant panini
- Peiriant gwneud diodydd iâ 'frappuccino' (yn aml mewn siopau coffi)
- Gwydrau
- Offer golchi llestri
- Til

7. Tri math o ddefnyddiau sy'n cael eu defnyddio mewn bwyty?

- Defnyddiau glanhau
- Defnyddiau ar gyfer gweini bwyd, e.e. nappynau, canhwyllau, addurniadau bwrdd, sesnin, sawsiau
- Defnyddiau gwaredu gwastraff, e.e. biniau, bagiau
- Defnyddiau lles gweithwyr cyflogedig, e.e. cymorth cyntaf, hylif golchi dwylo, tywelion papur, papur toiled, bagiau gwaredu hylendid menywod
- Defnyddiau cynnal a chadw, e.e. bylbiau golau, batris, papur til sbâr, gwydrau, platiau tsieni

8. Tri rheswm pam mae staff blaen tŷ yn gwisgo gwisg?

- Mae'n creu argraff gyntaf bwysig ar gwsmeriaid – mae staff sy'n edrych yn smart yn rhoi argraff dda o'r busnes.
- Mae gwisg yn gosod safon ac yn osgoi cael staff sy'n gweithio mewn dillad anaddas.
- Mae'n gwneud i'r gweithwyr cyflogedig deimlo'n rhan o dîm.
- Mae'n gwneud i staff gymryd gofal a balchder yn eu hymddangosiad a'u gwaith.
- Bydd cwsmeriaid yn gwybod pwy sy'n aelod staff os byddan nhw eisiau gofyn rhywbeth iddyn nhw.

9. Pedair rheol ar gyfer gwisgo blaen tŷ?

- Dylai staff newid i'w gwisgo yn y gweithle ac ni ddylen nhw wisgo'u gwisgo mewn mannau cyhoeddus fel ar fysiau a threnau.
- Dylai'r wisgo gael ei newid bob dydd a'i golchi a'i smwddio cyn ei gwisgo eto.
- Ni ddylid gwisgo ewinedd ffug, farnais ewinedd nac amrannau ffug.
- Ni ddylid gwisgo persawr cryf.

10. Dau fater posibl yn ymwneud â diogelwch eiddo mewn bwyty?

- Eitemau personol yn cael eu dwyn o'r ardal staff
- Offer yn cael eu dwyn o'r busnes
- Cynhwysion, alcohol a defnyddiau wedi'u storio yn cael eu dwyn o'r busnes
- Fandaleiddio adeiladau (achosi difrod bwriadol)
- Llosgi bwriadol (rhoi lle ar dân yn fwriadol)
- Problemau gyda chamddefnyddio alcohol a chyffuriau ymhlith y staff
- Cwsmeriaid meddw a/neu ymosodol posibl, neu gwsmeriaid sy'n dadlau gyda'r staff am broblem, e.e. ynglŷn â'u bil neu ansawdd y bwyd

Cwestiynau ymarfer – tudalen 35**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae'r ardal blaen tŷ mewn gwesty neu fwyty wedi'i rhannu yn nifer o ardaloedd lle mae gweithgareddau gwahanol yn digwydd. Ar gyfer pob un o'r canlynol, nodwch un gweithgaredd sy'n digwydd yno ac un rheswm pam mae ansawdd yr ardal honno yn bwysig i lwyddiant busnes lletygarwch ac arlwyio:

a) *Mynedfa/derbynfa. [2 farc]*

1. Ardal i groesawu cwsmeriaid cyn iddyn nhw gael eu harwain at fwrdd.
2. Mae argraff gyntaf y cwsmer o fwyty yn bwysig iawn er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn mwynhau eu hymwelid ac yn dychwelyd yno, felly mae angen i'r fynedfa/derbynfa fod yn groesawgar, yn lân ac yn daclus ac mae angen i'r staff sy'n gweithio yno wenu a bod yn groesawgar ac yn gwrtais. Dylai bwydlen fod ar gael i'r cwsmeriaid edrych arni cyn mynd i mewn i'r bwyty. Dylai cwsmeriaid anabl (a'u ci cymorth) gael mynediad da i'r bwyty.

b) *Y bar. [2 farc]*

1. Y bar yw'r ardal lle mae cwsmeriaid yn cael diod ac yn cyfarfod pobl cyn ac ar ôl iddyn nhw gael eu pryd bwyd.
2. Dylai fod yn lle ymlaciol, cynnes a chyfforddus i gadw cwsmeriaid yn hapus.

c) *Man bwyta. [3 marc]*

1. Dyma lle mae bwyd a diod yn cael eu gweini i gwsmeriaid, naill ai gan staff gweini neu o'r bwffe.
2. Dylai'r man bwyta fod yn rhywle mae cwsmeriaid yn ei argymhell i bobl eraill a byddan nhw eisiau dod yn ôl rhyw dro eto. Dylai'r isod fod yn wir:
 - bydd yn lle cyfforddus i eistedd – ddim yn rhy boeth nac oer, cadeiriau da ac ati
 - bydd yn lle braf i fod ynddo, e.e. addurniadau neis, arddangosiadau planhigion/blodau, cerddoriaeth gefndir, lluniau ar y waliau, ddim yn rhy swnlyd ac ati
 - bydd yn bell i ffwrdd o arogleuon cryf a mygdarthau o'r gegin
 - bydd digon o le i gwsmeriaid a'r staff gweini i symud o amgylch yn hawdd
 - bydd bwydlen ar gael sy'n siwtio anghenion a dymuniadau gwahanol
 - bydd yn croesawu cwsmeriaid anabl a'u ci tywys/ci cymorth.

2. Mae diogelwch personol ac eiddo staff a chwsmeriaid yn bwysig ym mlaen tŷ. Ar gyfer pob un o'r sefyllfaoedd canlynol, awgrymwch un ffordd y gallai rheolwyr busnes lletygarwch ac arlwyio helpu i atal neu reoli'r risgiau:

a) *Mae cwsmer yn y bar yn yfed gormod o alcohol ac yn dechrau gweiddi ac ymddwyn mewn ffordd ymosodol. [1 marc]*

Byddai angen i reolwr y bar siarad â'r cwsmer i geisio ei dawelu a galw am gymorth y staff diogelwch (os oes ganddyn nhw rai) a/neu ffonio'r heddlu.

b) *Mae rhywun yn dwyn ffôn symudol cwsmer tra ei fod yn bwyta ei bryd o fwyd. [1 marc]*

Gallai camerâu teledu cylch cyfyng (CCTV) helpu'r heddlu i adnabod y lleidr. Byddai angen i'r rheolwyr gymryd manylion cyswllt yr holl gwsmeriaid a chofnodi'r digwyddiad mewn llyfr log, rhag ofn bydd angen iddyn nhw roi tystiolaeth i'r heddlu neu mewn llys.

- c) Mae'r larymau tân yn canu mewn bwyty ac mae'n rhaid i'r holl gwsmeriaid a staff adael yr adeilad drwy'r allanfeydd argyfwng. [1 marc]

Mae angen i'r rheolwyr helpu'r cwsmeriaid i fynd at yr allanfeydd argyfwng ac allan i'r mannau ymgynnull, ac yna gwneud yn siŵr nad oes neb ar ôl yn yr adeilad. Mae angen iddyn nhw wneud yn siŵr bod y cwsmeriaid yn ddiogel tra bod ymchwiliad yn cael ei gynnal i'r digwyddiad.

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 46

1. Tri phrif weithgaredd sy'n digwydd mewn cegin arlwyo?

- Storio offer, defnyddiau a bwyd
- Paratoi bwyd yn barod i'w goginio
- Coginio a chyflwyno bwyd
- Glanhau a chynnal y gegin ac offer

2. Beth yw'r flaenoriaeth bwysicaf mewn cegin arlwyo?

Diogelwch bwyd yw'r flaenoriaeth bwysicaf yng ngweithrediad cegin arlwyo.

3. Enwau tri phrif fan mewn cegin arlwyo a beth sy'n digwydd ynddyn nhw?

- **Storfa:** ar gyfer cynhwysion; man oer ar gyfer rhewgelloedd ac oergelloedd; man sych ar gyfer bwydydd mewn tun ac wedi'u pecynnu.
- **Mannau paratoi a choginio:** man gwlyb ar gyfer paratoi pysgod, cig, llysiau a seigiau oer; man poeth, sych ar gyfer grilio, rhostio, ffrio, pobi a choginio mewn microdon; man poeth, gwlyb ar gyfer stemio, berwi, potsio.
- **Man gweini:** ar gyfer cyflwyno a phlatio bwyd.
- **Man budr/brwnt:** ar gyfer gwastraff bwyd, sbwriel, golchi llestri.
- **Man gorffwys y staff:** ar gyfer storio eiddo personol, toiled a chyfleusterau golchi dwylo.

4. Beth yw ystyr 'llif gwaith'?

Y ffordd mae bwyd yn symud drwy'r gegin o dderbyn cynhwysion i gyrraedd y cwsmer.

5. Tri phwynt pwysig wrth ddylunio cegin arlwyo?

Dylai'r isod fod yn wir:

- Bod yn lle hawdd, dymunol a chyfforddus i weithio
- Cael risg isel o draws-halogiad gan facteria
- Bod digon o le i storio bwyd
- Bod man budr/brwnt sy'n ddigon pell i ffwrdd o'r mannau paratoi bwyd
- Bod yr offer, cynhwysion a'r cyflenwad dŵr o fewn cyrraedd hwylus i'r chefs
- Ei bod wedi'i goleuo'n dda, nad yw'n rhy boeth, ac mae wedi'i hawyru â digon o awyr iach
- Bod stêm, mygdarthau a gwres yn cael eu hechdynnu o'r gegin
- Ei bod yn hawdd ei chynnal a'i glanhau

6. Pedwar grŵp o offer sy'n cael eu defnyddio mewn cegin arlwyo?

- Offer mawr – ffyrnau, rhewgelloedd, stemwyr, griliau, prosesyddion a chymysgyddion llawrsefylllog ac ati
- Offer mecanyddol – peiriant briwio, prosesydd bwyd, peiriant golchi llestri ac ati
- Offer a theclynnau llaw bach – jygiau, padelli, cyllyll, gograu, byrddau torri ac ati
- Offer cymorth cyntaf a diogelwch – cit cymorth cyntaf, arwyddion, diffoddwyr tân, larymau mwg, goleuadau argyfwng ac ati

7. Pum pwynt i'w hystyried wrth ddewis offer ar gyfer cegin arlwyo?

- Y maint
- Ble byddan nhw'n cael eu rhoi yn y gegin
- Faint o sŵn maen nhw'n ei wneud pan fyddan nhw'n cael eu defnyddio
- Pa mor hawdd yw eu cynnal a'u glanhau
- Pa mor hawdd yw eu defnyddio
- Pa mor ddiogel yw eu defnyddio
- Pa mor dda maen nhw wedi'u gwneud
- Faint o dasgau gwahanol gallan nhw eu gwneud
- Faint o egni/dŵr maen nhw'n ei ddefnyddio
- Pa mor hir mae gwarant y gwneuthurwr yn para

8. Tri math o ddefnyddiau sy'n cael eu defnyddio mewn cegin arlwyo?

- **Defnyddiau glanhau:** Glanedyddion ar gyfer golchi llestri, cylllyll a ffyrc, dillad, cadachau llestri, menig ffwrn ac ati Sgwryddion, cadachau golchi llestri, cadachau llawr, mopiau, padelli llwch a brwshys, brwshys llawr, bwcedi.
- Cemegion glanhau waliau, offer, toiledau a lloriau.
- **Defnyddiau ar gyfer paratoi bwyd:** Papur cegin, ffoil, papur pobi, labeli bwyd, bagiau a blychau storio bwyd, cadachau ar gyfer golchi llestri, menig ffwrn, menig tafladwy.
- **Defnyddiau gwaredu gwastraff:** Bagiau a biniau gwastraff, bagiau a biniau ailgylchu.
- **Defnyddiau lles gweithwyr cyflogedig:** Cit cymorth cyntaf, hylif golchi dwylo, tywelion papur/sychwyr dwylo, papur toiled, bagiau gwaredu hylendid menywod, diffoddwyr tân a larymau mwg/nwy.
- **Defnyddiau cynnal a chadw:** Hidlyddion ar gyfer echdynwyr, olew i iro peiriannau, bylbiau golau a batris.

9. Tair tasg mae'n rhaid i reolwr stoc eu gwneud?

- Archebu cynhwysion, defnyddiau ac offer
- Cadw rhestr o brisiau cyfredol ar gyfer yr holl stoc
- Storio stoc (yn enwedig bwyd) yn gywir
- Cadw stoc yn daclus, yn lân ac yn drefnus
- Atal stoc rhag cael ei difrodi gan blâu (e.e. pryfed), dŵr, gwres ac ati
- Cadw rhestr fanwl o'r stoc yn y busnes
- Gwybod faint o stoc sydd wedi cael ei phrynu a faint sydd wedi cael ei defnyddio
- Gwirio holl archebion stoc a dosbarthiadau
- Cadw pob derbynneb, nodyn dosbarthu, neges e-bost gan gyflenwyr ac ati, mewn trefn
- Gwneud yn siŵr bod digon o stoc ar gael bob amser
- Paratoi a danfon archebion ar gyfer pob adran yn y busnes

10. Pedwar math o wybodaeth mae'n rhaid eu cwblhau, eu llofnodi a'u dyddio, a'u cadw mewn cegin arlwyo?

- Gwybodaeth am gyflogaeth a hyfforddiant staff
- Gwiriadau iechyd staff, cofnodion salwch a damweiniau
- Dogfennau a thystysgrifau iechyd a diogelwch
- Dogfennau asesiadau risg
- Dogfennau a thystysgrifau diogelwch bwyd
- Gwybodaeth am lechyd yr Amgylchedd a Safonau Masnach
- Archebion stoc, anfonebau cyflenwyr a nodiadau dosbarthu
- Dogfennau ariannol a chyllideb
- Adborth gan gwsmeriaid a gwybodaeth
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau, hysbysebu a'r cyfryngau

11. Dau reswm pam mae chef yn gwisgo gwisg?

- Bod yn broffesiynol
- Cynrychioli'r busnes
- Bod yn rhwystr hylan rhwng y chef a'r bwyd
- Diogelu rhag gwres, llosgiadau a sgaldiadau, a diogelu'r traed rhag gwrthrychau sy'n disgyn
- Bod yn gyfforddus mewn cegin boeth, llawn stêm

12. Dau reswm pam dylai chef wisgo het?

- Diogelu'r gwallt rhag mwg ac olew
- Yn gadael i aer oeri'r pen
- Yn atal gwallt rhag syrthio i'r bwyd

13. Dau reswm pam dylai chef wisgo siaced gotwm?

- Diogelu'r corff rhag llosgiadau a gwres o ffyrnau a griliau
- Rhoi rhwystr glân rhwng y chef a'r bwyd
- Amsugno chwys

14. Un rheswm pam dylai chef wisgo ffedog?

- Diogelu rhan isaf y corff rhag llosgiadau neu hylifau poeth (sgaldiadau)

15. Dau reswm pam dylai chef wisgo esgidiau cadarn sy'n ffitio'n dda?

- Diogelu'r traed rhag llosgiadau a gwrthrychau sy'n disgyn
- Helpu i atal lithro a syrthio

16. Pum rheol ar gyfer gwisgo gwisg chef?

- Newid i'r wisg yn y gweithle
- Peidio â gwisgo'r wisg mewn mannau cyhoeddus i atal halogi gan ficrobau
- Newid y wisg am wisg lân bob dydd
- Golchi a smwddio'r wisg yn rheolaidd
- Peidio â gwisgo gemwaith (mae modrwyau priodas plaen yn cael eu caniatáu)
- Peidio â gwisgo colur trwm, ewinedd ffug, farnais ewinedd nac amrannau ffug
- Peidio â gwisgo persawr cryf (gall effeithio ar flas ac arogl y bwyd)
- Gwisgo rhwyd wallt os yw'r gwallt yn hirach na llinell y coler a/neu rwyd barf os oes angen

17. Tri mater diogelwch posibl i bobl mewn cegin arlwyo?

- Risg o dân neu drydanu
- Risg o faglu, lithro a syrthio
- Risg o anaf gan beiriannau, e.e. sleisiwr bwyd trydanol, stemiwr
- Risg o doriadau, llosgiadau a sgaldiadau
- Risg o eitemau trwm wedi'u storio yn syrthio oddi ar silffoedd neu gypyrddau

18. Tri mater diogelwch posibl i eiddo mewn cegin arlwyo?

- Eitemau personol yn cael eu dwyn o'r ardal staff
- Offer yn cael eu dwyn o'r busnes, e.e. cylyll, eitemau trydanol bach a chyfarpar
- Cynhwysion, alcohol a defnyddiau wedi'u storio yn cael eu dwyn o'r busnes
- Fandaleiddio adeiladau (achosi difrod bwriadol)
- Llosgi bwriadol (rhoi lle ar dân yn fwriadol)
- Problemau gyda chamddefnyddio alcohol a chyffuriau (problem fawr yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo)

Cwestiynau ymarfer – tudalen 46**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae ceginau arlwyo wedi'u rhannu yn nifer o fannau lle mae gweithgareddau gwahanol yn digwydd.

a) Rhowch ddau reswm pam mae trefniadaeth dda mewn cegin arlwyo yn bwysig. [2 farc]

Bydd trefniadaeth dda mewn cegin yn sicrhau bod:

(Unrhyw rai o'r canlynol)

- Bwyd diogel o ansawdd da yn cael ei baratoi ar gyfer cwsmeriaid
- Cynhwysion ac offer yn cael eu defnyddio'n gywir ac yn economaidd
- Gweithwyr cyflogedig yn gweithio'n effeithiol

b) Rhestrwch dri pheth mae'n rhaid i reolwr stoc eu gwneud mewn cegin arlwyo. [3 marc]

Mae gan reolwr stoc amrywiaeth o swyddi i'w gwneud mewn cegin arlwyo, gan gynnwys:

(Unrhyw rai o'r canlynol)

- Archebu cynhwysion, defnyddiau ac offer
- Cadw rhestr o brisiau cyfredol ar gyfer yr holl stoc
- Storio stoc (bwyd a defnyddiau) yn gywir i wneud yn siŵr ei bod yn ddiogel ac nad yw'n cael ei gwastraffu
- Cadw stoc yn daclus, yn lân ac yn drefnus
- Atal stoc rhag cael ei difrodi gan blâu (e.e. pryfed), dŵr, gwres ac ati
- Cadw rhestr fanwl o'r stoc yn y busnes
- Gwybod faint o stoc sydd wedi cael ei phrynu a faint sydd wedi cael ei defnyddio
- Gwirio holl archebion stoc a dosbarthiadau i wneud yn siŵr eu bod yn gywir ac o ansawdd da
- Cadw pob derbynneg, nodyn dosbarthu, neges e-bost gan gyflenwyr ac ati, mewn trefn
- Gwneud yn siŵr bod digon o stoc ar gael bob amser
- Paratoi a danfon archebion ar gyfer pob adran yn y cegin arlwyo

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 46

Mae arolwg o gegin gwesty gan Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd wedi datgelu'r problemau diogelwch personol a hylendid bwyd canlynol:

1. Nifer o chefs ddim yn dilyn rheolau arferion hylendid bwyd.
2. Oergelloedd diffygiol sydd ddim yn cadw'r bwyd yn ddigon oer.
3. Tystiolaeth o blâu pryfed a llygod yn y gegin a'r storffeydd.
4. Canfod bod nwy yn gollwng o bibell un o'r ffyrnau nwy.
5. Dim digon o larymau mwg yn y gegin.
6. Ychydig iawn o arwyddion rhybuddion hylendid a diogelwch sydd wedi'u harddangos yn y gegin.
7. Llawr finyl wedi rhwygo mewn gwahanol leoedd yn y gegin.

Ar gyfer pob un o'r problemau uchod, rhestrwch y dogfennau a'r darnau o wybodaeth (e.e. tystysgrifau) mae'n ofynnol i fusnesau lletygarwch ac arlwyo eu cadw ac y bydd Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd yn gofyn am eu gweld, i wirio a yw rheolwyr y gwesty wedi bod yn cydymffurfio neu beidio â deddfau iechyd a diogelwch a diogelwch bwyd. [7 marc]

Rhif y broblem (gweler uchod) a'r dogfennau sydd eu hangen:

1. Gwybodaeth am gyflogaeth a hyfforddiant staff
Gwiriadau iechyd a chofnodion salwch staff
2. HACCP
3. Cofnodion gwiriadau rheoli plâu a sut i'w hatal
4. Tystysgrif diogelwch nwy a chofnod gwasanaethu'r offer
5. Tystysgrif diogelwch tân
6. Dogfennau a thystysgrifau iechyd a diogelwch
Gwybodaeth am lechyd yr Amgylchedd a Safonau Masnach
7. Dogfennau asesiadau risg
Cofnod cynnal a chadw'r safle
Log/adroddiadau am ddamweiniau staff

1.2.2 Gofynion cwsmeriaid mewn lletygarwch ac arlwyo

1.2.3 Darpariaeth lletygarwch ac arlwyo i fodloni gofynion penodol

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 53

1. Y tair lefel o ran anghenion, dymuniadau a disgwyliadau cwsmeriaid, gydag enghraifft ar gyfer pob un mewn bwyty neu westy?

i) Hanfodol (cwsmeriaid yn eu disgwyl):

Bwyty:

- Amrywiaeth o ddewisiadau ar fwydlen
- Gwybodaeth am y cynhwysion sy'n cael eu defnyddio (e.e. ar gyfer pobl ag alergeddau bwyd)
- Toiledau a chyfleusterau golchi dwyllo
- Mynediad a chyfleusterau i bobl ag anableddau
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

Gwesty:

- Bar neu beiriant gwerthu yn gweini diodydd poeth ac oer
- Bwyd ar gael ar amseroedd gwahanol o'r dydd
- Help i gario bagiau i'r ystafell
- Lifftau i'r lloriau uchaf
- Mynediad a chyfleusterau i bobl ag anableddau
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

ii) Dymunol (yn braf eu cael):

Bwyty:

- Ychydig o fwydydd (blasynnau) i'w bwyta cyn y pryd, e.e. olifau, cnau, bara fflat ac ati
- Siocled mintys neu fisged gyda phaned o goffi
- Dewis o hufen, hufen iâ, iogwrt neu gwstard gyda'u dewis o bwddin
- Man chwarae i blant neu weithgareddau bwrdd i ddiddanu plant ifanc, e.e. llyfr lliwio a chreonau

Gwesty:

- Pethau ymolchi (e.e. siampw, gel cawod, sebon) yn ystafell ymolchi yr ystafell
- Oergell i gadw diodydd ac ati yn oer
- Aerdymheru
- Cyfleusterau i wneud diodydd poeth yn yr ystafell
- Sychwr gwallt
- Teledu/radio

iii) Manion ychwanegol (nid yw cwsmeriaid yn eu disgwyl, ond maen nhw'n hapus i'w cael):

Bwyty:

- Talebau ar gyfer pryd o fwyd am ddim y tro nesaf
- Potel o win am ddim gyda'r pryd o fwyd
- Mwy o goffi am ddim ar ddiwedd y pryd o fwyd

Gwesty:

- Cludiant am ddim i'r maes awyr neu'r orsaf drenau ac yn ôl
- Talebau yn cynnig arian i ffwrdd i aros yn y gwesty yn y dyfodol
- Potel o ddŵr, pecyn o felysion, cnau neu fisgedi am ddim

2. Dwy nodwedd sy'n dangos ansawdd da yr amgylchedd mewn busnes lletygarwch ac arlwyo?

- Cyfforddus
- Cynnes
- Cyfeillgar
- Mynediad i bobl ag anableddau

3. Dwy nodwedd sy'n dangos ansawdd da y cynhwysion a'r defnyddiau sy'n cael eu defnyddio mewn busnes lletygarwch ac arlwyo?

- Bwyd o ansawdd da
- Toiledau a chyfleusterau ystafell ymolchi o ansawdd da
- Dodrefn a gwelyau cyfforddus

4. Pedwar o fanteision gwasanaeth da i gwsmeriaid?

- Boddhad a theyrngarwch cwsmeriaid
- Rhagor o gwsmeriaid
- Staff yn teimlo'n fwy hyderus a hapus
- Staff yn mwynhau eu gwaith
- Llai o staff yn gadael eu swyddi
- Llai o gwynion gan gwsmeriaid

5. Dwy duedd o ran y ffyrdd mae cwsmeriaid yn dewis ac yn defnyddio cynhyrchion a gwasanaethau?

- Hunanwasanaeth: ar gyfer bwyd a diodydd o beiriannau gwerthu
- Gwasanaethau ar-lein: i archebu bwrdd mewn gwesty neu lety, archebu bwyd i gael ei ddsbarthu
- Cyfryngau cymdeithasol/negeseua: i ddarganfod a rhannu gwybodaeth/adolygiadau am fusnes lletygarwch ac arlwyo, a denu cwsmeriaid

6. Tri o'r gofynion hanfodol mae cwsmeriaid yn disgwyl i fusnesau lletygarwch ac arlwyo eu darparu iddyn nhw gyda'u cynhyrchion a gwasanaethau?

- Busnesau i fod ar gael drwy'r amser, e.e. er mwyn archebu bwyd tecawê ar-lein a'i dderbyn unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos
- Gwasanaeth personol, e.e. gallu dod o hyd i'r math o fwyty maen nhw'n ei hoffi, yn agos i'w lleoliad, ar eu ffôn symudol
- Gwybodaeth ddeietegol, e.e.:
 - Gwybodaeth faethol am brydau – ar gael ar fwydlenni a/neu ar-lein
 - Gwybodaeth am alergeddau ac anoddefedd bwyd wedi'i nodi'n glir ar y fwydlen
 - Pa mor addas yw'r dewisiadau ar y fwydlen ar gyfer anghenion deietegol penodol, e.e. llysieuol, fegan, heb laeth, halen isel ac ati

7. Dwy ddeddf sy'n diogelu cwsmeriaid pan maen nhw'n prynu cynhyrchion a gwasanaethau?

- Deddf Disgrifiadau Masnach 1968
- Deddf Gwarchod Defnyddwyr 1987
- Deddf Hawliau Defnyddwyr 2015

8. Tri math o ddigwyddiad mae busnesau a chorfforaethau yn eu rhedeg?

- Cynadleddau
- Cyfarfodydd
- Arddangosfeydd
- Digwyddiadau meithrin tîm
- Sioeau masnach
- Seremonïau gwobrwyo

9. Tri chynnyrch a gwasanaeth gall y diwydiant lletygarwch ac arlwyo eu darparu ar gyfer digwyddiadau busnes?

- Ystafelloedd cyfarfod a chynadledda
- TG ac offer eraill
- Bwytaï a chaffis dros dro ar gyfer sioeau masnach ac arddangosfeydd
- Bwyd a diodydd ar gyfer cwrdd yn anffurfiol ar ôl cyfarfod neu gynhadledd
- Digwyddiadau arbennig, e.e. blasu gwin, arddangosiadau coginio ac ati

10. Dwy ffordd y gall busnes lletygarwch ac arlwyo fodloni anghenion a disgwyliadau preswylwyr lleol?

- Cyflogi pobl leol
- Cadw lefelau swm gan gwsmeriaid, cerddoriaeth a cheir yn isel, yn enwedig yn hwyr yn y nos
- Darparu manau parcio ar gyfer cwsmeriaid i atal problemau traffig mewn strydoedd lleol
- Cyflogi swyddogion diogelwch i gadw trefn a defnyddio camerâu CCTV i fonitro'r ardal leol
- Cynnig prisiau rhesymol am gynnal digwyddiad lleol fel ffair, prom ysgol a gŵyl

11. Dau o anghenion a dymuniadau pob un o'r grwpiau canlynol sy'n gwsmeriaid i fusnes lletygarwch ac arlwyo?**a) Teuluoedd gyda phlant ifanc**

- Gwerth am arian
- Llety a chyfleusterau addas i deuluoedd
- Gweithgareddau ar gyfer plant ifanc
- Meithrinfa

b) Cwsmeriaid busnes

- Ystafelloedd cyfarfod/cynadledda
- Sgriniau clyfar i ddangos ffilmiau a chyflwyniadau, mynediad i'r rhyngwrdd drwyddi draw, cyfleusterau fideo-gynadledda, pwyntiau gwefru ffonau clyfar
- Ciniawau busnes, lluniaeth ysgafn ar gael drwy'r dydd

c) Teithwyr a thwristiaid

- Llety addas am bris rhesymol
- Gweithgareddau
- Yn gallu darparu bwyd mewn ffordd hyblyg

ch) Cyplau/grwpiau bach o bobl

- Gwyliu hamdden byr
- Llety moethus neu lety am bris rhesymol
- Cyfleusterau hamdden sy'n addas i grwpiau oedran gwahanol
- Sba

Cwestiynau ymarfer – tudalen 53**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae gan gwsmeriaid anghenion, dymuniadau a disgwyliadau gwahanol pan maen nhw'n defnyddio busnes lletygarwch ac arlwyo. Rhestrwch dri o anghenion hanfodol fyddai gan gwsmeriaid sy'n defnyddio caffi mewn canolfan chwaraeon a hamdden. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Cownter neu beiriant gwerthu yn gweini diodydd poeth ac oer i'w bwyta i mewn neu fel tecawé
- Amrywiaeth o ddewisiadau bwyd a diod
- Gwybodaeth am y cynhwysion sy'n cael eu defnyddio, e.e. i bobl ag alergeddau bwyd
- Bwyd ar gael ar amseroedd gwahanol o'r dydd
- Toiledau a chyfleusterau golchi dwylo
- Ystafell i rieni a chyfleusterau newid babanod

- Mynediad a chyfleusterau i bobl ag anableddau
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

2. Rhestrwch dri o anghenion hanfodol fyddai gan gwsmeriaid bwyty sydd ag anableddau corfforol. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mynediad addas i'r bwyty
- Trefniadau eistedd addas ar gyfer amrywiaeth o anableddau
- Toiledau a chyfleusterau golchi dwylo addas
- Gwybodaeth am y cynhwysion sy'n cael eu defnyddio, e.e. i bobl ag alergeddau bwyd neu gyflyrau meddygol penodol
- Mynediad i gŵn cymorth
- Mynediad i'r rhyngwrwyd

Cwestiynau cyflwyniad graddedig

3. Mae bar a bwyty newydd wedi agor mewn tref fach, mewn ardal breswyl lle mae llawer o deuluoedd â phlant ifanc yn byw. Bydd y bar/bwyty ar agor saith diwrnod yr wythnos, rhwng 2pm ac 11pm, ac eithrio dydd Sul pan fydd ar agor rhwng 4pm a 10pm.

a) Awgrymwch ddwy ffordd y gall rheolwyr y bar/bwyty atal preswylwyr lleol rhag cael eu tarfu yn y nos a phan fydd cwsmeriaid yn gadael. [2 farc]

- Gwneud yn siŵr bod gwydr dwbl yn y ffenestri a'r drysau i atal sŵn rhag cael ei glywed y tu allan i'r bar/bwyty
- Gwneud yn siŵr bod lefel y gerddoriaeth gefndir yn ddigon isel fel nad yw'n bosibl ei chlywed y tu allan i'r bar/bwyty
- Gosod arwyddion ger allanfa'r bar i atgoffa cwsmeriaid yn gwrtais ei bod yn ardal breswyl ac i fod yn dawel wrth iddyn nhw adael

b) Disgrifiwch ddwy ffordd y gallai rheolwyr y bar/bwyty annog preswylwyr lleol i ddod yn gwsmeriaid. [2 farc]

- Cynnig prisiau rhesymol i breswylwyr lleol i gynnal digwyddiadau fel partion pen-blwydd a dathliadau eraill
- Cynnig cynllun i gymell preswylwyr lleol i ddefnyddio'r bar/bwyty, lle gallan nhw gael pryd o fwyd am ddim ar ôl casglu nifer penodol o dalebau

4. Mae cyngor tref lleol yn nhref Ashburness yn mynd i gynnal seremoni yn Neuadd y Dref ar gyfer pobl leol sydd wedi derbyn gwobr am eu gwaith gydag elusennau lleol. Bydd y digwyddiad yn cael ei noddi gan sawl busnes mawr, a bydd gwesteion o bob math o sefydliadau yn cael gwahoddiad i'r seremoni.

Awgrymwch ddau gynnyrch/gwasanaeth y gallai busnes lletygarwch ac arlwyo eu darparu yn y digwyddiad. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Canapés a diodydd i groesawu gwesteion
- TG ac offer eraill i ddangos gwaith yr elusennau a busnesau
- Bwffe a diodydd hanner ffordd drwy'r seremoni i'w bwyta/yfed wrth y byrddau
- Cyfleusterau ystafell gotiau er mwyn i westeion gadw eu cotiau ac ati

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 54

Mae mudiad sydd wedi'i leoli yng nghanol dinas fawr yn agor clwb ar ôl ysgol a chlwb gwyliau i blant rhwng 4 ac 14 oed.

Bydd y clwb yn darparu gweithgareddau i blant ac yn cyflogi rheolwr arlwyo i redeg y gegin arlwyo a darparu prydau o fwyd i'r plant a'r staff drwy gydol y dydd.

1. Ysgrifennwch am dri pheth y bydd yn rhaid i'r rheolwr arlwyo eu hystyried a'u gwneud i wneud yn siŵr bod anghenion a gofynion deietegol a diogelwch bwyd yr holl blant a'r staff yn cael eu bodloni. Rhwng resymau dros eich atebion. [6 marc]

Bydd yn rhaid i'r rheolwr ystyried:

- A oes gan unrhyw un o'r plant alergeddau bwyd. Rheswm: i sicrhau nad ydyn nhw'n dod i gysylltiad â bwyd/cynhwysion a allai eu rhoi mewn perygl o gael adwaith alergaidd
- A oes gan unrhyw un o'r plant anoddefedd bwyd. Rheswm: i sicrhau nad ydyn nhw'n bwyta unrhyw fwydydd/cynhwysion a allai waethygu eu problemau iechyd
- Darparu gwybodaeth i rieni/gofalwyr am y fwydlen. Rheswm: fel y gallan nhw roi gwybod i'r rheolwr arlwyo am unrhyw broblemau sydd gan eu plant o bosibl
- Cydbwysedd maethol y fwydlen. Rheswm: i wneud yn siŵr ei bod yn addas i dwf a datblygiad plant ifanc

- Darparu offer a lle eistedd addas i blant. Rheswm: fel y gallan nhw fwyta eu bwyd yn ddiogel a heb anhawster
- Darparu bwydydd addas i fodloni'r rheolau deietegol ar gyfer crefyddau gwahanol. Rheswm: i barchu amrywiaeth grefyddol y plant a sicrhau bod dymuniadau'r rhieni yn cael eu bodloni
- Gwneud yn siŵr bod yr holl staff sy'n trin bwyd yn cael eu hyfforddi mewn diogelwch bwyd. Rheswm: fel bod pawb yn dilyn y rheolau ynglŷn ag atal traws-halgiad, hylendid personol a bwyd, storio bwyd yn gywir, y tymereddau cywir ar gyfer storio a choginio/oereiddio, glanhau a diheintio offer a chyfleusterau ac ati, er mwyn atal achos o wenwyn bwyd. Darparu cyfleusterau golchi dwylo i'r staff a'r plant. Rheswm: fel eu bod yn atal traws-halgiad bacteria o'r dwylo i'r bwyd y byddan nhw'n ei fwyta

2. Awgrymwrch a disgrifiwrch ddau weithgaredd y gallai'r rheolwr arlwyo ac arweinwyr y clwb eu trefnu a'u cynnal i blant yn y gegin arlwyo i'w helpu i ddysgu am fwyd. [4 marc]

- Adnabod bwydydd gwahanol, e.e. o luniau neu fwydydd go iawn gyda chardiau geiriau
- Sesiynau blasu bwyd i annog plant i roi cynnig ar fwydydd newydd (gan ofalu eu bod wedi gwirio am alergeddau ac anoddefedd bwyd)
- Addysgu'r plant ynglŷn â ble mae gwahanol fwydydd yn dod, yn lleol ac o leoedd pellach i ffwrdd
- Sesiynau coginio ar gyfer grwpiau oedran gwahanol i ddysgu sut i baratoi, coginio a gweini bwydydd gwahanol
- Gwneud posteri, e.e. i annog plant i ddysgu am ddewisiadau bwyd iach
- Bwyd o ddiwyllianau gwahanol, e.e. cynnal digwyddiad sy'n dangos bwyd sy'n cael ei baratoi a'i fwyta ar ddiwrnod arbennig yn y calendr, gŵyl, crefydd, digwyddiad diwyllianol ac ati
- Gemau/posau/cwisiau ar thema yn ymwneud â bwyd, e.e. bingo, gemau cardiau, chwilair

1.3.1 Iechyd a diogelwch mewn darpariaeth lletygarwch ac arlwyo

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 57

1. Tri o brif achosion damweiniau/anafiadau yn y gweithle?

- Llithro, baglu a disgyn
- Codi/trin gwrthrych sy'n drwm neu sydd â siâp lletchwith
- Taro gan wrthrych
- Anaf gan beiriant

2. Dau beth mae'n rhaid i gyflogwr eu gwneud dan y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith?

- Diogelu iechyd, diogelwch a lles eu gweithwyr cyflogedig a phobl eraill (e.e. cwsmeriaid, pobl sy'n dosbarthu nwyddau)
- Lleihau'r risgiau a allai achosi anaf neu broblemau iechyd yn y gweithle
- Rhoi gwybodaeth i weithwyr cyflogedig am risgiau yn y gweithle a sut maen nhw'n cael eu diogelu
- Rhoi hyfforddiant iechyd a diogelwch i'r holl weithwyr cyflogedig

3. Dau beth mae'n rhaid i weithiwr cyflogedig eu gwneud dan y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith?

- Gofalu am weithwyr cyflogedig eraill maen nhw'n gweithio gyda nhw a allai gael eu heffeithio gan y pethau mae'r weithiwr cyflogedig yn eu gwneud, neu ddim yn eu gwneud
- Dilyn y cyfarwyddiadau iechyd a diogelwch mae eu cyflogwr yn eu rhoi iddyn nhw
- Mynychu sesiynau hyfforddi iechyd a diogelwch
- Defnyddio offer diogelwch yn gywir
- Rhoi gwybod i'r cyflogwr am unrhyw beryglon a phroblemau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig ag offer ac ati

4. Dau beth mae'n rhaid i gyflogwr eu gwneud dan y Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd?

- Gwneud yn siŵr nad yw gweithwyr cyflogedig yn dod i gysylltiad â phethau a sylweddau sy'n annogel a/neu yn niweidiol (peryglus) i'w hiechyd, gan gynnwys cemegion glanhau, mygdarthau, llwch ac ati
- Hyfforddi'r staff
- Darparu offer diogelwch i'r gweithwyr cyflogedig eu gwisgo
- Gosod arwyddion rhybudd fel bod gweithwyr cyflogedig yn ymwybodol o beryglon diogelwch posibl.

5. Dau beth mae'n rhaid i weithiwr cyflogedig eu gwneud dan y Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd?

- Mynychu sesiynau hyfforddi
- Dilyn cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio sylweddau peryglus yn ofalus
- Gwisgo offer diogelwch, e.e. menig, mygydau, sbectol ddiogelwch ac ati, mae'r cyflogwr yn eu rhoi iddyn nhw eu defnyddio bob amser
- Gwneud yn siŵr eu bod nhw'n dysgu'r symbolau rhyngwladol ar gyfer mathau gwahanol o sylweddau, a sut gallan nhw niweidio pobl

6. Dau beth mae'n rhaid i gyflogwr eu gwneud dan y Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario?

- Osgoi gweithrediadau codi a chario llawn risg os yw hynny'n bosibl
- Asesu unrhyw weithrediadau codi a chario nad yw'n bosibl eu hosgoi
- Lleihau'r risg o anaf i'r graddau y mae hynny'n bosibl, e.e. drwy ddefnyddio offer fel tryciau fforch godi
- Storio offer trwm, e.e. cymysgydd bwyd, fel ei fod yn hawdd ei dynnu allan a'i ddefnyddio, e.e. ar fwrdd gwaith neu ar silff isel mewn cwpwrdd neu storfa

7. Dau beth mae'n rhaid i weithiwr cyflogedig eu gwneud dan y Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario?

- Mynychu sesiynau hyfforddi ar sut i godi a thrin llwythi
- Bod yn ymwybodol o'i gryfderau personol a'i wendidau
- 'Meddwl cyn codi rhywbeth'
- Peidio â chymryd risgiau diangen
- Gofyn am help os oes angen
- Asesu'r llwyth cyn ceisio ei godi neu ei symud – a yw'n boeth, yn oer, yn finio, yn anodd gafael ynddo, yn drwm, yn debygol o fynd yn sigledig os yw'n cael ei symud?
- Asesu'r man gweithio – oes digon o le i godi rhywbeth yn gywir? / A yw'r llawr yn anwastad, yn llithrig, yn ansefydlog? / Oes grisiau neu rwystrau?
- Dilyn y cyngor ynghylch codi gwrthrychau trwm a mawr i osgoi anaf

8. Tri math o Gyfarpar Diogelu Personol (PPE) sy'n cael eu defnyddio yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo?

- Mygydau
- Hetiau caled ac esgidiau cadarn
- Sbectol ddiogelwch/tariannau llygaid
- Dillad amddiffynnol/trwchus

9. Dau beth mae'n rhaid i gyflogwr eu gwneud dan y Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith?

- Rhoi PPE i weithwyr cyflogedig pan mae ei angen
- Hyfforddi gweithwyr cyflogedig fel y byddan nhw'n deall pwysigrwydd PPE
- Gosod arwyddion i atgoffa gweithwyr cyflogedig i wisgo PPE
- Gwneud yn siŵr bod gweithwyr cyflogedig yn gwisgo PPE bob amser pan fyddan nhw'n gweithio mewn man lle mae risgiau iechyd a diogelwch
- Gwneud yn siŵr bod y PPE o ansawdd da ac yn cael ei gynnal yn iawn

10. Dau beth mae'n rhaid i weithiwr cyflogedig eu gwneud dan y Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith?

- Mynychu sesiynau hyfforddi ar bwysigrwydd PPE a sut i'w wisgo
- Gwisgo PPE yn ôl cyfarwyddyd y cyflogwr, e.e.:
 - Gwisg chef/cogydd i ddiogelu'r corff/breichiau rhag gwres
 - Menig a dillad amddiffynnol wrth weithio mewn rhewgell neu wrth drin bwydydd wedi'u rhewi/wedi'u hoereiddio
 - Mwgwd i ddiogelu'r ysgyfaint wrth weithio gyda, e.e. blawd, siwgr eisin, powdr cnau
 - Menig amddiffynnol wrth ddefnyddio cemegion glanhau
 - Menig maelwisg (metel) sy'n gorchuddio'r dwylo a'r breichiau wrth ddefnyddio cyllyll mawr miniog i drin a thrafod cig, e.e. tynnu esgyrn carcass cig a'i dorri'n ddarnau
 - Clocsiau cegin neu esgidiau cadarn i ddiogelu'r traed rhag anaf gan eitemau trwm yn syrthio neu hylifau poeth yn gollwng

Cwestiynau ymarfer – tudalen 59

Cwestiynau atebion byr

1. Bob blwyddyn yn y DU, mae llawer o weithwyr cyflogedig yn cael damweiniau neu anafiadau yn y gwaith.
 - a) Nodwch ddau o brif achosion damweiniau ac anafiadau yn y gweithle. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Llithro, baglu a disgyn
- Codi/trin gwrthrych sy'n drwm neu sydd â siâp lletchwith
- Taro gan wrthrych
- Anaf gan beiriant

- b) Enwch yr adran o'r llywodraeth sy'n gorfodi rheolau iechyd a diogelwch yn y gweithle. [1 marc]

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

- c) Rhestrwch ddau fath ychwanegol o ddamweiniau/anafiadau a allai ddigwydd i rywun sy'n trin bwyd sy'n gweithio mewn cegin. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Toriad gan gyllell
- Sgaldio gan ddŵr poeth neu stêm
- Llosgiadau gan ffwrn neu gril
- Llosgiadau gan olew poeth
- Difrodi'r croen wrth ddefnyddio gratiwr neu gratiwr croen sitrws

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 68

1. Beth yw perygl?

Perygl yw rhywbeth a allai achosi niwed i iechyd rhywun neu achosi damwain a fyddai'n ei niweidio'n gorfforol.

2. Beth yw risg diogelwch personol?

Risg diogelwch personol yw pa mor debygol yw hi y bydd iechyd rhywun yn cael ei niweidio neu y bydd yn cael ei anafu gan berygl.

3. Beth yw asesiad risg?

Asesiad risg yw ffordd o ddangos faint o risg sy'n gysylltiedig â gweithgaredd, sefyllfa neu ddefnyddio gwrthrych.

4. Beth yw mesur rheoli?

Mesur rheoli yw gweithred neu wrthrych sy'n cael ei ddefnyddio i leihau'r risg y bydd perygl yn achosi niwed i iechyd rhywun neu'n achosi anaf corfforol.

5. Dau beth y dylai cyflogwr eu gwneud i atal peryglon a risgiau iechyd ym mlaen tŷ?

I atal straen ac anafiadau i'r cyhyrau:

- Darparu hyfforddiant i weithwyr cyflogedig ar sut i godi a chario eitemau trwm yn gywir
- Darparu cyfarpar, e.e. trolïau, i gynorthwyo â symud offer a defnyddiau
- Dylunio manau gwasanaeth cwsmeriaid i gyfyngu ar faint o droi, estyn i fyny, plygu i lawr a chario mae'n rhaid i weithwyr cyflogedig ei wneud.

I atal gorflinder:

- Cyfyngu ar faint o waith ailadroddus a sefyll am gyfnodau hir mae'n rhaid i weithwyr cyflogedig ei wneud
- Darparu stolion eistedd-sefyll iddyn nhw a matiau gwrthflinder i sefyll arnyn nhw.

I atal straen:

- Annog perthnasoedd da rhwng pobl yn y gweithle
- Annog gweithwyr cyflogedig i roi gwybod am broblemau yn y gwaith, a gwneud newidiadau lle bo angen
- Delio â bwlio ac aflonyddu yn y gweithle pan fydd achosion yn cael eu hadrodd
- Defnyddio gwasanaethau cynghori a chymorth ar gyfer gweithwyr cyflogedig sydd o dan straen.

6. Dau beth y dylai gweithiwr cyflogedig eu gwneud i atal risgiau diogelwch ym mlaen tŷ?

- Gwisgo esgidiau gwrth-lithr
- Sychu unrhyw hylif sy'n cael ei ollwng yn syth
- Gwneud yn siŵr bod eitemau'n cael eu rhoi i gadw a bod droriau a drysau ar gau
- Cadw llwybrau yn glir o focsys, offer ac ati

7. Dau beth y dylai cyflogwr eu gwneud i atal risgiau i eiddo ym mlaen tŷ?

- Cyflogi staff diogelwch a galluogi staff eraill i gysylltu â nhw yn gyflym o unrhyw ran o'r adeilad
- Gosod camerâu teledu cylch cyfyng (CCTV)
- Gosod golau diogelwch y tu allan i'r adeilad, e.e. lle mae biniau'n cael eu cadw ger mynedfa gefn y gegin
- Rhoi trwyddedau diogelwch i staff i fynd i mewn i'r adeilad, a lleoedd diogel i storio eu heiddo personol pan fyddan nhw'n gweithio

8. Pedwar peth y dylai cyflogwr eu gwneud i atal peryglon a risgiau iechyd yng nghefn tŷ?

- Rhoi cyfarpar diogelu personol i weithwyr cyflogedig eu gwisgo, e.e. menig rwber, sbectol ddiogelwch a mygydau, menig a dillad wedi'u hinswleiddio i weithio mewn mannau oer
- Hyfforddi gweithwyr cyflogedig i storio a defnyddio cemegion yn ddiogel a dilyn canllawiau *COSHH*
- Gwneud yn siŵr bod y gegin wedi'i hawyru'n dda a bod ynddi system aerdymheru
- Gwneud yn siŵr bod gweithwyr cyflogedig yn gallu cael dŵr yfed bob amser pan fyddan nhw'n gweithio
- Gwneud yn siŵr bod y gegin wedi'i chynllunio fel bod y gorsafoedd gwaith mor bell i ffwrdd â phosibl oddi wrth ffynonellau gwres
- Gwneud yn siŵr bod gweithwyr cyflogedig yn cymryd digon o egwylion gorffwys mewn lle oer
- Gwneud yn siŵr bod gweithwyr cyflogedig yn cael eu hyfforddi ar sut i godi a chario eitemau trwm yn gywir
- Darparu offer, e.e. trolïau, dosbarthwyr platiau, cludyddion ac ati, i helpu i symud offer a defnyddiau trwm
- Darparu peiriannu ar gyfer, e.e. cymysgu, tylino, torri, sleisio a philio, i leihau straen ar ddwylo ac arddyrnau gweithwyr cyflogedig
- Gwneud yn siŵr bod rheiliau traed fel y gall gweithwyr cyflogedig symud pwysau eu corff a lleihau'r straen ar eu cefn a'u coesau
- Lle bo'n bosibl, dylai meinciau gwaith o wahanol uchderau gael eu gosod ar gyfer paratoi bwyd, i osgoi straen ar y cefn wrth blygu neu estyn
- Gwneud yn siŵr bod y gegin a'r storffeydd yn cael eu harchwilio'n rheolaidd a'u rheoli o ran plâu

9. Tri pheth y dylai cyflogwr eu gwneud i atal risgiau diogelwch yng nghefn tŷ?

Gwneud yn siŵr bod y canlynol yn wir:

- Bod pob man gweithio wedi'i oleuo'n dda, bod dim rhwystrau a bod y lloriau mewn cyflwr da
- Darparu offer, e.e. ysgolion, i alluogi gweithwyr cyflogedig i gyrraedd eitemau yn ddiogel o silffoedd uchel, cypyrddau ac ati
- Bod gardiau diogelwch ar yr holl beirianwaith
- Bod gardiau tasgu wedi'u gosod o amgylch ffriwyr dwfn i atal llosgiadau gan olew poeth
- Bod gardiau wedi'u gosod o amgylch arwynebau poeth
- Bod modd draenio hylifau poeth o badelli mawr yn hytrach na chael eu harllwys â llaw
- Bod profion rheolaidd yn cael eu cynnal ar ffyrnau, griliau a hobiau nwy, e.e. i wirio am ollyngiadau nwy a gwneud yn siŵr eu bod yn llosgi nwy yn gywir
- Bod yr holl wifrau ac offer trydanol yn ddiogel i'w defnyddio ac yn cael eu profi'n rheolaidd
- Bod digon o switshis diogelwch trydanol a socedi trydan i osgoi gorlwytho cylchedau trydanol
- Bod offer trydanol yn cael eu cadw i ffwrdd o ddŵr a mannau gwlyb
- Bod digon o arwyddion rhybudd a diogelwch i atgoffa gweithwyr cyflogedig am ddiogelwch
- Bod gweithwyr cyflogedig yn cael eu hyfforddi i ddefnyddio'r holl offer yn gywir
- Bod gweithwyr cyflogedig yn cael eu hyfforddi ar sut i roi cymorth cyntaf yn achos anaf
- Bod pob allanfa argyfwng yn gweithio'n iawn ac nad oes unrhyw rwystrau a fyddai'n atal pobl rhag dianc mewn argyfwng

10. Pedwar peth y dylai gweithiwr cyflogedig eu gwneud i atal risgiau diogelwch yng nghefn tŷ?

- Gwisgo esgidiau gwrth-lithr
- Gwisgo cyfarpar a dillad diogelu personol
- Sychu unrhyw hylif sy'n cael ei ollwng yn syth
- Codi unrhyw fwyd sydd wedi syrthio ar y llawr
- Gwneud yn siŵr bod offer yn cael eu rhoi i gadw'n gywir a bod droriau a drysau yn cael eu cadw ar gau
- Cadw llwybrau yn glir o focsys, offer ac ati
- Cario a defnyddio cyllyll yn ddiogel

11. Dau beth y dylai rheolwyr busnes eu gwneud i atal risgiau diogelwch i eiddo cwsmeriaid?

- Cyflogi staff diogelwch a galluogi staff eraill i gysylltu â nhw yn gyflym o unrhyw ran o'r adeilad
- Gosod camerâu teledu cylch cyfyng (CCTV)
- Gosod golau diogelwch y tu allan i'r adeilad, e.e. yn y maes parcio
- Gwneud yn siŵr bod holl daliadau cwsmeriaid yn cael eu prosesu o flaen y cwsmer
- Gwneud yn siŵr bod lle diogel yn cael ei ddarparu i gwsmeriaid adael eu heiddio, e.e. ystafell gotiau ddiogel, séff ddigidol mewn ystafell gwesty

12. Dau beth y dylai gweithwyr cyflogedig eu gwneud i atal risgiau diogelwch i eiddo pan fydd cyflenwyr yn danfon nwyddau i gefn tŷ?

- Gwirio'r sawl sy'n ymweld â'r gegin
- Cloi eu heiddo personol o'r golwg mewn man diogel

Cwestiynau ymarfer – tudalen 68**Cwestiynau atebion byr**

1. Mae llawer iawn o risgiau diogelwch i bobl y gall gweithwyr cyflogedig, cyflogwyr, cwsmeriaid a chyflenwyr eu hwynebu yn y diwydiant lletygarwch ac arlwyo. Rhestrwch dri risg diogelwch personol. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Cael eu dal o dan neu y tu mewn i rywbeth
- Llithro neu faglu a syrthio
- Syrthio oddi ar rywbeth
- Cael eu taro gan rywbeth
- Cael eu torri gan rywbeth
- Cael eu llosgi gan rywbeth
- Cael sioc drydan
- Cael niwed i'r clyw drwy glywed sŵn uchel
- Cael anaf i'r ysgyfaint drwy fewnanadlu rhywbeth
- Mynd yn sâl oherwydd gormod o wres
- Cael ewinhew drwy weithio mewn lle oer iawn
- Anafu eu hunain drwy godi neu symud rhywbeth trwm

2. Perygl yw rhywbeth a allai achosi niwed i iechyd rhywun neu achosi damwain a fyddai'n gallu achosi anaf corfforol. Rhestrwch dri pherygl a allai fod mewn cegin arlwyo. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Gronynnau mân o flawd, cnau, siwgr eisin ac ati
- Olew, dŵr neu fwyd yn gollwng ar y llawr
- Eitemau wedi'u gadael ar y llawr y gallai pobl faglu drostyn nhw, e.e. ceblau trydanol, bocsys, offer
- Gwifrau trydanol noeth neu rhydd ar ddarn o offer
- Offer sleisio a thorri
- Cyllyll, sgiwerau miniog ac ati
- Elfennau poeth neu fflamau mewn ffwrn neu gril
- Offer trwm
- Hylifau poeth, stêm
- Cemegion glanhau

Cwestiwn cyflwyniad graddedig

3. Yn ystod yr wythnosau diwethaf, dydy llawer o staff bar blaen tŷ mewn bar a bwyty prysur mewn dinas ddim wedi gallu gweithio oherwydd nifer o faterion iechyd, gan gynnwys straen ar y cyhyrau a phroblemau'r cefn, gorflinder a straen. Mae rheolwyr y busnes yn poeni ac maen nhw'n penderfynu ymchwilio i'r mesurau rheoli y gallan nhw eu cymryd i ddiogelu iechyd eu gweithwyr a galluogi'r holl staff i weithio heb y risgiau iechyd hyn.
 - a) Rhowch un rheswm posibl dros bob un o'r problemau canlynol mae'r staff bar wedi rhoi gwybod amdanynt nhw: [3 marc]

Straen ar y cyhyrau a phroblemau'r cefn

- Codi a/neu gario eitemau trwm
- Symud dodrefn ac offer

Gorflinder

- Gweithio oriau hir (shifftiau), sy'n arwain at fwy o risg o anaf
- Sefyll am gyfnodau hir

Straen

- Llwyth gwaith gormodol
- Problemau rhwng gweithwyr cyflogedig sy'n gweithio gyda'i gilydd
- Bwlio gan aelod staff arall

b) Awgrymwch ddau fesur rheoli y gallai'r rheolwyr eu cyflwyno i atal pob un o'r problemau hyn rhag digwydd yn y dyfodol: [6 marc]

Straen ar y cyhyrau a phroblemau'r cefn

- Rhoi hyfforddiant ar sut i godi a chario eitemau trwm yn gywir
- Darparu offer, e.e. trolïau, i gynorthwyo â symud offer a defnyddiau
- Dylunio manau gwasanaeth cwsmeriaid i gyfyngu ar faint o droi, estyn i fyny, plygu i lawr a chario mae'n rhaid i weithwyr cyflogedig ei wneud

Gorflinder

- Cyfyngu ar faint o waith ailadroddus a sefyll am gyfnodau hir mae'n rhaid i weithwyr cyflogedig ei wneud
- Darparu stolion eistedd-sefyll iddyn nhw a matiau gwrthflinder i sefyll arnyn nhw

Straen

- Annog perthnasoedd da rhwng pobl yn y gweithle
- Annog gweithwyr cyflogedig i roi gwybod am broblemau yn y gwaith, a gwneud newidiadau lle bo angen
- Delio â bwlio ac aflonyddu yn y gweithle pan fydd achosion yn cael eu hadrodd
- Defnyddio gwasanaethau cynghori a chymorth ar gyfer gweithwyr cyflogedig sydd o dan straen

c) Esboniwch pam mae'n bwysig ar gyfer llwyddiant busnes lletygarwch ac arlwyo i gynnal asesiadau risg a rhoi mesurau rheoli yn eu lle ar gyfer diogelwch personol ac eiddo eu gweithwyr cyflogedig blaen tŷ. [3 marc]

- Bydd gweithwyr cyflogedig yn gwerthfawrogi'r ffaith bod eu problemau yn cael eu hystyried o ddifrif gan y rheolwyr ac maen nhw'n debygol o weithio'n fwy effeithlon.
- Bydd gweithwyr cyflogedig yn teimlo'n fwy hyderus ynglŷn â'u diogelwch personol ac eiddo.
- Mae'r busnes yn llai tebygol o golli arian drwy orfod cyflogi staff dros dro gan y bydd llai o staff yn absennol o'r gwaith oherwydd problemau iechyd.
- Bydd y busnes yn cael enw da fel cyflogwr da, felly mae gweithwyr cyflogedig yn fwy tebygol o fod yn deyrngar ac eisiau cyfrannu at lwyddiant y busnes.

1.3.2 Diogelwch bwyd

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 72

1. Beth yw HACCP?

- Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol/*Hazard Analysis of Critical Control Points* – system rheoli diogelwch bwyd sy'n cael ei defnyddio i nodi peryglon posibl i ddiogelwch bwyd.

2. Tair enghraifft o bwyntiau rheoli critigol mewn busnes bwyd?

- Prynu bwyd
- Storio bwyd
- Paratoi bwyd
- Coginio bwyd
- Oeri bwyd wedi'i goginio cyn ei storio
- Ailgynhesu bwydydd wedi'u coginio ac wedi'u hoereiddio
- Cadw'r bwyd yn boeth neu'n oer cyn ei weini i gwsmeriaid
- Golchi llestri a glanhau
- Cael gwared ar sbwriel a gwastraff bwyd
- Glanhau'r gegin

Cwestiynau ymarfer – tudalen 72

1. Mae rheoliadau hylendid bwyd yn ei gwneud yn orfodol i fusnesau bwyd ddefnyddio system rheoli diogelwch bwyd o'r enw HACCP.
 - a) Nodwch am beth mae HACCP yn sefyll. [1 marc]
 - Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol/Hazard Analysis of Critical Control Points.
 - b) Esboniwch beth yw ystyr pwyntiau rheoli critigol. [1 marc]
 - Pwyntiau rheoli critigol yw'r camau mewn gweithrediad cynhyrchu bwyd lle gallai diogelwch bwyd fynd o'i le.
 - c) Pwy fydd yn gwirio bod busnes bwyd yn ufuddhau i ddeddfau diogelwch bwyd? [1 marc]
 - Swyddog Iechyd yr Amgylchedd.

1.4.1 Achosion afiechyd sy'n gysylltiedig â bwyd

1.4.2 Symptomau ac arwyddion o afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 79

1. Beth yw microb?

Microbau yw planhigion ac anifeiliaid bach iawn sydd ond yn gallu cael eu gweld o dan ficrosgop.

2. Dau fath o ficrob?

- Bacteria
- Burumau
- Llwydni

3. Pedwar man lle mae microbau i'w darganfod?

- Aer
- Dŵr
- Pridd, llwch, baw
- Carthion
- Bwyd, defnydd pecynnu bwyd
- Dillad
- Sbwriel
- Arwynebau
- Offer
- Pobl
- Pryfed, anifeiliaid, adar

4. Tri pheth sydd eu hangen ar ficrobau i dyfu a lluosogi?

- Y tymheredd cywir
- Dŵr (lleithder)
- Bwyd i fwyta
- Amser i dyfu
- Y swm cywir o asid neu alcali (pH)

5. Pam mae microbau yn gwneud bwyd yn anniogel ac yn anaddas i'w fwyta?

- Mae microbau niweidiol (pathogenaidd) yn rhoi cynhyrchion gwastraff a gwenwynau yn y bwyd.
- Os bydd pobl yn bwyta'r rhain, maen nhw'n mynd yn sâl â gwenwyn bwyd.
- Gall llawer iawn o ficrobau mewn bwyd wneud i bobl fynd yn sâl oherwydd eu bod yn llidio'r system dreulio.

6. Dwy ffordd y gall pobl sy'n trin bwyd atal traws-halogiad microbau â bwyd?

- Golchi eu dwylo cyn trin bwyd; ar ôl trin cig, dofednod, pysgod, wyau amrwd; ar ôl mynd i'r toiled; ar ôl rhoi gwastraff bwyd yn y bin; ar ôl tisian i mewn i hances bapur.
- Cadw bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio ar wahân pan fyddan nhw'n cael eu storio, a defnyddio offer ar wahân i'w paratoi.
- Defnyddio byrddau a chyllyll â chod lliw i baratoi mathau gwahanol o fwyd.

7. Beth sy'n digwydd i ficrobau pan mae bwyd yn cael ei rewi?

Bydd microbau yn dod yn anweithgar (ynghwsg), ond byddan nhw'n fyw o hyd.

8. Beth sy'n digwydd i ficrobau pan mae bwyd yn cael ei storio mewn oergell?

Bydd microbau yn dal i dyfu a lluosogi, ond yn araf iawn.

9. Tri arwydd (symptom) anweladwy o wenwyn bwyd?

- Cur pen/pen tost
- Teimlo'n oer ac yn crynu
- Stumog tost iawn
- Teimlo'n sâl (cyfog)
- Ddim eisiau bwyta bwyd
- Cyhyrau'n brifo

10. Dau arwydd (symptom) gweladwy o wenwyn bwyd?

- Dolur rhydd
- Tymheredd y corff yn uchel
- Bod yn sâl (chwydu)
- Teimlo'n benysgafn

11. Dau grŵp o bobl mae gwenwyn bwyd yn beryglus iawn iddyn nhw?

- Plant ifanc
- Menywod beichiog
- Pobl oedrannus
- Pobl sydd wedi bod yn sâl
- Pobl sydd â system imiwneidd gwan

12. Enw dau facteria sy'n achosi gwenwyn bwyd?

- Bacillus cereus
- Campylobacter
- Escherichia coli (E.coli)
- Salmonella
- Listeria
- Staphylococcus aureus (S. aureus)
- Clostridium perfringens

13. Dau fwyd lle mae Salmonella yn aml i'w ddarganfod?

- Dofednod amrwd
- Cig amrwd
- Llaeth heb ei drin (heb ei drin â gwres)
- Wyau amrwd

14. Sut mae llwydni yn dechrau tyfu ar fwydydd?

- Mae llwydni yn gollwng sborau bach iawn ('hadau') sy'n glanio ar arwyneb bwyd.
- Mae'r sborau yn egino (dechrau tyfu) ac yn anfon gwreiddiau i lawr i'r bwyd os yw'r amodau yn gywir.

15. Beth mae bacteria yn ei wneud yn y parth tymheredd peryglus?

Mae bacteria yn lluosogi'n gyflym.

16. Pam mae padelli dur gwrthstaen yn cael eu defnyddio wrth baratoi bwyd?

Dydy padelli sydd wedi'u gwneud o ddur gwrthstaen ddim yn adweithio ag asidau mewn bwydydd.

17. Pam dylai bwyd gael ei goginio i 70°C o leiaf?

I wneud yn siŵr bod bacteria niweidiol mewn bwydydd yn cael eu lladd.

18. Pa gemegion glanhau na ddylid eu storio yn agos at fwydydd mewn cynhwysyddion heb eu labelu?

Gall cemegion glanhau, e.e. cannydd, sy'n cael eu storio yn agos at fwyd mewn cynhwysyddion heb eu labelu gael eu hychwanegu at fwyd drwy gamgymeriad a gwenwyno pobl.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 79

Cwestiynau atebion byr

1. Rhestrwch ddau brif achos o afiechyd sy'n gysylltiedig â bwyd. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Microbau
- Cemegion
- Metelau
- Planhigion gwenwynig
- Alergeddau bwyd
- Anoddefedd bwyd

2. Nodwch ddau reswm pam mae microbau yn gwneud bwyd yn anaddas i'w fwyta. [2 farc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mae microbau yn lluosogi mewn bwyd yn yr amodau cywir ac yn rhoi cynhyrchion gwastraff a gwenwyn ynddo.
- Mae'r cynhyrchion gwastraff a'r gwenyn yn achosi gwenyn bwyd.
- Gall llawer iawn o ficrobau mewn bwyd wneud i bobl fynd yn sâl oherwydd eu bod yn llidio'r system dreulio.
- Gall microbau wneud i'r bwyd edrych, arogl i blasu'n ddrwg.

3. Awgrymwch dair ffordd y gall pobl sy'n trin bwyd atal microbau rhag gwneud bwyd yn anniogel. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Atal traws-halogiad microbau drwy wneud hyn:
 - golchi eu dwylo cyn trin bwyd; ar ôl trin cig, dofednod, pysgod ac wyau amrwd; ar ôl mynd i'r toiled; ar ôl rhoi gwastraff bwyd yn y bin; ar ôl tisian i mewn i hances bapur
 - cadw bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio ar wahân pan fyddan nhw'n cael eu storio, a defnyddio offer ar wahân i'w paratoi
 - defnyddio byrddau a chyllyll â chod lliw i baratoi mathau gwahanol o fwyd.
- Coginio bwyd i dymheredd uchel (o leiaf 70°C) a fydd yn lladd llawer o ficrobau.
- Oeri bwyd i dymheredd isel (0–5°C mewn oergell). Bydd microbau yn dal i dyfu a lluosogi, ond yn araf iawn.
- Rhewi bwyd (rhwng minws 18°C a minws 24°C mewn rhewgell). Bydd microbau yn dod yn anweithgar (ynghwsg), ond byddan nhw'n fyw o hyd.
- Sychu bwyd drwy dynnu'r lleithder, a fydd yn lladd llawer o ficrobau.
- Gorchuddio bwyd a'i storio'n gywir i atal microbau rhag mynd i mewn iddo.
- Cadwoli bwyd drwy ladd microbau:
 - mewn asid (e.e. finegr mewn piclau)
 - mewn halen (e.e. pysgod wedi'u sychu a'u halltu)
 - mewn siwgr (e.e. jam).

4. Esboniwch pam mae'r arferion canlynol yn bwysig:

a) Cadw cyri cyw iâr poeth ar dymheredd uwch na 63°C mewn dysglau gweini mewn bwffe. [1 marc]

- Mae cyri cyw iâr yn fwyd risg uchel.
- Ar dymheredd is na 63°C, bydd unrhyw facteria niweidiol yn y cyri yn dechrau tyfu a lluosogi, a gallai hyn arwain at wenwyn bwyd.

b) Cadw teisennau hufen ffres ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C mewn siop fara. [1 marc]

- Mae hufen ffres yn fwyd risg uchel.
- Ar dymheredd dros 5°C, bydd unrhyw facteria niweidiol yn yr hufen yn dechrau tyfu a lluosogi, a gallai hyn arwain at wenwyn bwyd.

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 84

1. Beth yw alergedd bwyd?

Alergedd bwyd yw pan mae system imiwnedd y corff yn adweithio i fwydydd penodol, gan achosi amrywiaeth o symptomau.

2. Beth yw anoddefedd bwyd?

Anoddefedd bwyd yw cyflwr iechyd tymor hir lle mae bwydydd penodol yn gwneud i rywun deimlo'n anhwylyd.

3. Dau beth y dylai rhywun sy'n trin bwyd eu gwneud i helpu pobl sydd ag alergeddau neu anoddefedd bwyd?

- Osgoi halogi bwydydd ag alergenau bwyd (cynhwysion mae gan bobl alergedd iddyn nhw) wrth baratoi bwyd.
- Dweud wrth gwsmeriaid am y cynhwysion yn y bwyd maen nhw'n ei werthu neu yn ei weini iddyn nhw.
- Gwneud yn siŵr bod bwydlenni yn dangos yr holl gynhwysion maen nhw'n eu cynnwys, fel bod cwsmeriaid yn osgoi prynu bwydydd maen nhw'n gwybod na allan nhw eu bwyta.
- Deall a gwybod beth i'w wneud os bydd cwsmer yn mynd yn sâl gydag alergedd bwyd.

4. Tri arwydd (symptom) gweladwy bod rhywun yn cael adwaith alergaidd i fwyd?

- Croen yn mynd yn goch
- Brech goch/pinc sy'n cosi (o'r enw llosg danadl) yn ymddangos ar y croen
- Y croen yn chwyddo – yn aml ar yr wyneb
- Y trwyn a'r llygaid yn cosi
- Y gwefusau a'r amrantau'n chwyddo
- Dydy'r person ddim yn gallu anadlu, llyncu neu siarad yn iawn

5. Pump o'r bwydydd mwyaf cyffredin sy'n achosi alergeddau?

- Seleriac
- Seleri
- Ffrwythau sitrws
- Wyau
- Pysgod, pysgod cregyn a chramenogion
- Ffrwyth ciwi
- Llaeth a bwydydd llaeth
- Mwstard
- Cnau, e.e. cnau almon, cnau cashiw, cnau macadamia, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cyll, cnau pistasio a chnau pecan
- Cnau mwnci (neu gnau daear)
- Hadau, e.e. hadau llin, pabi a sesame
- Rhai cadwolion bwyd
- Soia
- Mefus
- Ffa/blawd bysedd y blaidd (*lupin*)

6. Tri arwydd (symptom) gweladwy neu anweladwy bod gan rywun anoddefedd bwyd?

- Poenau yn y cyhyrau a'r cymalau
- Poen ac ymchwyddo (*bloating*, sef chwyddo oherwydd hylif neu nwy) yn yr abdomen
- Cyfog (teimlo'n sâl)
- Blinder a gwendid cyson
- Dolur rhydd
- Ecsema a chyflyrau croen sych

7. Dau arwydd (symptom) bod gan rywun anoddefedd lactos?

- Yr abdomen (bol) yn ymchwyddo (chwyddo)
- Gwynt (nwy), poen yn yr abdomen (bol)
- Dolur rhydd
- Cyfog (teimlo'n sâl)

8. Dau fwyd na ddylai rhywun ag anoddefedd lactos eu bwyta?

- Pob un o'r bwydydd llaeth: llaeth, caws, iogwrt, hufen, menynd, crème fraîche, hufen sur, caws meddal, powdr maidd a llaeth

- Unrhyw fwydydd sy'n cynnwys bwydydd llaeth, e.e. teisennau, bisgedi, pwdinau, rhai byrbrydau a melysion, rhai prydau parod, sawsiau, cwstard, siocled, rhai sbrediau braster llysiau, hufen iâ ac ati

9. Dau fwyd na ddylai rhywun â chlefyd coeliag eu bwyta?

- Grawnfwydydd, e.e. gwenith, barlys, ceirch, rhyg
- Cynhyrchion bwyd sy'n cynnwys y grawnfwydydd hyn, e.e. pasta, bara, pizza, teisennau, pasteiod, cynnyrch crwst, byns, croissants, bisgedi, bariau byrbryd, cracers, sesnin a sbeisys, grawnfwydydd brecwast, selsig, byrgers a chigoedd eraill wedi'u prosesu, couscous, semolina, saws soi, nwdls, finegr brag, rhai mathau o gwrw

10. Dau arwydd (symptom) gweladwy neu anweladwy bod gan rywun glefyd coeliag?

- Anaemia
- Ni fydd plant yn tyfu'n iawn
- Diffyg egni
- Blinder
- Colli pwysau

Cwestiynau ymarfer – tudalen 84

Cwestiynau atebion byr

1. Awgrymwch un ffordd y gall gweinydd mewn bwyty helpu cwsmer sydd ag alergeddau bwyd i ddewis bwyd o'r fwydlen? [1 marc]

Gwneud yn siŵr ei fod yn gwybod am yr holl seigiau ar y fwydlen fel y gall gynghori'r cwsmer pa fwydydd sy'n ddiogel iddo eu bwyta a pha fwydydd i'w hosgoi.

2. Sut mae alergenau bwyd yn cael eu dangos ar label bwyd? [1 marc]

Mae bwydydd/cynhwysion sy'n achosi alergeddau bwyd yn cael eu dangos mewn llythrennau print trwm ar label bwyd yn y rhestr gynhwysion.

3. Rhestrwch dri bwyd nad yw rhywun ag anoddefedd lactos yn gallu eu bwyta. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Pob un o'r bwydydd llaeth: llaeth, caws, iogwrt, hufen, menyng, crème fraîche, hufen sur, caws meddal, powdr maidd a llaeth
- Unrhyw fwydydd sy'n cynnwys bwydydd llaeth, e.e. teisennau, bisgedi, pwdinau, rhai byrbrydau a melysion, rhai prydau parod, sawsiau, cwstard, siocled, rhai sbrediau braster llysiau, hufen iâ ac ati

4. Rhestrwch dri bwyd nad yw rhywun â chlefyd coeliag yn gallu eu bwyta. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Grawn sy'n cynnwys glwten: gwenith, barlys, ceirch a rhyg
- Unrhyw gynhyrchion bwyd sy'n cynnwys gwenith, barlys, ceirch a rhyg, e.e. pasta, bara, pizza, teisennau, pasteiod, cynnyrch crwst, byns, croissants, bisgedi, bariau byrbryd, cracers, sesnin a sbeisys, grawnfwydydd brecwast, selsig, byrgers a chigoedd eraill wedi'u prosesu, couscous, semolina, saws soi, nwdls, finegr brag, rhai mathau o gwrw

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 84

Mae cwmni arlwyo wedi cael cais i baratoi cinio bwffe oer ar gyfer grŵp o 20 o bobl ar gwrs hyfforddi. Mae gan bedwar o'r bobl glefyd coeliag.

Cynlluniwch fwydlen ar gyfer:

- Pedair saig prif gwrs sawrus, ynghyd â thair saig ychwanegol/cyfwyd
- Dau bwddin, ynghyd â dau gyfwyd.

Rhaid i'r fwydlen gynnwys rhai seigiau y bydd pobl â chlefyd coeliag yn gallu eu bwyta.

Esboniwch pa seigiau sy'n addas ar gyfer pobl â chlefyd coeliag a pham.

Esboniwch sut bydd y cwmni arlwyo yn helpu pobl â chlefyd coeliag i adnabod a dewis y seigiau sy'n addas iddyn nhw eu bwyta.

Dylai atebion gynnwys:

- Manylion am y cynhwysion sy'n addas i bobl â chlefyd coeliag a fydd yn cael eu defnyddio ym mha seigiau
- Manylion am sut bydd y seigiau a'r cynhwysion hyn wedi'u nodi gan y cwmni arlwyo.

1.4.3 Mesurau rheoli ataliol afiechyd sydd wedi'i achosi gan fwyd

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 90

1. Un ffordd mae deddfau diogelwch bwyd yn diogelu defnyddwyr?

- Eu hatal rhag cael gwenwyn bwyd
- Gwneud yn siŵr bod gan yr holl fusnesau bwyd safonau diogelwch bwyd uchel
- Gweithredu os bydd busnesau bwyd yn torri'r gyfraith

2. Un ffordd mae deddfau diogelwch bwyd yn diogelu busnesau bwyd?

- Gwneud yn siŵr bod pawb sy'n trin bwyd yn cael eu hyfforddi mewn diogelwch bwyd
- Gwneud yn siŵr bod amodau gwaith yn dda fel y gall y sawl sy'n trin bwyd ufuddhau i'r gyfraith
- Atal defnyddwyr rhag gwneud honiadau anwir ynglŷn â bod yn sâl ar ôl bwyta bwyd

3. Dau beth mae'n rhaid i bob busnes bwyd eu gwneud o dan y Ddeddf Diogelwch Bwyd?

Mae'n rhaid i bob busnes bwyd wneud yn siŵr bod yr holl fwyd maen nhw'n ei gynhyrchu i'w werthu neu'n ei roi yn rhad ac am ddim:

- Yn ddiogel i'w fwyta
- Yr hyn y byddai pobl yn disgwyl iddo fod
- Heb gael ei labelu, ei hysbysebu neu ei gyflwyno mewn ffordd ddryslyd neu anwir.

4. Dau beth mae'n rhaid i bob busnes bwyd eu gwneud o dan y Rheoliadau Hylendid Bwyd?

- Gwneud yn siŵr bod bwyd yn cael ei drin, ei gyflenwi a'i werthu mewn ffordd hylan.
- Nodi unrhyw beryglon diogelwch bwyd posibl yn holl weithrediadau a gweithgareddau'r busnes bwyd.
- Gwybod pa gamau yn eu gweithgareddau trin bwyd sy'n hanfodol ar gyfer diogelwch bwyd, hynny yw, y camau y gallai pethau fynd o'i le – y pwyntiau rheoli critigol.
- Penderfynu pa reolaethau sy'n gallu cael eu rhoi ar waith i atal risgiau i ddiogelwch bwyd.
- Gwneud yn siŵr bod reolaethau diogelwch bwyd ar waith, eu bod nhw'n cael eu dilyn gan bawb bob amser ac yn cael eu cynnal a'u hadolygu yn rheolaidd.

5. Tri pheth sy'n rhaid bod yn wir am safleoedd bwyd?

- Yn lân a chael eu cynnal a'u cadw'n dda
- Yn hylan
- Yn hawdd eu cadw'n lân
- Heb blâu
- Wedi'u goleuo'n dda
- Wedi'u hawyru'n dda gydag aer

6. Tair rheol hylendid personol mae'n rhaid i bobl sy'n trin bwyd eu dilyn?

- Peidio â thisian na phesyachu dros fwyd
- Gorchuddio briwiau â rhwymyn glân a gwisgo menig tafladwy
- Gwisgo dillad glân
- Osgoi gwisgo gemwaith
- Cadw ewinedd yn fyr ac yn lân
- Peidio â gwisgo farnais ewinedd nac ewinedd ffug
- Clymu gwallt yn ôl/ei orchuddio (gan gynnwys barf)
- Peidio â llyfu bysedd wrth baratoi bwyd
- Golchi dwylo yn rheolaidd a'u sychu'n drylwyr
- Peidio â rhoi esgidiau ar arwynebau lle mae bwyd yn cael ei baratoi

7. Dwy reol am goginio bwyd yn ddiogel?

- Coginio bwyd yn drylwyr i dymheredd craidd o 70°C neu'n uwch am o leiaf 2 funud, gan ddefnyddio prôb bwyd.
- Rhaid cadw bwyd poeth wedi'i goginio ar 63°C neu'n uwch.
- Dylid oeri bwyd poeth wedi'i goginio sydd dros ben i 5°C neu'n is o fewn 1½ awr.
- Rhaid ailgynhesu bwyd wedi'i goginio sydd dros ben unwaith yn unig, at dymheredd craidd isaf o 70°C am o leiaf 2 funud.

8. Dwy reol am labeli bwyd?

Dylai'r canlynol fod yn wir am labeli bwyd:

- Clir ac yn hawdd eu darllen
- Hawdd eu deall
- Hawdd eu gweld
- Dweud y gwir am y bwyd y tu mewn.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 90

Cwestiynau atebion byr

1. Rhestrwch bump o gyfrifoldebau pobl sy'n trin bwyd i wneud yn siŵr bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta. [5 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Peidio â thisian na phesyachu dros fwyd.
- Gorchuddio briwiau â rhwymyn glân a gwisgo menig tafladwy.
- Gwisgo dillad glân.
- Osgoi gwisgo gemwaith.
- Cadw ewinedd yn fyr ac yn lân.
- Peidio â gwisgo farnais ewinedd nac ewinedd ffug.
- Clymu gwallt yn ôl/ei orchuddio.
- Peidio â llyfu bysedd wrth baratoi bwyd.
- Peidio â rhoi esgidiau ar arwynebau lle mae bwyd yn cael ei baratoi.
- Golchi dwylo'n drylwyr bob amser cyn trin bwyd ac ar ôl defnyddio'r toiled; ar ôl pesychu, tisian neu chwythu trwyn; cyffwrdd arian; trin sbwriel/biniau sbwriel; cyffwrdd anifeiliaid/pryfed; ar ôl dod i mewn o'r tu allan; trin bwydydd amrwd.
- Cadw bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio ar wahân.
- Gorchuddio bwydydd i atal pryfed/llwch rhag mynd ar y bwyd.
- Dadrewi bwyd wedi'i rewi yn drylwyr mewn oergell, ar hambwrdd neu blât i ddal diferion.
- Gorchuddio'r bwyd â chaead.
- Storio bwyd yn gywir cyn gynted â phosibl ar ôl ei brynu.
- Peidio â gadael bwydydd risg uchel am unrhyw gyfnod o amser mewn lle cynnes fel cist car ar ddiwrnod heulog.
- Gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn' yn rheolaidd. Defnyddio bwydydd hŷn yn gyntaf.
- Oergelloedd a rhewgelloedd:
 - Gwirio tymereddau mewnol yn rheolaidd (oergelloedd rhwng 0°C a 5°C, rhewgelloedd rhwng minws 18° a minws 22°C)
 - Gwirio bod seliau drysau yn gweithio
 - Eu dadrewi yn rheolaidd i'w cadw i weithio'n iawn
 - Eu gosod i ffwrdd o'r ffwrn neu'r boeler mewn cegin er mwyn iddyn nhw weithio'n iawn
 - Peidio â gadael drysau oergelloedd ar agor am unrhyw gyfnod o amser.
- Coginio bwyd yn drylwyr:
 - Defnyddio prôb bwyd i wirio bod y tymheredd craidd yn 70°C neu'n uwch am o leiaf 2 funud
 - Rhaid cadw bwyd poeth wedi'i goginio ar 63°C neu'n uwch;
 - Dylid oeri bwyd poeth wedi'i goginio sydd dros ben i 5°C neu'n is o fewn 1½ awr;
 - Rhaid ailgynhesu bwyd wedi'i goginio sydd dros ben unwaith yn unig, at dymheredd craidd isaf o 70°C am o leiaf 2 funud.
- Defnyddio offer gwahanol i weini bwydydd gwahanol i atal traws-halgiad.

2. Mae storio bwyd yn bwynt rheoli critigol mewn cynhyrchu bwyd. Mae'n bwysig iawn bod bwyd yn cael ei storio'n gywir i'w gadw'n ddiogel i'w fwyta.

- a) Beth fydd yn digwydd i facteria mewn bwydydd wedi'u hoereiddio os na fydd y bwydydd yn cael eu storio ar y tymheredd cywir (hynny yw, yn rhy boeth)? [1 marc]

Byddan nhw'n tyfu ac yn lluosogi'n araf.

- b) Nodwch dri o reolaethau a gwiriadau y dylai busnes bwyd eu defnyddio i atal risg diogelwch bwyd mewn bwydydd wedi'u rhewi a'u hoeri. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Dylai tymereddau oergelloedd a rhewgelloedd gael eu gwirio bob dydd a'u cofnodi mewn llyfr log.
- Dylai tymheredd oergelloedd fod rhwng 0°C a 5°C (hyd at 8°C yng Nghymru a'r Alban).
- Dylai tymheredd rhewgelloedd fod rhwng minws 18°C a minws 22°C.
- Dylai peiriannau a seliau drysau oergelloedd a rhewgelloedd gael eu gwirio'n rheolaidd a'u gwasanaethu i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio'n iawn.
- Dylai larymau, sy'n canu os yw'r tymheredd y tu mewn yn codi gormod, gael eu gosod yn yr oergelloedd a'r rhewgelloedd i rybuddio staff y gegin.
- Dylai'r dyddiadau ar yr holl fwydydd sy'n cael eu storio gael eu gwirio'n rheolaidd a dylai bwydydd hŷn gael eu defnyddio yn gyntaf (FIFO – cyntaf i mewn, cyntaf allan).

Cwestiwn ymestyn a herio – tudalen 90

Mae tymheredd bwyd wrth ei goginio, ei weini, ei oeri a'i storio yn bwynt rheoli critigol. Mae probau bwyd yn cael eu defnyddio'n aml i wirio tymheredd bwydydd.

a) Cyfiawnhewch pam dylai prôb bwyd gael ei ddefnyddio i wirio tymheredd bwyd. [1 marc]

- Mae prôb bwyd yn defnyddio technoleg ddigidol i roi mesur manwl gywir o dymheredd bwyd.

b) Esboniwch sut i ddefnyddio prôb bwyd i wirio tymheredd coesau cyw iâr wedi'u coginio mewn ffwrn. [5 marc]

1. Sterileiddiwch y prôb metel gan ddefnyddio weip di-haint neu ddŵr berw.
2. Ailosodwch y prôb bwyd i sero°C.
3. Rhowch y prôb yng nghanol (craidd) y coesau cyw iâr wedi'u coginio, ond peidiwch â chyffwrdd yr hambwrdd pobi poeth â'r prôb.
4. Gadewch i'r tymheredd craidd sefydlogi ar dymheredd isaf o 70°C am 2 funud.
5. Glanhewch a sterileiddiwch y prôb ar ôl ei ddefnyddio.

c) Disgrifiwch sut dylech chi oeri, storio ac aildefnyddio cyri cig wedi'i goginio sydd dros ben mewn ffordd ddiogel. [4 marc]

1. Oerwch y cyri i 5°C neu'n is o fewn 1½ awr.
2. Rhowch y cyri yn yr oergell ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C (hyd at 8°C yng Nghymru a'r Alban).
3. Ailddefnyddiwch y cyri o fewn dau neu dri diwrnod.
4. Ailgynheswch y cyri unwaith yn unig i'r tymheredd craidd o 70°C (o leiaf 82°C yn yr Alban) am o leiaf 2 funud.

1.4.4 Swyddog Iechyd yr Amgylchedd (EHO)

Cwestiynau Gwirio eich gwybodaeth – tudalen 93

1. Pedwar rheswm pam mae EHO yn arolygu busnesau bwyd?

I wneud yn siŵr:

- Bod bwyd yn cael ei storio, ei drin a'i goginio'n ddiogel ac yn hylan
- Bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta
- Bod pobl sy'n trin bwyd yn cael eu hyfforddi mewn diogelwch bwyd
- Bod gan bobl sy'n trin bwyd hylendid personol da
- Nad yw plâu yn gallu halogi'r bwyd
- Bod adeilad y busnes bwyd mewn cyflwr da ac yn cael ei lanhau'n rheolaidd
- Bod y busnes bwyd yn defnyddio HACCP.

2. Pedwar peth y gall EHO eu gwneud yn ôl y gyfraith pan maen nhw'n arolygu busnes bwyd?

- Mynd i mewn i fusnes bwyd heb apwyntiad i gynnal arolwg yn y fan a'r lle
- Gwirio'r dyddiadau defnyddio erbyn ac ar ei orau cyn ar fwydydd sy'n cael eu storio yn y busnes
- Gweld sut mae'r bwyd yn cael ei drin wrth ei storio, ei baratoi, ei goginio a'i weini
- Mynd â samplau bwyd i brofi am facteria
- Tynnu lluniau/fideos o'r hyn sydd i'w weld yn ystod arolygiad
- Edrych ar yr holl gofnodion mae'r busnes yn eu cadw, e.e. hyfforddiant staff, tymereddau oergell ac ati
- Mynd â bwyd oddi ynno os yw'n anniogel i'w fwyta

3. Beth gall EHO ei wneud os yw'r busnes bwyd yn beryglus i iechyd cwsmeriaid?

Cau'r busnes ar unwaith os yw'n beryglus i iechyd cwsmeriaid.

4. Beth gall EHO ei wneud os oes angen i fusnes lletygarwch ac arlwydo wella ychydig o bethau?

Dweud wrth y busnes i wneud gwelliannau hylendid erbyn dyddiad penodol.

Cwestiynau ymarfer – tudalen 93

Cwestiynau atebion byr

1. Nodwch dri rheswm pam mae Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd yn arolygu busnesau bwyd. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

Er mwyn gwirio:

- Bod bwyd yn cael ei storio, ei drin a'i goginio'n ddiogel ac yn hylan
- Bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta
- Bod pobl sy'n trin bwyd yn cael eu hyfforddi mewn diogelwch bwyd
- Bod gan bobl sy'n trin bwyd hylendid personol da
- Nad yw plâu yn gallu halogi'r bwyd
- Bod adeilad y busnes bwyd mewn cyflwr da ac yn cael ei lanhau'n rheolaidd
- Bod y busnes bwyd yn defnyddio HACCP

2. Nodwch dri pheth mae gan Swyddog Iechyd yr Amgylchedd yr hawl i'w gwneud yn ôl y gyfraith wrth arolygu busnes bwyd. [3 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Mynd i mewn i fusnes bwyd heb apwyntiad i gynnal arolwg yn y fan a'r lle
- Gwirio'r dyddiadau defnyddio erbyn ac ar ei orau cyn ar fwydydd sy'n cael eu storio yn y busnes
- Gweld sut mae'r bwyd yn cael ei drin wrth ei storio, ei baratoi, ei goginio a'i weini
- Mynd â samplau bwyd i brofi am facteria
- Tynnu lluniau/fideos o'r hyn sydd i'w weld yn ystod arolygiad
- Edrych ar yr holl gofnodion mae'r busnes yn eu cadw, e.e. hyfforddiant staff, tymereddau oergell ac ati
- Mynd â bwyd oddi yno os yw'n anniogel i'w fwyta
- Dweud wrth y busnes i wneud gwelliannau hylendid erbyn dyddiad penodol.
- Cau'r busnes ar unwaith os yw'n beryglus i iechyd cwsmeriaid

3. Ar wahân i arolygu busnesau bwyd, mae gan Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd ddyletswyddau eraill. Nodwch ddwy ddyletswydd arall sydd ganddyn nhw. [2 marc]

Unrhyw rai o'r canlynol:

- Rhoi tystiolaeth i farnwr os bydd busnes bwyd yn cael ei erlyn am dorri'r gyfraith
- Caniatáu trwyddedau i fusnesau bwyd
- Penderfynu ar sgôr hylendid ar gyfer busnes bwyd
- Siarad mewn ymchwiliadau cyhoeddus, cyfarfodydd ac arddangosfeydd
- Addysgu a hyfforddi pobl am ddiogelwch bwyd ac iechyd amgylcheddol