

Cynllunio a Pharatoi

Bwyd

Lefel Mynediad 1 – Lefel 2

Sgiliau Bywyd a Gwaith
Cynnwys yr Uned

Cynnwys

Nod yr Uned	3
Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill.....	3
Dogfennaeth y Gymhwyster	3
Cynnydd ar draws lefelau	4
Gofynion Cyflenwi	5
Dull Asesu	8
Lefel Mynediad 1	8
Lefel Mynediad 2	9
Lefel Mynediad 3	9
Lefel 1	10
Lefel 2	10
Cynnwys yr Uned	11
Lefel mynediad 1	11
Lefel mynediad 2	14
Lefel Mynediad 3	17
Lefel 1	21
Lefel 2	25

Nod yr Uned

Mae'r uned hon yn rhan o'r cymwysterau Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith, sydd ar gael ar Lefel Mynediad 1–3, Lefel 1 a Lefel 2 i gefnogi Cwricwlwm i Gymru 14-16 oed.

Mae cyfres o unedau Cynllunio a Pharatoi Bwyd wedi'i dylunio i ddatblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'u sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill

Dim ond unedau sy'n rhan o gymwysterau cymeradwy Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith Open Awards a all gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn.

Ni all unedau sydd wedi'u hardystio gan Sefydliadau Dyfarnu eraill, neu unedau a gymerwyd o gymwysterau Open Awards eraill, gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn. Mae'r gofyniad hwn yn berthnasol ar draws cymwysterau o bob lefel a maint.

Dogfennaeth y Gymhwyster

Mae Manyleb yr Uned hon yn ddogfen orfodol ac rhaid ei darllen a'i chymhwyso ochr yn ochr â'r Canllaw Cymwysterau perthnasol (penodol i lefel) a Llawlyfr Darparwr Open Awards.

Cynnydd ar draws lefelau

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio ar gyfer dysgwyr o Lefel Mynediad 1 – Lefel 2. Gall dysgwyr symud ymlaen drwy'r lefelau drwy gydol eu taith addysg, neu ddechrau ar lefel uwch yn briodol i'w lefel dysgu, eu targedau addysg a'u dyheadau.

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r meysydd dysgu sydd wedi'u cynnwys yn yr unedau a sut y caiff y rhain eu trin ar bob lefel.

Cysyniad	Mynediad 1	Mynediad 2	Cofnod 3	Lefel 1	Lefel 2
Gwneud dewisiadau iach	Adnabod bwydydd iach	Adnabod grwpiau bwyd	Cydnabod yr effeithiau y mae bwyd yn eu cael ar y corff	Deall anghenion deietegol gwahanol grwpiau	Deall sut i wneud dewisiadau iach
Gwneud pryd o fwyd	Adnabod bwydydd iach	Adnabod y cynhwysion allweddol	Defnyddio yr offer cywir yn ddiogel	Paratoi pryd o fwyd	Gwneud pryd o fwyd maethlon
Hylendid wrth Baratoi Bwyd	Adnabod gofynion hylendid bwyd sylfaenol	Nodi'r gofynion hylendid bwyd sylfaenol	Paratoi a choginio cynhwysion yn lanwaith	Cymhwyso arferion hylendid wrth baratoi a choginio prydau bwyd.	Defnyddio dulliau coginio priodol a sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n gywir.
Cynaliadwyedd	Nodi un ffordd o leihau gwastraff bwyd	Adnabod ffyrdd o leihau gwastraff bwyd	Adnabod ffyrdd o leihau gwastraff bwyd mewn amgylchedda u gwahanol	Lleihau gwastraff bwyd wrth baratoi pryd o fwyd	Paratoi pryd bwyd yn unol â'r gyllideb a lleihau gwastraff bwyd i'r eithaf
Galw Gwybyddol	Cydnabod, adnabod, datgan	Adnabod, nodi, rhoi esboniadau syml, cynllunio	Disgrifio, esbonio cyfranogi, myfyrio	Disgrifio, esbonio, cymhwyso, adolygu	Esbonio, dadansoddi, cynllunio, gwerthuso

Gofynion Cyflenwi

Cyn darparu, rhaid bod gan ddarparwyr Gynllun Darparu ac Asesu cymeradwy sy'n mapio addysgu, dysgu ac asesu i'r holl feini prawf asesu (sy'n benodol i'r lefel) ym Manyleb yr Uned hon.

Disgwylir i ddarparwyr gynllunio a chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/ coleg/darparwr hyfforddiant. Dylai'r uned hon fod yn hygyrch ac yn gyraeddadwy heb fod angen seilwaith arbenigol, adnoddau drud neu amodau mynediad cyfyngol.

Adnoddau Staffio a Diogelwch

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod athrawon cymwys a phrofiadol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon.

Rhaid i staff dosbarthu allu:

- Arddangos a goruchwyllo defnydd diogel o offer (sgiliau cylllell, plicio, mesur, dulliau coginio)
- Arddangos a goruchwyllo defnydd diogel o offer ac offerynnau
- Darparu hyfforddiant wrth baratoi bwyd
- Arddangos arferion hylendid priodol (golchi dwylo, glanhau arwynebau, osgoi croeshalogi)

Dylai fod gan staff dosbarthu gymhwyster addysgu neu hyfforddi cydnabyddedig, neu fod yn gweithio tuag ato, lle mae hyn yn ofyniad gan y darparwr. Yn ogystal, rhaid bod ganddynt gymhwyster hylendid bwyd sylfaenol i sicrhau bod dysgwyr yn cael eu haddysgu gan unigolion sydd â gwybodaeth hylendid bwyd gyfredol.

Gan fod rhai gwaith paratoi bwyd yn cynnwys defnyddio cylllellau, ffynonellau gwres (ffwrn, gril, hob) a mân anafiadau posibl (toriadau, llosgiadau), mae'n hanfodol bod gan ddysgwyr fynediad at Swyddog Cymorth Cyntaf cymwysedig (ar y safle).

Yn seiliedig ar y canllawiau ym mhob lefel (golchi dwylo, coginio'n ddiogel, osgoi croeshalogi), mae'n hanfodol bod darparwyr dysgu yn gallu darparu mynediad parod at offer hylendid a diogelwch:

- Gorsaf golchi dwylo â sebon a dŵr cynnes
- Tyweli papur neu sychwyr dwylo
- Ffedogau
- Tei gwallt/rhwydi gwallt (os oes angen)
- Glanhawyr arwyneb gwrthfacterol
- Chwistrell diheintio cegin
- Clwtiau a sbwngiau
- Menig diogel i fwyd
- Offer cymorth cyntaf
- Blanced dân
- Diffoddwr tân
- Menig gwrth-wres
- Arwyddion clir ar gyfer y rheolau diogelwch

Adnoddau Corfforol

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod adnoddau addas a digonol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon. Dylai hyn o leiaf gynnwys:

- **Cynlluniau gwersiau a deunyddi sesiynau strwythuredig.** Cynlluniau gwersiau clir sy'n arwain y cyflwyniad, yn cefnogi gwahaniaethu, ac yn sicrhau cysondeb ar draws sesiynau.
- **Llyfrynnau dysgwyr a thaflenni gweithgaredd wedi'u hargraffu.** Deunydd hygyrch sy'n atgyfnerthu cysyniadau allweddol ac yn darparu cyfleoedd ar gyfer myfyrio a thrafodaeth.
- **Offer gweledol i gynorthwyo addysgu,** gan gynnwys sleidiau, diagramau, a chymhellion seiliedig ar senarios i helpu dysgwyr i ddeall ac archwilio gwahanol themâu.
- **Offer cyflwyno**
 - Taflunydd neu sgrin ryngweithiol ar gyfer dangos cynnwys gweledol
 - Gliniadur neu gyfrifiadur i gael mynediad at adnoddau digidol a chyflwyniadau.
- **Offer ysgrifennu ystafell ddosbarth**
 - Bwrdd gwyn (traddodiadol neu ryngweithiol)
 - Pens, marciwr, a deunydd ysgrifennu i'r athro a'r dysgwyr.

Yn dibynnu ar y lefel a ddewisir, bydd angen mynediad at amrywiol eitemau o offer a chyfarpar cegin ar fyfyrwyr. Er enghraifft:

Lefelau Mynediad 1-3

- Cyllyll menyn / cyllyll diogelwch
- Llwyau, ysbodolau, tongiau
- Byrddau torri (wedi'u codio â lliw os yn bosibl)
- Cwpanau, powlenni, platiau plastig
- Crafwyr a graturon sylfaenol
- Jygiau mesur / llwyau mesur
- Bowlau cymysgu
- Offer syml sy'n ddiogel i wres dan oruchwyliaeth.

Lefelau 1 a 2

- Cyllyll (cyllyll cogydd ifanc, cyllyll danheddog, cyllyll cogydd)
- Byrddau torri (gyda chod lliw ar gyfer hylendid)
- Hob / hobiau indosiwn cludadwy
- Ffwrn / gril
- Sosbenni, potiau, hambyrddau pobi
- Clorian fesur
- Thermomedrau bwyd (i wirio coginio diogel)
- Colandrau, sifiau
- Cymysgwyr (estyniad dewisol)
- Popty araf neu ffriwr aer (dewisol, os yw dulliau coginio amrywiol yn cael eu harchwilio).

Bydd angen mynediad hefyd ar ddysgwyr at adnoddau cynaliadwyedd a chyllidebu. Er enghraifft:

- Biniau ailgylchu a chompostio
- Poster neu ganllawiau ar storio bwyd a lleihau gwastraff
- Canllawiau maint dognau
- Enghreifftiau o gynhwysyddion bwyd dros ben
- Pamffledi archfarchnad neu argraffiad pris ar-lein
- Cynhwysyddion di-blastig / ailddefnyddiadwy i ddangos opsiynau cynaliadwyedd.

Gofynion Mynediad

Nid oes angen unrhyw ddysgu na chymwysterau blaenorol ar ddysgwyr ar gyfer unrhyw un o'r unedau yn y gyfres hon. Fodd bynnag, wrth i lefel cymhlethdod yr iaith gynyddu drwy'r lefelau, rhaid i'r darparwr gwblhau asesiadau cychwynnol cadarn i sicrhau bod y dysgwr yn gallu cael mynediad at y cynnwys ar y lefel y maent yn dechrau arni.

Dull Asesu

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio i'w hasesu drwy dasgau a gweithgareddau asesu a ddyluniwyd gan y darparwr.

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyni'rasediad ddigwydd, i gadarnhau bod y tasgau'n cwmpasu'r holl feini prawf asesu a'u bod yn briodol i'r lefel.

Rhaid bodloni'r holl feini prawf asesu'n llawn er mwyn i'r dysgwr dderbyn marc 'pas'. Ni ellir gwneud unrhyw ddyfarniad rhannol os na chaiff unrhyw feini prawf asesu eu bodloni.

Mae'n ofynnol i ddysgwyr gasglu tystiolaeth mewn portffolio o dystiolaeth. Gellir cyflwyno hwn yn ddigidol (e.e. drwy system e-bortffolio) neu ar bapur, fel y bo'n briodol i'r dysgwr unigol. Lle bynnag y bo modd, anogir e-bortffolios.

Rhaid i aseswyr asesu'r dystiolaeth a gasglwyd gan y dysgwr yn erbyn meini prawf asesu'r uned i benderfynu a yw pob un wedi'i fodloni'n llawn ai peidio. Mae pob penderfyniad asesu yn destun i sicrhau ansawdd mewnol (IQA) gan y darparwr a sicrhau ansawdd allanol (EQA) gan Open Awards cyn i'r canlyniad gael ei gadarnhau.

Penderfynwyd bod y mathau canlynol o dasgau asesu yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Gallai asesiad o Gynllunio a Pharatoi Bwyd ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Dewis Lluniau	Adnabod bwydydd a llysiau gwahanol
Adnabod (llafar / pwyntio)	Adnabod bwydydd ar gyfer pryd bwyd cytbwys
Ymatebion llafar byr	Galldysgwyr adnabod gofynion hylendid sylfaenol (e.e. golchi dwylo)
Myfyrdod Syml	Nodi sut y gall bwyd wneud i chi deimlo

Lefel Mynediad 2

Gallai asesiad o Gynllunio a Pharatoi Bwyd ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Rhestru / Nodi	Adnabod offer cegin i'w ddefnyddio wrth baratoi pryd o fwyd
Tasgau Dilyniant	Rhoi camau paratoi syml mewn trefn er mwyn paratoi pryd o fwyd
Cyfranogiad Sylfaenol	Cymryd rhan wrth baratoi pryd bwyd cytbwys
Ymatebion byr ar lafar neu yn ysgrifenedig	Ffyrdd i leihau gwastraff bwyd
Paru / Dewis	Paru bwydydd i wahanol grwpiau bwyd.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Gynllunio a Pharatoi Bwyd ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Disgrifiadau Byr	Esbonio pam ei bod yn bwysig bwyta deiet amrywiol
Tasgau Cynllunio	Nodi'r camau sy'n rhan o baratoi pryd o fwyd
Tasg Gyfranogiad	Cymryd rhan wrth baratoi cynhwysion a gwneud pryd o fwyd
Arsylwi ar Ymarfer	Sylw'r asesydd ar gynllunio, paratoi a choginio pryd o fwyd
Myfyrio Strwythuredig	Myfyrio ar yr hyn a aeth yn dda

Lefel 1

Gallai asesiad o Gynllunio a Pharatoi Bwyd ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Tasgau Esbonio	Disgrifio effaith tymor byr deiet gwael ar iechyd a lles
Tasgau Cynllunio	Cynllunio pryd o fwyd o fewn y gyllideb ac i leihau gwastraff bwyd
Tasg Gyfranogiad	Cymryd rhan wrth baratoi cynhwysion a gwneud pryd o fwyd
Arsylwi ar Ymarfer	Sylw'r asesydd ar gynllunio, paratoi a choginio pryd o fwyd, gan gynnwys dilyn egwyddorion hylendid
Adolygiad Myfyriol	Amlinellu un cryfder o baratoi bwyd personol

Lefel 2

Dylai asesiad o Gynllunio a Pharatoi Bwyd ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Tasgau Esbonio	Egluro'r anghenion maethol a deietegol i wahanol grwpiau o bobl
Tasg Gynllunio	Cynllunio pryd o fwyd gan ddefnyddio amrywiaeth o gynhwysion o wahanol grwpiau bwyd.
Tasg Gyfranogiad	Cymryd rhan wrth baratoi cynhwysion a gwneud pryd o fwyd
Arsylwi ar Ymarfer	Sylw'r asesydd ar gynllunio, paratoi a choginio pryd o fwyd, gan gynnwys dilyn egwyddorion hylendid
Gwerthusiad Myfyriol	Gwerthuso cyfraniadau personol at baratoi bwyd, gan ddisgrifio dau welliant i leihau cost a gwastraff
Tasgau Dadansoddol	Dadansoddi sut y gall deiet gwael effeithio ar iechyd a lles yn y tymor byr a'r tymor hir
Tasgau Gwerthuso	Gwerthuso sut y gall lleihau gwastraff bwyd wella cynaliadwyedd mewn dewisiadau prydau bwyd.

Cynnwys yr Uned

Lefel mynediad 1

Teitl yr Uned: Cynllunio a Pharatoi Bwyd

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM081

Lefel: Lefel Mynediad 1

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'r sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 1 - Rwy'n dechrau gwneud cysylltiadau rhwng fy neiet ac fy hiechyd a lles corfforol.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall beth sy'n gwneud deiet cytbwys	1.1 Adnabod gwahanol ffynonellau bwyd 1.2 Adnabod ffrwythau a llysiau gwahanol
2. Deall beth a olygir wrth fwyta'n iach	2.1 Nodi un budd o fwyta'n iach 2.2 Nodi sut maen nhw'n teimlo ar ôl bwyta bwydydd iach 2.3 Mynegi sut y gallent deimlo yn dilyn deiet gwael
3. Deall rhannau pryd o fwyd cytbwys	3.1 Adnabod bwydydd ar gyfer pryd bwyd cytbwys 3.2 Nodi pwysigrwydd bwyta bwydydd amrywiol 3.3 Rhoi un ffordd o atal gwastraff bwyd
4. Deall hylendid bwyd sylfaenol	4.1 Adnabod gofynion hylendid bwyd sylfaenol

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffynhonnell bwyd (e.e. bara, cig, ffrwythau, llysiau).

AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffrwyth a llysieuyn (e.e. afal a moron).

Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un budd o fwyta'n iach (e.e. mwy o egni, hwyliau gwell, gwell gallu i ganolbwyntio). AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un teimlad priodol. AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un teimlad priodol.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau enghraifft o wahanol grwpiau e.e. afal (ffrwyth), moron (llysiau), caws (cynnyrch llaeth), cyw iâr (cig a dofednod). AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi neu ddatgan o leiaf un rheswm pam ei bod yn bwysig bwyta gwahanol fathau o fwyd, e.e. i roi egni i chi. AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un enghraifft e.e. rhewi bwyd dros ben, mesur/pwyso bwyd.
Deilliant Dysgu 4	Gallai AC 4.1 gynnwys e.e. golchi dwylo, defnyddio byrddau torri gwahanol ar gyfer cig a llysiau, clymu gwallt/gwisgo rhwyllen wallt.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Cynllunio a Threfnu
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Dysgu i leihau gwastraff bwyd, gan ddefnyddio nwyddau bwyd a gynhyrchir yn lleol

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Caiff dysgwyr gyfleoedd i archwilio dewisiadau bwyd diwylliannol gwahanol, gan gydnabod y gall prydau bwyd cytbwys edrych yn wahanol ar draws cymunedau a cheginau.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn archwilio'r hawl i gael mynediad at fwyd maethlon a'r cyfrifoldeb a rennir i wneud dewisiadau iach a theg sy'n parchu eu hunain ac eraill.
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Caiff dysgwyr gyfleoedd i archwilio cynnyrch tymhorol lleol, canllawiau deietegol y DU (Canllaw Eatwell), gan ddangos sut mae dewisiadau bwyd yn cael eu llywio.
Cynaliadwyedd	Mae dysgwyr yn archwilio lleihau gwastraff bwyd, defnyddio bwyd dros ben, dewis bwydydd tymhorol neu fwydydd o ffynonellau lleol, ac ystyried opsiynau cost-effeithiol sy'n cefnogi byw'n gynaliadwy.

Lefel mynediad 2

Teitl yr Uned: Cynllunio a Pharatoi Bwyd

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM082

Lefel: Lefel Mynediad 2

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'r sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 2 - Rydw i wedi datblygu dealltwriaeth bod angen deiet cytbwys arnaf a gallaf wneud dewisiadau gwybodus am y bwyd rwy'n ei fwyta a'i baratoi i gefnogi fy iechyd a lles corfforol.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gallu adnabod sut y gall bwyd effeithio ar iechyd	1.1 Rhoi gwahanol grwpiau bwyd ar gyfer deiet cytbwys
	1.2 Ffyrdd y mae bwyd yn helpu'r corff
	1.3 Adnabod bwyd a all fod yn afiach os bwyteir gormod ohono
2. Gwybod sut i baratoi pryd bwyd cytbwys	2.1 Adnabod y mathau o fwyd sydd eu hangen ar gyfer pryd bwyd cytbwys
	2.2 Nodi'r offer cegin i'w ddefnyddio
	2.2 Paratoi'r cynhwysion yn ddiogel gan ddefnyddio offer cegin
	2.3 Paratoi pryd o fwyd cytbwys
	2.4 Nodi cost y cynhwysion
	2.5 Nodi un ffordd o leihau gwastraff bwyd
3. Deall yr angen am hylendid bwyd sylfaenol	3.1 Nodi'r gofynion hylendid bwyd sylfaenol

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau grŵp bwyd gwahanol (e.e. startsh, cig, ffrwythau, llysiau).

AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd y mae bwyd yn helpu'r corff. (e.e. mae bwyd yn rhoi egni i ni, mae bwyd yn ein helpu i dyfu).

	AC 1.3 gallai hyn gynnwys e.e. siocled, creision, cacen.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau gynhwysyn sydd eu hangen ar gyfer pryd bwyd cytbwys, e.e. llysiau, ffrwythau, startsh, protein/cig AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ddarn o offer, e.e. cyllyll, byrddau torri, powlenni cymysgu, cyllyll a ffyrc, padellau, llestri. AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn cyfrannu at baratoi pryd bwyd cytbwys o rysâit/cyfarwyddiadau penodol. AC 2.4 Rhaid i ddysgwyr gwblhau cyfrifiadau syml i nodi cost y cynhwysion ar gyfer y pryd bwyd a baratowyd. AC 2.5 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un ffordd o osgoi gwastraffu bwyd (e.e. bwyta bwyd dros ben, gorffen fy nghinio, storio bwyd yn yr oergell, prynu dim ond yr hyn sydd ei angen).
Deilliant Dysgu 3	Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy ofyniad hylendid bwyd sylfaenol (e.e. golchi dwylo, glanhau arwynebau, golchi ffrwythau a llysiau, storio cynhwysion yn gywir).

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Cynllunio a Threfnu
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Dysgu i leihau gwastraff bwyd, gan ddefnyddio nwyddau bwyd a gynhyrchir yn lleol

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Caiff dysgwyr gyfleoedd i archwilio dewisiadau bwyd diwylliannol gwahanol, gan gydnabod y gall prydau bwyd cytbwys edrych yn wahanol ar draws cymunedau a cheginau.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn archwilio'r hawl i gael mynediad at fwyd maethlon a'r cyfrifoldeb a rennir i wneud dewisiadau iach a theg sy'n parchu eu hunain ac eraill.
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Caiff dysgwyr gyfleoedd i archwilio cynnyrch tymhorol lleol, canllawiau deietegol y DU (Canllaw Eatwell), gan ddangos sut mae dewisiadau bwyd yn cael eu llywio.
Cynaliadwyedd	Mae dysgwyr yn archwilio lleihau gwastraff bwyd, defnyddio bwyd dros ben, dewis bwydydd tymhorol neu fwydydd o ffynonellau lleol, ac ystyried opsiynau cost-effeithiol sy'n cefnogi byw'n gynaliadwy.

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Cynllunio a Pharatoi Bwyd

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM083

Lefel: Lefel Mynediad 3

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'r sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 3 - Gallaf egluro pwysigrwydd deiet a maeth cytbwys a'r effaith y mae fy newisiadau'n ei chael ar fy iechyd corfforol a lles. Gallaf gynllunio a pharatoi prydau bwyd sylfaenol, maethlon.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gallu adnabod hanfodion deiet iach	1.1 Enwi'r prif grwpiau bwyd mewn deiet cytbwys
	1.2 Rhoi enghraifft o fwyd o bob grŵp bwyd
	1.3 Esbonio pam ei bod yn bwysig bwyta deiet amrywiol
	1.4 Nodi ffyrdd y gall deiet gwael wneud i rywun deimlo'n sâl
2. Gallu adnabod sut mae arian a gwastraff yn effeithio ar ddewisiadau bwyd	2.1 Rhoi enghraifft o sut mae cost yn effeithio ar ddewisiadau bwyd
	2.2 Rhoi ffordd i leihau gwastraff bwyd gartref neu yn ysgol
3. Gallu cynllunio pryd o fwyd cytbwys	3.1 Cynllunio pryd o fwyd
	3.2 Rhestru'r cynhwysion sydd eu hangen ar gyfer y pryd bwyd sydd wedi'i gynllunio
	3.3 Nodi manteision deietegol y pryd bwyd arfaethedig
	3.4 Adnabod ffordd i gadw'r pryd yn rad
4. Gallu dangos sgiliau paratoi bwyd a choginio sylfaenol	4.1 Arddangos sut i ddefnyddio offer cegin yn ddiogel
	4.2 Dangos sut i olchi dwylo cyn paratoi bwyd
	4.3 Paratoi'r cynhwysion yn ddiogel

	4.4	Arddangos sgiliau coginio sylfaenol i baratoi'r pryd bwyd a gynlluniwyd yn ddiogel
5. Gallu myfyrio ar baratoi bwyd	5.1	Nodi beth aeth yn dda wrth baratoi'r pryd o fwyd
	5.2	Awgrymu ffordd i wneud y pryd yn rhatach neu i leihau gwastraff y tro nesaf

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr enwi prif grwpiau bwyd mewn deiet cytbwys. Dylai dysgwyr allu cofio a dweud enwau tri grŵp (e.e. ffrwythau/llysiau, protein, carbohydradau). AC1.2 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o fwyd o bob grŵp. Mae dysgwyr yn nodi bwyd syml, pob dydd (e.e. afal ar gyfer ffrwythau/llysiau, cyw iâr ar gyfer protein, bara ar gyfer carbohydradau). AC1.3 Rhaid i ddysgwyr nodi dau reswm pam ei bod yn bwysig bwyta deiet amrywiol. Mae dysgwyr yn esbonio mewn termau syml (e.e. "Mae'n ein cadw ni'n iach," "Mae'n rhoi egni i ni"). Gall dysgwyr hefyd gydnabod bod bwyta bwydydd gwahanol yn helpu'r corff i dyfu, yn darparu fitaminau a mwynau, ac yn atal prydau rhag mynd yn ddiflas. AC 1.4 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd y gall deiet gwael wneud rhywun yn afiach e.e. colli pwysau, lefel isel o egni, hwyliau.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf un enghraifft o sut mae cost yn effeithio ar ddewisiadau bwyd. 2.2 Rhaid i ddysgwyr enwi o leiaf un ffordd o leihau gwastraff bwyd gartref neu yn yr ysgol (e.e. "bwyta bwyd dros ben," "storio bwyd yn iawn").
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gynllunio un pryd o fwyd syml sy'n defnyddio o leiaf ddau grŵp bwyd. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr restru'r cynhwysion sydd eu hangen ar gyfer y pryd o fwyd arfaethedig. Mae dysgwyr yn ysgrifennu, yn arlunio, neu'n rhestru cynhwysion ar lafar. Gellir defnyddio templedi neu restrï siopa ategol.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr nodi dau fudd deietegol o'r pryd bwyd arfaethedig, e.e. "Mae'n rhoi egni, mae'n eich helpu i dyfu."

AC 3.4 Rhaid i ddysgwyr nodi un ffordd o gadw'r pryd o fwyd yn rhad, megis prynu brand archfarchnad, defnyddio llysiau tymhorol, coginio swmp, neu gymharu prisiau ar-lein.

Deilliant Dysgu 4	4.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i ddefnyddio o leiaf dwy ddarn o offer cegin yn ddiogel, e.e. cyllell, sosban, gratur, cymysgydd, gril, popty, ac ati. 4.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i olchi dwylo cyn paratoi bwyd gan ddefnyddio'r camau golchi dwylo cywir (sebon, dŵr cynnes/poeth, sychu). Gellir defnyddio awgrymiadau gweledol neu bosteri. 4.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn paratoi cynhwysion yn ddiogel ar gyfer y pryd bwyd a gynlluniwyd. Er enghraifft, gall dysgwyr olchi llysiau, torri bwyd gyda chymorth, neu fesur cynhwysion yn unol â'r pryd o fwyd a ddewiswyd. Rhaid i'r rhai sy'n dysgu ddangos hylendid da a thrin yn ddiogel. 4.4 Rhaid i ddysgwyr ddangos sgiliau coginio sylfaenol yn ddiogel ar gyfer y pryd bwyd a gynlluniwyd. Mae dysgwyr yn coginio gan ddefnyddio dulliau syml fel berwi, grilio, pobi, ac ati, dan oruchwyliaeth. Rhaid gweld dysgwyr yn gwirio bod bwyd wedi'i goginio ac yn diffodd offer yn ddiogel.
Deilliant Dysgu 5	5.1 Rhaid i ddysgwyr nodi un peth y gwnaethant yn dda wrth baratoi bwyd. Rhaid i ddysgwyr fyfyrion gadarnhaol, er enghraifft, "Torrais y bara'n ddiogel," "Dilynais y rysâit yn dda," ac ati. 5.2 Rhaid i ddysgwyr awgrymu un ffordd o wneud y pryd yn rhatach neu leihau gwastraff y tro nesaf. Mae dysgwyr yn awgrymu gwelliannau ymarferol, e.e. "defnyddio bwyd dros ben," "prynu bara rhatach," "roedd y dognau'n rhy fawr", ac ati.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Cynllunio a Threfnu
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Dysgu i leihau gwastraff bwyd, gan ddefnyddio nwyddau bwyd a gynhyrchir yn lleol

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn archwilio sut mae anghenion deietegol yn amrywio ar draws grwpiau oedran a diwylliannau. Gallant gydnabod arferion bwyd llysieuol, fegan, a chrefyddol, gan hyrwyddo parch a chynhwysiant.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn archwilio tegwch wrth gael mynediad at fwyd a'r effaith y mae cost yn ei chael ar ddewisiadau. Mae dysgwyr yn archwilio cyfrifoldeb a rennir am leihau gwastraff ac amddiffyn yr amgylchedd. Mae dysgwyr yn archwilio dewisiadau iach fel rhan o barchu eu hunain ac eraill.
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Mae dysgwyr yn archwilio dewisiadau bwyd sy'n cael eu llywio gan argaeledd lleol, megis cynnyrch Cymreig tymhorol a siopau cymunedol. Mae dysgwyr yn archwilio sut i leihau gwastraff bwyd gartref neu yn yr ysgol, gan gysylltu â mentrau ailgylchu a chompostio lleol.
Cynaliadwyedd	Mae dysgwyr yn archwilio sut mae cost yn dylanwadu ar ddewisiadau bwyd a ffyrdd o gadw prydau'n rhad. Mae dysgwyr yn archwilio strategaethau ymarferol i leihau gwastraff bwyd. Mae dysgwyr yn archwilio defnyddio cynnyrch tymhorol a gweddillion i gefnogi byw'n gynaliadwy.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Cynllunio a Pharatoi Bwyd

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM084

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'r sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 4 - Gallaf gymhwyso fy ngwybodaeth a dealltwriaeth o ddeiet cytbwys a maeth i wneud dewisiadau a fydd yn caniatáu i mi gynnal fy iechyd corfforol a lles.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Gallu deall hanfodion deiet ac iechyd	1.1	Adnabod y prif grwpiau bwyd mewn deiet cytbwys
		1.2	Disgrifio effaith tymor byrdeiet gwael ar iechyd a lles
		1.3	Disgrifio effaith hirdymordeiet gwael ar iechyd a lles
		1.4	Adnabod anghenion deietegol plant, pobl ifanc ac oedolion hŷn
2.	Gallu adnabod sut mae'r gyllideb a gwastraff bwyd yn effeithio ar ddewisiadau bwyd	2.1	Rhoi enghreifftiau o sut mae cost yn effeithio ar ddewisiadau bwyd
		2.2	Adnabod ffyrdd o leihau gwastraff bwyd gartref ac yn yr ysgol
3.	Cynllunio pryd o fwyd maethlon a syml	3.1	Cynllunio pryd o fwyd maethlon
		3.2	Disgrifio buddion maethol y pryd bwyd arfaethedig
		3.3	Adnabod ffyrdd o gadw'r pryd yn fforddiadwy
4.	Gallu dangos sgiliau paratoi a choginio bwyd sylfaenol	4.1	Dewis offer ac offerynnau sylfaenol ar gyfer paratoi bwyd
		4.2	Paratoi cynhwysion yn ddiogel ac yn lanwaith

		4.3	Coginio'r pryd gan ddefnyddio dull syml yn ddiogel ac yn hylendidol
5.	Gallu myfyrio ar baratoi bwyd personol	5.1	Amlinellu un cryfder o baratoi bwyd personol
		5.2	Awgrymu un gwelliant i leihau cost neu wastraff

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr adnabod y prif grwpiau bwyd mewn deiet cytbwys. Rhaid i ddysgwyr wybod: y prif grwpiau bwyd (carbohydradau, proteinau, brasterau, fitaminau, mwynau, ffibr, dŵr). Rhaid i ddysgwyr wybod am rôl syml pob grŵp (e.e. egni, twf, atgyweirio, cadw'n iach). Gall dysgwyr archwilio'r Canllaw Eatwell neu bosteri syml sy'n dangos prydau cytbwys. AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf ddau effaithymor byrdiet gwael ar iechyd a lles. Rhaid i ddysgwyr wybod am enghreifftiau fel blinder, anallu i ganolbwyntio, neu lefel isel o egni. Gall dysgwyr drafod sut mae hyn yn effeithio ar fywyd bob dydd (ysgol, chwaraeon, cyfeillgarwch). AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf ddau effaithhirdymordeiet gwael ar iechyd a lles. Rhaid i ddysgwyr wybod am enghreifftiau fel gordewdra, diabetes, neu glefyd y galon. Gall dysgwyr edrych ar astudiaethau achos syml neu straeon newyddion am ddeiet gwael. AC 1.4 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy angenfa dietegol ar gyfer plant, dwy ar gyfer pobl ifanc, a dwy ar gyfer pobl hŷn.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr roi dau enghraifft o sut mae cost yn effeithio ar ddewisiadau bwyd. Rhaid i ddysgwyr wybod am enghreifftiau fel dewis eitemau gwerth archfarchnad yn hytrach nag eitemau brand, neu fwyd ffres yn hytrach na bwyd wedi'i brosesu. Gall dysgwyr gymharu prisiau mewn siopau lleol neu ar-lein. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi dau ffordd o leihau gwastraff bwyd gartref ac yn yr ysgol. Rhaid i ddysgwyr wybod am reoli dognau, defnyddio bwyd dros ben, a storio'n gywir. Gall dysgwyr archwilio effeithiau ehangach megis mentrau safleoedd tirlenwi neu ailgylchu.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gynllunio un pryd maethlon sy'n cynnwys o leiaf dair grŵp bwyd. Mae dysgwyr yn archwilio cynllunio pryd o fwyd poeth bob dydd sy'n gyfarwydd, sy'n cyfuno o leiaf dair grŵp o fwydydd (e.e.

carbohydradau, protein, ffrwythau/llysiau). Mae dysgwyr yn archwilio dewis prydau syml fel sbageti bolognese, cyw iârtro-ffriogyda reis, neu gyri llysiau gyda bara naan. Mae dysgwyr yn archwilio sut i adnabod sut mae pob grŵp bwyd yn cael ei gynrychioli yn y pryd o fwyd (e.e. reis = carbohydrad, cyw iâr = protein, pupurau = llysiau).

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio dau fudd maethol o'r pryd bwyd sydd wedi'i gynllunio. Rhaid i ddysgwyr wybod, er enghraifft, protein ar gyfer tyfu, ffibr ar gyfer treuliad, fitaminau ar gyfer imiwnedd. Gall dysgwyr gymharu eu pryd bwyd â'r Canllaw Eatwell.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr nodi dau ffordd i gadw'r pryd o fwyd yn fforddiadwy. Rhaid i ddysgwyr wybod sut i ddefnyddio cynhwysion rhatach, prynu mewn swmp, neu gynnyrch tymhorol. Gall dysgwyr archwilio offer neu apiau cyllidebu ar-lein.

Deilliant
Dysgu 4 AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr ddewis offer ac offerynnau sylfaenol ar gyfer paratoi bwyd. Rhaid i ddysgwyr adnabod cyllellau, byrddau torri, sosbenni, llwyau mesur ac ati sy'n briodol i'r pryd poeth sydd wedi'i gynllunio.

AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr baratoi cynhwysion yn ddiogel ac yn hylendid ar gyfer y pryd bwyd a gynlluniwyd. Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i olchi eu dwylo, glanhau arwynebau a chael gwared argroeshalogi. Gall dysgwyr archwilio byrddau torriwedi'u trefnu yn ôl lliw.

AC 4.3 Rhaid i ddysgwyr goginio'r pryd gan ddefnyddio dull syml yn ddiogel ac yn hylendidol. Rhaid i ddysgwyr fod yn ymwybodol o'r dulliau coginio sylfaenol canlynol: berwi, pobi, ffrio, stemio, a defnyddio'r dull mwyaf priodol ar gyfer eu pryd poeth sydd wedi'i gynllunio. Rhaid i ddysgwyr wybod sut i wirio bod bwyd wedi'i goginio'n ddiogel (golwg, tymheredd).

Deilliant
Dysgu 5 AC 5.1 Rhaid i ddysgwyr amlinellu un cryfder yn eu paratoi bwyd eu hunain. Gall dysgwyr roi enghreifftiau fel blas, cyflwyniad, amseru, neu ddiogelwch. Caiff dysgwyr gasglu adborth gan eu cyfoedion.

AC 5.2 Rhaid i ddysgwyr awgrymu un gwelliant i leihau cost a gwastraff. Rhaid i ddysgwyr wybod am newidiadau ymarferol fel dognau llai, cynhwysion rhatach, neu storio gwell. Gall dysgwyr archwilio mentrau cymunedol (banciau bwyd, apiau bwyd dros ben).

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Cynllunio a Threfnu
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Dysgu i leihau gwastraff bwyd, gan ddefnyddio nwyddau bwyd a gynhyrchir yn lleol

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn archwilio sut mae anghenion deietegol yn amrywio ar draws grwpiau oedran a diwylliannau. Gallant gydnabod arferion bwyd llysieuol, fegan, a chrefyddol, gan hyrwyddo parch a chynhwysiant.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn ystyried mynediad at fwyd fforddiadwy a maethlon yn hawl sylfaenol. Mae cyllidebu a lleihau gwastraff bwyd yn gysylltiedig â thegwch a chyfiawnder wrth ddiwallu anghenion maethol.
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Mae dysgwyr yn cymharu prisiau archfarchnadoedd lleol a chynhyrchion tymhorol. Maen nhw'n dechrau deall sut mae dewisiadau bwyd yn cysylltu â materion cenedlaethol a byd-eang ehangach megis cynaliadwyedd a chyflenwad bwyd.
Cynaliadwyedd	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd ymarferol o leihau gwastraff bwyd (rheoli dognau, bwyd dros ben, storio). Maen nhw'n cysylltu gweithredoedd bob dydd â'u heffeithiau ar yr amgylchedd, gan ddysgu sut mae newidiadau bach yn cefnogi byw'n gynaliadwy.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Cynllunio a Pharatoi Bwyd

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM085

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth dysgwyr am faeth a deiet cytbwys, a'r sgiliau ymarferol o baratoi bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gartref neu mewn lleoliadau eraill, gan ystyried cyllideb a gwastraff bwyd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 5 - Gallaf addasu fy neiet mewn ymateb i gyd-destunau gwahanol a chymhwyso fy ngwybodaeth a fy nealltwriaeth o ddeiet cytbwys a maeth i gefnogi eraill. Gallaf ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau i baratoi amrywiaeth o brydau maethlon.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Gallu deall y berthynas rhwng deiet, maeth, ac iechyd	1.1	Esbonio cydrannau deiet cytbwys ar gyfer iechyd da.
		1.2	Dadansoddi sut y gall deiet gwael effeithio ar iechyd a lles yn y tymor byr a'r tymor hir.
		1.3	Esbonio anghention maethol a deietegol y grwpiau gwahanol canlynol o bobl: a) plant b) ardegwyr c) pobl hŷn
2.	Gallu gwerthuso sut mae'r gyllideb a gwastraff bwyd yn effeithio ar ddewisiadau bwyd	2.1	Dadansoddi sut mae'r gyllideb yn dylanwadu ar benderfyniadau ynghylch dewis bwyd a chynllunio prydau.
		2.2	Gwerthuso sut y gall lleihau gwastraff bwyd wella cynaliadwyedd a fforddiadwyedd mewn dewisiadau prydau bwyd
3.	Gallu cynllunio pryd o fwyd poeth maethlon	3.1	Cynllunio pryd o fwyd poeth maethlon
		3.2	Dangos ymwybyddiaeth o fuddion maethol y pryd poeth
		3.3	Dangos ymwybyddiaeth o gyllidebu wrth gynllunio'r pryd poeth

4.	Gallu cynllunio pryd o fwyd oer maethlon	4.1	Cynllunio pryd o fwyd oer maethlon ar gyfer
		4.2	Dangos ymwybyddiaeth o fanteision maethol y pryd oer
		4.3	Dangos ymwybyddiaeth o gyllidebu wrth gynllunio'r pryd poeth
5.	Gallu ddefnyddio ystod o sgiliau ymarferol i baratoi a choginio bwyd yn ddiogel ac yn hylendidol	5.1	Dewis offer ac offerynnau addas ar gyfer paratoi bwyd
		5.2	Paratoi'r pryd bwyd cynlluniedig, boed yn boeth neu'n oer, gan ddefnyddio cynhwysion, offer ac offerynnau'n ddiogel ac yn lanwaith.
		5.3	Coginio'r pryd bwyd a gynlluniwyd yn ddiogel ac yn hylendidol
6.	Gallu gwerthuso gwaith paratoi bwyd personol a chynnig gwelliannau o ran cost neu wastraff	6.1	Gwerthuso paratoi bwyd personol
		6.2	Nodi dau welliant i leihau cost a gwastraff

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr egluro cydrannau deiet cytbwys ar gyfer iechyd da. Rhaid i ddysgwyr adnabod y prif grwpiau bwyd (gan gynnwys carbohydradau, proteinau, brasterau, fitaminau, mwynau, ffibr, dŵr) a gwybod rôl pob grŵp bwyd wrth gynnal iechyd (e.e. egni, twf, atgyweirio, rheoleiddio). Gallai dysgwyr archwilio canllawiau deietegol cyfredol (Canllaw Eatwell, argymhellion y GIG) ac amrywiadau diwylliannol mewn deiet.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi sut y gall deiet gwael effeithio ar iechyd a lles. Rhaid i ddysgwyr esbonio effeithiau tymor byr megis blinder, diffyg crynodiad, risg o ordewdra ac effeithiau tymor hir megis clefyd y galon, diabetes, diffyg maeth. Gall dysgwyr archwilio astudiaethau achos neu enghreifftiau o'r cyfryngau o effeithiau deiet gwael.

AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr egluro anghenion maethol a deietegol gwahanol grwpiau o bobl. Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae anghenion yn amrywio yn ôl oedran, gan gynnwys plant, pobl ifanc, a phobl hŷn, a bod yn ymwybodol o lefelau gweithgarwch a chyflyrau iechyd megis beichiogrwydd, alergeddau, neu glefyd coeliag. Rhaid i ddysgwyr wybod am enghreifftiau o addasiadau i'r deiet, megis mwy o galsiwm i bobl ifanc yn eu harddegau a haearn i fenywod beichiog. Gall dysgwyr hefyd archwilio deietau arbenigol ar gyfer deietau llysieuol, fegan neu grefyddol/diwylliannol.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi sut mae'r gyllideb yn dylanwadu ar benderfyniadau ynghylch dewis bwyd a chynllunio prydau. Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae cost yn effeithio ar ddewisiadau (e.e. brand neu gynnyrch archfarchnad, ffres neu wedi'i brosesu). Rhaid i ddysgwyr wybod am strategaethau ar gyfer cyllidebu (cynllunio prydau, rhestri siopa, cymharu prisiau). Gallai dysgwyr archwilio offer/apiau ar-lein ar gyfer cyllidebu neu gymharu prisiau archfarchnadoedd lleol.

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut y gall lleihau gwastraff bwyd wella cynaliadwyedd a fforddiadwyedd mewn dewisiadau prydau bwyd. Rhaid i ddysgwyr esbonio ffyrdd ymarferol o leihau gwastraff, gan gynnwys rheoli dognau, defnyddio bwyd dros ben a storio'n gywir. Rhaid i ddysgwyr wybod sut mae lleihau gwastraff yn arbed arian ac yn cefnogi cynaliadwyedd. Gall dysgwyr archwilio effeithiau amgylcheddol ehangach (argraffnod carbon, materion safleoedd tirlenwi).

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gynllunio un pryd o fwyd poeth maethlon. Rhaid i ddysgwyr ddylunio pryd o fwyd sy'n cynnwys o leiaf pedwar grŵp bwyd ac sy'n cydymffurfio ag egwyddorion deiet cytbwys. Mae dysgwyr yn archwilio cynllunio pryd o fwyd poeth cyflawn sy'n cyfuno o leiaf pedair grŵp o fwydydd (e.e. carbohydradau, protein, ffrwythau/llysiau, cynnyrch llaeth). Mae dysgwyr yn archwilio dylunio prydau sy'n dangos egwyddorion deiet cytbwys, megis amrywiaeth, cymedroldeb, a chynnwys bwydydd sy'n darparu egni, twf, ac atgyweirio. Mae dysgwyr yn archwilio dewis prydau bwyd sydd â gwerth maethol clir, er enghraifft:

Sbagetì bolognese gyda salad a chaws wedi'i gratio (carbohydradau = pasta, protein = cig eidion briwgig, llysiau = tomatos/salad, cynnyrch llaeth = caws).

Cyrri cyw iâr gyda reis, dip iogwrt, a llysiau cymysg (protein = cyw iâr, carbohydradau = reis, llysiau = pupur/winwnsyn, llaeth = iogwrt).

Gallai dysgwyr archwilio cynhwysion tymhorol/lleol neu fwydydd rhyngwladol.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos ymwybyddiaeth o fuddion maethol y pryd poeth. Rhaid i ddysgwyr nodi pa faetholion sy'n cael eu darparu (e.e. protein o gyw iâr, ffibr o llysiau) a gwybod sut mae'r pryd o fwyd yn cefnogi iechyd (egni, twf, lles). Rhaid i ddysgwyr gymharu eu pryd bwyd â'r canllawiau deietegol.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos ymwybyddiaeth o gyllidebu wrth gynllunio'r pryd poeth. Rhaid i ddysgwyr gyfrifo cost amcangyfrifedig y cynhwysion a sut i ddefnyddio cynhwysion amgen er mwyn fforddiadwyedd. Gallai dysgwyr archwilio cymharu prisiau ar-lein.

Deilliant Dysgu 4	AC 4.1, 4.2, 4.3 - Fel uchod ond ar gyfer pryd oer.
Deilliant Dysgu 5	AC 5.1 Rhaid i ddysgwyr ddewis offer ac offerynnau addas ar gyfer paratoi bwyd. Rhaid i ddysgwyr adnabod a defnyddio offer cegin sylfaenol megis cyllyll, byrddau torri a phadelli. Rhaid i ddysgwyr wybod sut i ddefnyddio offer yn ddiogel (e.e. byrddau lliw-godio, diogelwch cyllell). Gallai dysgwyr archwilio offer arbenigol (cyflegwyr, cogyddion araf) os ydynt ar gael. AC 5.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod wedi paratoi'r pryd o fwyd poeth a gynlluniwyd, gan ddefnyddio cynhwysion, offer ac offerynnau'n ddiogel ac yn lanwaith. Rhaid i ddysgwyr olchi eu dwylo, glanhau arwynebau, a pharatoi cynhwysion yn gywir (pwysu, torri, mesur). Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio offer ac offerynnau'n ddiogel. Rhaid i ddysgwyr gymhwyso rheolau hylendid (osgoi croeshalogi, storio'n gywir). Gall dysgwyr archwilio byrddau torriwedi'u trefnu yn ôl lliw. AC 5.3 Rhaid i ddysgwyr goginio'r pryd bwyd a gynlluniwyd yn ddiogel ac yn hylendid. Rhaid i ddysgwyr wybod am y dulliau coginio sylfaenol canlynol: berwi, pobi, ffrio, stemio, a defnyddio'r dull mwyaf priodol ar gyfer y pryd poeth sydd wedi'i gynllunio. Rhaid i ddysgwyr wybod sut i wirio bod bwyd wedi'i goginio'n ddiogel (tymheredd, ymddangosiad). Gallai dysgwyr archwilio dulliau coginio iachach fel grilio neu ffrio yn yr aer.
Deilliant Dysgu 6	AC 6.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso eu gwaith paratoi bwyd personol. Rhaid i ddysgwyr fyfyrto ar flas, cyflwyniad, amseru, a diogelwch. Rhaid i ddysgwyr wybod sut i adnabod cryfderau a meysydd i'w gwella. Caiff dysgwyr gasglu adborth gan eu cyfoedion. AC 6.2 Rhaid i ddysgwyr nodi dau welliant i leihau cost a gwastraff. Un i leihau cost, un i leihau gwastraff. Rhaid i ddysgwyr awgrymu newidiadau ymarferol fel dognau llai, cynhwysion rhatach, neu well storio. Rhaid i ddysgwyr wybod sut mae'r newidiadau hyn yn gwella cynaliadwyedd a fforddiadwyedd. Gallai dysgwyr archwilio mentrau cymunedol fel banciau bwyd neu apiau bwyd dros ben.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Cynllunio a Threfnu
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Dysgu i leihau gwastraff bwyd, gan ddefnyddio nwyddau bwyd a gynhyrchir yn lleol

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn archwilio deietau diwylliannol/crefyddol, dewisiadau llysieuol/fegan, ac arferion bwyd cynhwysol.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn gwerthuso sut mae cyllidebu a lleihau gwastraff bwyd yn cefnogi tegwch a'r hawl i faeth digonol.
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Mae dysgwyr yn cymharu prisiau archfarchnadoedd lleol, yn archwilio cynnyrch tymhorol/lleol, ac yn ystyried effeithiau cynaliadwyedd byd-eang.
Cynaliadwyedd	Mae dysgwyr yn cynllunio prydau bwyd gyda llai o wastraff, yn archwilio dulliau coginio cynaliadwy, ac yn deall effeithiau amgylcheddol.