

<p><b>Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w datblygu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SGILIAU:</b> Bydd y myfyrwyr yn datblygu sgiliau mewn paratoi a choginio seigiau drwy ddefnyddio'r nwyddau a astudir mewn gwersi theori. Byddant yn parhau i ddatblygu eu sgiliau ymarferol drwy gydol y cwrs, gan sicrhau eu bod nhw'n eu creu'n ddiogel ac yn hylan.</li> <li><b>GWYBODAETH:</b> Bydd y myfyrwyr yn astudio'r prif grwpiau nwyddau ac adlewyrchu'r canllawiau cyfredol a argymhellir ar gyfer diet iach. Bydd eu gwybodaeth yn cael eu datblygu mewn macrofaetholion, yn arbenigo mewn protein a charbohydradau'r hanner tymor hwn. Bydd y myfyrwyr yn archwilio'r newidiadau ffisegol a chemegol sy'n digwydd i bob nwydd.</li> <li><b>DEALLTWRIAETH:</b> Bydd y myfyrwyr yn deall gwerth y nwydd yn y diet; nodweddion bob nwydd gyda chyfeiriad at sut i'w storio'n gywir er mwyn osgoi halogiad bwyd; tarddiad bob nwydd, i gynnwys ymwybyddiaeth o gynnyrch Cymreig; nodweddion gweithredol bob nwydd e.e. dulliau sych/llaith o goginio.</li> </ul>		<p><b>Geiriau/Termau Allweddol:</b></p> <p>siwgrau cynhenid ac anghynhenid, ffibr, ffrwythau, llysiau, gweithredoedd cyflenwol, saws roux, saws gymysg, saws dull popeth ynghyd, sawsiau emwlsiwn, saws velouté, saws bechamel, dŵr, macrofaetholion</p>	
<p><b>RhDd 3 – Deilliannau Dysgu Wythnos 1:</b></p> <p><b>1. Bydd y myfyrwyr yn..... Siwgrau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Gwybod o le mae siwgr yn dod</li> <li>* Gwybod y gwahanol fathau o siwgrau</li> <li>* Deall y gwahaniaethau rhwng siwgrau cynhenid ac anghynhenid</li> <li>* Gwybod sut i leihau cymeiriant siwgr.</li> </ul> <p><b>2. Bydd y myfyrwyr yn ..... YMARFEROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* YMARFEROL: Quiche Lorraine</li> </ul>		<p><b>Meini Prawf Llwyddiant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adnabod y gwahanol fathau o siwgr yn gywir.</li> <li>* Egluro'r gwahaniaethau rhwng siwgrau cynhenid ac anghynhenid.</li> <li>* Egluro pwysigrwydd lleihau cymeiriant siwgr.</li> <li>* Gwneud Quiche Lorraine gyda chrwst brau sy'n cael ei bobo'n wag ac yn dal y llenwad heb unrhyw ollyngiadau.</li> </ul>	<p><b>Gwaith Cartref RhDd3 1</b></p> <p>Gwaith Cartref:</p> <p>CYNHWYSION: Prynu, pwysio a mesur cynhwysion ar gyfer eu cawl</p> <p><small>Fframwaith Rhifedd.</small></p>
<p><b>RhDd 3 – Deilliannau Dysgu Wythnos 2:</b></p> <p><b>1. Bydd y myfyrwyr yn ..... Ffrwythau a Llysiau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adnabod y gwahanol fathau o ffrwythau a llysiau</li> <li>* Deall swyddogaeth ffrwythau a llysiau yn ein diet.</li> <li>* Gwybod y ffordd gywir o storio ffrwythau a llysiau.</li> </ul> <p><b>2. Bydd y myfyrwyr yn ..... YMARFEROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* YMARFEROL: Cawl llysiau</li> </ul> <p><b>3. Bydd y myfyrwyr yn .... Dŵr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deall pwysigrwydd dŵr yn y diet.</li> <li>* Deall beth fydd yn digwydd os nad oes gennym ddigon o ddŵr yn ein diet.</li> <li>* Deall beth fydd yn digwydd os oes gennym ormod o ddŵr yn ein diet.</li> </ul>		<p><b>Meini Prawf Llwyddiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adnabod y gwahanol fathau o ffrwythau a llysiau.</li> <li>* Disgrifiad manwl o ffrwythau a llysiau yn ein diet.</li> <li>* Egluro storio ffrwythau a llysiau mewn manylder.</li> <li>* Cynhyrchu cawl gan ddatblygu ei sgiliau cylllell drwy ddefnyddio daliad pont a daliad crafanc, a sleisio llysiau mewn julienne, brunoise, batynau (<i>batons</i>) a deisiau (<i>dice</i>).</li> <li>* Adnabod beth sy'n digwydd pan mae gennym ormod o ddŵr neu ddiffyg dŵr yn ein diet yn gywir.</li> </ul>	<p><b>Gwaith Cartref RhDd3 2</b></p> <p>Gwaith Cartref:</p> <p>CYNHWYSION: Prynu, pwysio a mesur cynhwysion ar gyfer eu Meringue Lemon</p> <p><small>Fframwaith Rhifedd.</small></p>
<p><b>RhDd 3 – Deilliannau Dysgu Wythnos 3:</b></p> <p><b>1. Bydd y myfyrwyr yn..... Microfaetholion: Fitaminau Braster-Hydawdd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Disgrifiwch beth yw microfaetholyn.</li> <li>* Adnabod y fitaminau braster-hydawdd.</li> <li>* Deall y pwysigrwydd o'r fitaminau hyn yn ein diet.</li> </ul> <p><b>2. Bydd y myfyrwyr yn ..... YMARFEROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* YMARFEROL: Pastai Meringue Lemon</li> </ul>	<p><b>Asesiad</b> →</p> <p>Cwestiynau Arholiad: Ffrwythau a Llysiau</p> <p>Asesiad Crynodol:</p> <p>Gradd:</p>	<p><b>Meini Prawf Llwyddiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Disgrifiwch beth yw microfaetholyn mewn manylder.</li> <li>* Adnabod fitaminau braster-hydawdd.</li> <li>* Eglurwch eu pwysigrwydd yn eu diet a'r canlyniadau o ormodedd ohonynt.</li> <li>* Gwneud pastai meringue lemon, sydd â chrwst bras (rich), llenwad lemon trwchus a llyfn gyda meringue meddal ar y top.</li> </ul>	<p><b>Gwaith Cartref RhDd3 3</b></p> <p>Gwaith Cartref:</p> <p>CYNHWYSION: Prynu, pwysio a mesur cynhwysion ar gyfer eu Crwst Choux</p> <p><small>Fframwaith Rhifedd.</small></p>

<p><b>RhDd 3 – Deilliannau Dysgu Wythnos 4:</b></p> <p><b>1. Bydd y myfyrwyr yn..... Microfaetholion: Fitaminau Dŵr-Hydawdd</b></p> <p>* Adnabod y fitaminau dŵr-hydawdd. * Deall y pwysigrwydd o'r fitaminau hyn yn ein diet.</p> <p><b>2. Bydd y myfyrwyr yn ..... YMARFEROL</b></p> <p>* YMARFEROL: Crwst Choux (Proffiteroliau)</p> <p><b>3. Bydd y myfyrwyr yn ..... Microfaetholion: Mwynau</b></p> <p>* Disgrifiwch beth yw mwynau ac elfennau hybrin. * Adnabod y mwynau a geir mewn bwyd. * Deall y pwysigrwydd o'r mwynau hyn yn ein diet.</p>		<p><b>Meini Prawf Llwyddiant:</b></p> <p>* Adnabod fitaminau dŵr-hydawdd yn gywir. * Eglurwch eu pwysigrwydd yn y diet a'r canlyniadau o ormodedd ohonynt.</p> <p>* Gwneud crwst choux sydd wedi codi'n dda, yn euraidd mewn lliw ac wedi cadw cragen greisionllyd.</p> <p>* Adnabod y gwahaniaethau rhwng mwynau a mwynau hybrin. * Adnabod mwynau a geir mewn bwyd. * Egluro eu pwysigrwydd yn eu diet a'r canlyniadau o ormodedd ohonynt.</p>	<p><b>Gwaith Cartref RhDd3 4</b></p> <p>Gwaith Cartref:</p> <p>CYNHWYSION: Prynu, pwyso a mesur cynhwysion ar gyfer eu Cacen Foron</p> <p><small>Fframwaith Rhifedd.</small></p>
<p><b>RhDd 3 – Deilliannau Dysgu Wythnos 5:</b></p> <p><b>1. Bydd y myfyrwyr yn ..... Microfaetholion: Elfennau hybrin</b></p> <p>* Adnabod yr elfennau hybrin a geir mewn bwyd. * Deall pwysigrwydd yr elfennau hybrin rhain yn ein diet.</p> <p><b>2. Bydd y myfyrwyr yn..... YMARFEROL</b></p> <p>* YMARFEROL: Cacen Foron</p>		<p><b>Meini Prawf Llwyddiant:</b></p> <p>* Adnabod elfennau hybrin a geir mewn bwyd yn gywir. * Egluro eu pwysigrwydd yn eu diet a'r canlyniadau o ormodedd ohonynt.</p> <p>* Creu cacen foron llwyddiannus, sydd wedi codi'n dda ac sydd â blas da.</p>	<p><b>Gwaith Cartref RhDd3 5</b></p> <p>Gwaith Cartref:</p> <p>CYNHWYSION: Prynu, pwyso a mesur cynhwysion ar gyfer eu Cyw Iâr mewn saws Melys a Sur (<i>Sweet and Sour Chicken</i>)</p> <p><small>Fframwaith Rhifedd.</small></p> <p>CWESTIYNAU ESTYNEDIG: Fitaminau a Mwynau</p>