Ysgol Brynhyfryd

# PWNC TGAU DaTh: BWYD: Blwyddyn 7 RhDd1 a 2

Ysgol Brynhyfryd

Y tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w datblygu:

**Bydd y myfyrwyr yn dylunio canlyniadau mewn ymateb i anghenion, dymuniadau neu anawsterau. Bydd y dysgwyr yn dod yn ddatryswyr problemau blaengar sydd mewn sefyllfa dda i gyfrannu at gymdeithas.**

- **SGILIAU: Bydd pob unigolyn yn gallu dewis a defnyddio offer, cynhwysion a chyfarpar priodol yn ddiogel i greu prydau cytbwys, maethlon, sylfaenol gan ddefnyddio cynhwysion syml a fforddiadwy mewn modd trefnus.**
- **GWYBODAETH: Bydd y myfyrwyr yn datblygu eu gwybodaeth am effaith diet cytbwys, cwsg a gorffwys ar ddatblygiad y corff a'r meddwl.**
- **DEALLTWRIAETH: Bydd y myfyrwyr yn dangos eu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar ein gallu i ffynnu a sut y gellir cael cydbwysedd egni priodol trwy ein diet.**

**Termau / Geiriau Allweddol:**
**Briff, Dadansoddi, Dylunio, Paratoi, Ymchwilio, Gwerthuso, Gwelliannau, Maeth, Dull Toddi, Protein, Fitaminau a Mwynau, 5 y Dydd, Carbohydradau, Terminoleg, Pwyso, Mesur, Offer, Costio, Bwyta'n Iach, Diet Cytbwys, Braster, Olewau, Siwgr, Halen, Tymhorol, Moesegol, Credoau, Diogelwch, Microfaetholion, Macrofaetholion, Hylendid, Costio**

## Deilliannau Dysgu Wythnos 1:

**1. Hylendid a Diogelwch Bwyd**

***Bydd y myfyrwyr yn deall rheolau diogelwch a hylendid bwyd sylfaenol, pwysig y mae angen iddynt eu dilyn yn ystod gwersi ymarferol.***

**Bydd y myfyrwyr yn:**

- Gallu cwblhau ffurflen alergeddau ac anoddefiadau bwyd cyfrinachol, cyfredol.
- Gwybod pwysigrwydd diogelwch bwyd a diogelwch cyffredinol yn y gegin.
- Gallu gwrando ar esboniadau o sut i olchi eu dwylo yn drylwyr. **LLG3**
- Gwybod pwysigrwydd golchi dwylo ac yn gallu golchi eu dwylo'n effeithiol.

**2. Offer Paratoi Bwyd**

***Bydd y myfyrwyr yn adnabod ac yn dweud beth yw pwrpas offer cegin sylfaenol***

**Bydd y myfyrwyr yn:**

- Gallu adnabod ystod o offer cegin bach.
- Gwybod beth yw pwrpas llawer o ddarnau bach o offer.

### Meini Prawf Llwyddiant:

- RHAID I'R MYFYRWYR FOD YN ONEST AC YN AGORED WRTH LENWI'R FFURFLEN ALERGEDDAU AC ANODDEFIADAU.
- Nodi peryglon yn y gegin.
- Cwblhau gweithgaredd golchi dwylo (Uwch Fioled).
- Ysgrifennu paragraff i esbonio pwysigrwydd golchi dwylo a gweithio'n ddiogel yn y gegin.

- Adnabod ystod o offer bach sydd i'w cael mewn cegin.
- Rhoi enghraifft o bwrpas pob darn.

### Gwaith Cartref 1

YMCHWIL:
Creu Poster Hylendid a Diogelwch – Bydd y myfyrwyr yn dewis y ffordd orau o gyflwyno'r cynnwys er mwyn creu effaith arbennig. **YY3**
Bydd rhai myfyrwyr yn penderfynu defnyddio eu sgiliau digidol i gynhyrchu poster gan ddefnyddio meddalwedd a ffwythiannau ar sgrin. **3.YY4 a 3.2**

## Deilliannau Dysgu Wythnos 2:

**3. Diet Cytbwys**

***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu, a phwysigrwydd diet cytbwys.***

**Bydd y myfyrwyr yn:**

- Gallu adnabod ystod o ofynion dietegol, gan eu cysylltu â gwahanol gyfnodau bywyd.
- Deall bod amrywiaeth o ffactorau yn dylanwadu ar benderfyniadau, gan gynnwys gwerthoedd, credoau a rhagfarn.

### Meini Prawf Llwyddiant:

- Egluro'n fanwl beth yw diet cytbwys a sut y gellir cael diet cytbwys.
- Disgrifio'n fanwl pa ofynion dietegol sydd gan bobl ar wahanol gyfnodau yn eu bywyd.
- Adnabod amrywiaeth eang o ddietau y mae pobl yn eu dilyn, gan ddatblygu dealltwriaeth o pam y mae pobl yn dilyn y dietau hyn.

**Gradd: ___**

**/30**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 3:**<br><br>**4. ACD1: Bwyta'n Iach**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu, a phwysigrwydd diet cytbwys.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu trafod yr ymadrodd 'Bwyta'n Iach' a chytuno ar beth mae'n ei olygu **6.LLC1**<br>• Cynhyrchu taflen wybodaeth, gan ddefnyddio iaith berswadiol, i egluro pwysigrwydd Bwyta'n Iach, gan ddefnyddio geirfa amrywiol ac addas yn gywir. **YY3, YI2 a 3.2**<br>• Defnyddio gwahanol strategaethau darllen i chwilio am wybodaeth ar gyfer eu taflen wybodaeth. **DS4 a 3.1**<br>• Gallu defnyddio paragraffau i drefnu darnau ysgrifennu hirach yn adrannau **YS4.**<br><br>**5. Ffrwythau**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu dosbarthu ffrwythau i wahanol gategorïau<br>• Gwybod am ffrwythau yn eu tymor, deall y goblygiadau o ran cost ac o ran yr amgylchedd<br>• Deall pwysigrwydd ffrwythau yn ein diet | Assessment<br>Taflen Wybodaeth Bwyta'n Iach<br>(Creu taflen wybodaeth effeithiol i egluro pwysigrwydd 'Bwyta'n Iach')<br><br>**ACD 1**<br><br>**Grade:** ___<br>/30 | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br>• Dewis y feddalwedd gywir i greu eu taflen wybodaeth.<br>• Trefnu'r wybodaeth yn adrannau, gan gynllunio ymlaen llaw.<br>• Cynnwys testun, delweddau a graffiau i ddangos tystiolaeth a gwybodaeth.<br>• Defnyddio eu hiaith berswadiol eu hunain i egluro pwysigrwydd Bwyta'n Iach.<br><br>• Dosbarthu amrywiaeth eang o ffrwythau i wahanol gategorïau.<br>• Nodi pa ffrwythau sydd yn eu tymor, gan egluro beth yw'r goblygiadau ariannol ac amgylcheddol.<br>• Egluro'n fanwl pa mor bwysig yw ffrwythau yn ein diet, gan nodi'r maetholion allweddol a'u pwrpas.<br>• Llunio rhestr siopa ar gyfer eu salad ffrwythau ffres. | **Gwaith Cartref 3**<br><br>CYNHWYSION:<br>Prynu cynhwysion ar gyfer eu Salad Ffrwythau |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 4:**<br><br>**6. SESIWN YMARFEROL: Salad Ffrwythau**<br>***Bydd y myfyrwyr yn paratoi pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy ac yn datblygu medrusrwydd corfforol, cywirdeb a manylder wrth ddefnyddio offer.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwrando ar esboniadau o'r gwahanol brosesau a'r camau i'w dilyn er mwyn paratoi eu cynhwysion ar gyfer eu salad ffrwythau. **7.LLG3**<br>• Gallu paratoi salad ffrwythau ffres.<br>• Gwybod pwysigrwydd amseru, dulliau gweithio trefnus, hylan a diogel yn ystod sesiynau ymarferol.<br>• Gallu datblygu sgiliau cyllell cywir wrth baratoi ffrwythau. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br>• Defnyddio detholiad o ffrwythau i wneud salad ffrwythau ffres, diddorol.<br>• Defnyddio sgiliau cyllell cywir i baratoi gwahanol ffrwythau.<br>• Gweithio mewn modd hylan, diogel a threfnus.<br>• Cyflwyno'r salad ffrwythau a chynnal trafodaeth grŵp. | **Gwaith Cartref 4** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 5:**<br><br>**7. Ymchwil i'r Farchnad – Pitsas**<br>***Bydd y myfyrwyr yn archwilio cynnyrch sy'n bodoli'n barod i ysbrydoli eu cynlluniau pitsa.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu cynnal ymchwil marchnata i ddau bitsa yn yr archfarchnad<br>• Gwybod beth yw pwrpas pecynnu a labelu bwyd<br>• Gallu gwerthuso eu canfyddiadau.<br><br>**8. Asesiad Crynodol: Dylunio Pitsa**<br>***Bydd y myfyrwyr yn cynllunio pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy, gan ystyried effeithiau amgylcheddol a chymdeithasol. Byddant hefyd yn cyfiawnhau eu penderfyniadau yn seiliedig ar ffactorau penodol.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Ymwybodol o'r taflenni canllaw a ddarparwyd.<br>• Gallu datblygu pitsa diddorol, cytbwys, a fyddai'n apelio at blant yn eu harddegau, gan roi rhesymau sy'n dangos defnydd o eirfa amrywiol ac addas. **YI2**<br>• Gallu dewis y ffordd orau o gyflwyno eu dyluniadau ar gyfer eu pitsa, a rhoi rhesymau dros ddewis y pitsa y maent am ei gynhyrchu. **5.YY3** | Assessment<br>Dylunio Pitsa Cytbwys<br>(Rhaid i'r brasluniau hyn fod o ansawdd da ac wedi eu hanodi'n glir.)<br><br>**Asesiad Crynodol:**<br><br>**Gradd:**___<br>/30 | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br>• Cwblhau tabl data yn gysylltiedig â dau wahanol bitsa<br>• Cynhyrchu siart cylch cywir i ddangos gwerth maethol dau bitsa. **M11**<br>• Cofnodi eu barn a'u rhesymeg dros ddewis eu pitsa gorau, gan awgrymu gwelliannau i'w dyluniad eu hunain.<br><br>• Cwblhau tabl o gynhwysion posibl y gellid eu defnyddio i ddatblygu'r Pitsa.<br>• Cynhyrchu braslun taclus, wedi'i labelu, o'r pitsa a'i liwio.<br>• Darparu rhesymau dilys dros y dyluniad y maent wedi ei ddewis, gan ddefnyddio ansoddeiriau disgrifiadol, a chyfeirio at y briff.<br>• Cwblhau rhestr siopa ar gyfer y syniad maent wedi ei ddewis, a chynnwys meintiau. | **Gwaith Cartref 5**<br><br>CYNHWYSION:<br>Pwyso a mesur ar amrywiaeth o offer mesur, gan ddefnyddio cynhwysion gwlyb a sych ar gyfer eu Pitsa. **7.M3** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 6:**<br><br>**9. SESIWN YMARFEROL: Pitsa**<br>***Bydd y myfyrwyr yn paratoi pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy ac yn datblygu medrusrwydd corfforol, cywirdeb a manylder wrth ddefnyddio offer.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwrando ar esboniadau o'r gwahanol brosesau a'r camau i'w dilyn er mwyn paratoi eu cynhwysion ar gyfer eu pitsa. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br>• Defnyddio detholiad o gynhwysion i wneud pitsa deniadol.<br>• Defnyddio sgiliau cyllell cywir i baratoi gwahanol gynhwysion.<br>• Gweithio mewn modd hylan, diogel a threfnus. | **Gwaith Cartref 6**<br><br>GWERTHUSO:<br>Bydd y myfyrwyr yn defnyddio termau technegol ac ansoddeiriau disgrifiadol i |

| | | | |
|---|---|---|---|
| • Gallu paratoi pitsa gyda thopin diddorol a fydd yn apelio at blant yn eu harddegau.<br>• Dangos rheolaeth amser effeithiol, sgiliau mesur cywir a’r gallu i weithio mewn modd trefnus, hylan a diogel yn ystod sesiynau ymarferol. Rhifedd<br>• Gallu datblygu sgiliau cyllell cywir a sgiliau cyflwyno. | | • Defnyddio'r popty yn ddiogel.<br>• Amseru'r pitsa yn coginio.<br>• Cyflwyno pitsa deniadol a chynnal trafodaeth grŵp. | werthuso eu Pitsa.<br>**8.YI2** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 7:**<br><br>**10. Siart Llif Cynhyrchu Pitsa**<br>***Bydd y myfyrwyr yn cyflwyno dulliau i ddatblygu a chyflwyno syniadau’n glir.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwneud sylwadau ar yr adborth ar eu A.C.<br>• Gallu adnabod gwahanol rannau o broses. 4.1<br>• Gwybod sut i gwblhau siart llif cynhyrchu er mwyn rhoi disgrifiad manwl o sut i wneud pitsa (gyda diagramau a disgrifiadau ysgrifenedig), gan eu gosod yn y drefn gywir. 1.YS4<br><br>**11. Llysiau**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu dosbarthu llysiau i wahanol gategorïau<br>• Gwybod am lysiau yn eu tymor, deall y goblygiadau o ran cost ac o ran yr amgylchedd<br>• Deall pwysigrwydd llysiau yn ein diet | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Cwblhau taflen sylwadau ar adborth (mewn coch) sy’n gysylltiedig â’r lefel a ddyfarnwyd ar gyfer yr asesiad ffocws.<br>• Ystyried y camau paratoi, gwneud a chwblhau wrth lenwi siart llif cynhyrchu manwl a lliwgar ar gyfer gwneud pitsa,.<br>• Cwblhau tabl o’r offer sydd ei angen a’r gwiriadau rheoli ansawdd a gynhaliwyd.<br><br>• Dosbarthu amrywiaeth eang o lysiau i wahanol gategorïau.<br>• Nodi pa lysiau sydd yn eu tymor, gan egluro beth yw’r goblygiadau ariannol ac amgylcheddol.<br>• Egluro’n fanwl pa mor bwysig yw llysiau yn ein diet, gan nodi’r maetholion allweddol a’u pwrpas.<br>• Llunio rhestr siopa ar gyfer eu saig tro-ffrio. | **Gwaith Cartref 7**<br><br>CYNHWYSION: Pwyso a mesur ar amrywiaeth o offer mesur, gan ddefnyddio cynhwysion gwlyb a sych ar gyfer eu Saig Tro-ffrio<br>**7.M3** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 1:**<br><br>**12. SESIWN YMARFEROL: Saig Tro-ffrio**<br>***Bydd y myfyrwyr yn paratoi pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwrando ar esboniadau o’r gwahanol brosesau a’r camau i’w dilyn er mwyn paratoi eu cynhwysion ar gyfer eu saig tro-ffrio. **7.OL3**<br>• Gallu paratoi saig tro-ffrio y gellid ei gweini yn ffreutur yr ysgol<br>• Dangos rheolaeth amser effeithiol, sgiliau mesur cywir a’r gallu i weithio mewn modd trefnus, hylan a diogel yn ystod sesiynau ymarferol. Rhifedd<br>• Gallu datblygu sgiliau cyllell cywir a sgiliau cyflwyno. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Defnyddio detholiad o gynhwysion i wneud saig tro-ffrio deniadol.<br>• Defnyddio sgiliau cyllell cywir i baratoi gwahanol gynhwysion.<br>• Gweithio mewn modd hylan, diogel a threfnus.<br>• Amseru amser coginio'r gwahanol gynhwysion a ddefnyddir yn y saig tro-ffrio.<br>• Cyflwyno saig tro-ffrio deniadol a chynnal trafodaeth grŵp. | **Gwaith Cartref 1** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 2:**<br><br>**13. Pwyso a Mesur**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu eu sgiliau rhif ac yn eu defnyddio wrth bwyso a mesur cynhwysion.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gwybod pwysigrwydd mesur yn fanwl gywir wrth baratoi cynhyrchion bwyd.<br>• Gallu datblygu eu sgiliau rhif trwy ddarllen a dehongli graddfeydd ar ystod o offer mesur, gan ddefnyddio cynhwysion gwlyb a sych. **7.M3**<br><br>**14. Pwyso a Mesur**<br>***Bydd y myfyrwyr yn dewis ac yn defnyddio offer, cynhwysion a chyfarpar yn ofalus i ddatblygu cywirdeb a manylder wrth bwyso a mesur.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Dangos sut i bwyso a mesur cynhwysion sych a gwlyb yn gywir. 7.M3<br>• Gwybod pa sgiliau rhif sydd eu hangen wrth gynhyrchu cynnyrch bwyd | Assessment<br>Pwyso a Mesur<br>(Defnyddio ystod o offer mesur yn gywir a darllen y mesuriadau arnynt yn gywir)<br><br>**ACD 1**<br><br>**Gradd:______**<br>/51 | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Ysgrifennu nifer y kg a ddangosir ar bob clorian mesur ar y daflen waith.<br>• Cyfrifo faint o hylif sydd yn y gwahanol gynhwysyddion ar y daflen waith.<br><br>• Gweithio mewn parau i bwyso a mesur detholiad o gynhwysion sylfaenol a ddefnyddir yn yr ystafell fwyd yn gywir.<br>• Trafod dulliau eraill o fesur e.e. defnyddio llwyau<br>• Trafod a chwblhau gweithgaredd ysgrifenedig yn seiliedig ar yr hyn y maent wedi ei ddysgu | **Gwaith Cartref 2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 3:**<br><br>**15. Brasterau ac Olewau**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu a sut y gellir sicrhau cydbwysedd egni trwy ddiet.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu egluro'r gwahaniaeth rhwng braster ac olew.<br>• Deall pwysigrwydd braster yn ein diet.<br>• Gwybod beth yw canlyniadau cynnwys gormod o fraster yn ein diet. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Egluro'r gwahaniaeth rhwng brasterau ac olewau.<br>• Egluro'n fanwl bwysigrwydd braster yn ein diet.<br>• Egluro'n fanwl ganlyniadau cynnwys gormod o fraster yn ein diet, gan nodi amrywiaeth o gyflyrau a allai ddatblygu oherwydd hyn. | **Gwaith Cartref 3**<br><br>CYNHWYSION:<br>Pwyso a mesur ar amrywiaeth o offer mesur, gan ddefnyddio cynhwysion gwlyb a sych ar gyfer eu Myffins<br>7.M3 |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 4:**<br><br>**16. SESIWN YMARFEROL: Myffins**<br>***Bydd y myfyrwyr yn paratoi pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwrando ar esboniadau o'r gwahanol brosesau a'r camau i'w dilyn er mwyn paratoi eu cynhwysion ar gyfer eu myffins.<br>7.LLG3<br>• Gallu paratoi myffins iachus.<br>• Dangos rheolaeth amser effeithiol, sgiliau mesur cywir a'r gallu i weithio mewn modd trefnus, hylan a diogel yn ystod sesiynau ymarferol. Rhifedd<br>• Gallu datblygu sgiliau cyllell cywir a sgiliau cyflwyno.<br><br>**17. Canfod Cost y Myffins**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu ymwybyddiaeth y gall penderfyniadau gael golygiadau eang ar lefel bersonol, leol, cenedlaethol a byd-eang.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Deall sut i gyfrifo cost eu myffins.<br>• Gallu cymharu cost gwahanol fyffins, gan roi rhesymau dros y gwahaniaethau.<br>• Deall pam mae cost eu myffins yn wahanol i gost rhai tebyg sydd i'w cael ar y farchnad a deall beth yw gwerth am arian. 6.Rh18 | **Asesiad**<br>Tasg Ymarferol<br>(Paratoi saig reis wedi'i ffrio yn ddiogel ac yn hylan, gan sicrhau cyflwyniad da)<br><br>**Asesiad Crynodol:**<br><br>**Gradd:___**<br>/30 | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br>• Defnyddio detholiad o gynhwysion i wneud myffins iachus.<br>• Defnyddio'r dull cyfuno i baratoi myffins unfath o ran maint.<br>• Gweithio mewn modd hylan, diogel a threfnus.<br>• Defnyddio'r popty yn ddiogel<br>• Amseru amser pobi'r myffins a phenderfynu pryd maent yn barod.<br>• Cyflwyno'r myffins a chynnal trafodaeth grŵp<br><br>• Cyfrifo cost y myffins gan ddefnyddio'r fformiwla arbennig.<br>• Cwblhau siart yn dangos y costau.<br>• Cyfrifo cost un myffin / cyfran.<br>• Cymharu cost y myffins gyda rhai tebyg sydd i'w cael ar y farchnad. | **Gwaith Cartref 4**<br><br>GWERTHUSO:<br>Bydd y myfyrwyr yn defnyddio termau technegol ac ansoddeiriau disgrifiadol i werthuso eu Myffins. 8.YI2<br><br>**Gradd: ___**<br>/30 |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 5:**<br><br>**18. Carbohydradau Siwgr**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu a sut y gellir sicrhau cydbwysedd egni trwy ddiet.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gwybod am y gwahanol fathau o garbohydradau.<br>• Gallu nodi'r gwahanol siwgrau sydd ar gael<br>• Gwybod beth yw canlyniadau cynnwys gormod o siwgr yn ein diet. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Adnabod y gwahanol fathau o garbohydradau.<br>• Adnabod yr amrywiaeth eang o siwgrau sydd ar gael.<br>• Egluro pam mae siwgrau'n cael eu defnyddio mewn bwyd.<br>• Egluro'n fanwl ganlyniadau cynnwys gormod o siwgr yn ein diet. | **Gwaith Cartref 5** |
| **Deilliannau Dysgu Wythnos 6:**<br><br>**21. Carbohydradau Startsh**<br>***Bydd y myfyrwyr yn datblygu dealltwriaeth o'r effaith benodol y mae diet yn ei chael ar eu gallu i ffynnu a sut y gellir sicrhau cydbwysedd egni trwy ddiet.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu adnabod ffynonellau da o garbohydradau startsh<br>• Deall pwysigrwydd carbohydradau startsh yn ein diet.<br>• Gwybod beth yw canlyniadau cynnwys gormod o garbohydradau startsh yn ein diet.<br><br>**22. SESIWN YMARFEROL: Fflapjacs**<br>***Bydd y myfyrwyr yn paratoi pryd syml, maethlon a chytbwys, gan ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu gwrando ar esboniadau o'r gwahanol brosesau a'r camau i'w dilyn er mwyn paratoi eu cynhwysion ar gyfer eu fflapjacs.<br>7.OL3<br>• Gallu paratoi fflapjacs y gellid eu gweini yn y ffreutur, gan ddefnyddio'r dull toddi.<br>• Dangos rheolaeth amser effeithiol, sgiliau mesur cywir a'r gallu i weithio mewn modd trefnus, hylan a diogel yn ystod sesiynau ymarferol. Rhifedd<br>• Gallu datblygu sgiliau cyllell cywir a sgiliau cyflwyno. | | **Meini Prawf Llwyddiant:**<br><br>• Adnabod ystod eang o ffynonellau da o garbohydradau startsh.<br>• Egluro'n fanwl bwysigrwydd carbohydradau startsh yn ein diet.<br>• Egluro'n fanwl ganlyniadau cynnwys gormod o garbohydradau startsh yn ein diet.<br><br>• Defnyddio detholiad o gynhwysion i wneud fflapjacs iachus a diddorol<br>• Defnyddio'r dull toddi i baratoi fflapjacs unfath o ran maint.<br>• Gweithio mewn modd hylan, diogel a threfnus.<br>• Defnyddio'r popty yn ddiogel.<br>• Amseru amser pobi'r fflapjacs a phenderfynu pryd maent yn barod.<br>• Torri'r fflapjacs yn gyfrannau cyfartal.<br>• Cyflwyno'r fflapjacs a chael trafodaeth grŵp. | **Gwaith Cartref 6**<br>CYNHWYSION:<br>Pwyso a mesur ar amrywiaeth o offer mesur, gan ddefnyddio cynhwysion gwlyb a sych ar gyfer eu fflapjacs<br>7.M3 |

| Deilliannau Dysgu Wythnos 7: | | Meini Prawf Llwyddiant: | Gwaith Cartref 7 |
|---|---|---|---|
| **24. Gwerthusiad Terfynol**<br>***Bydd y myfyrwyr yn defnyddio creadigrwydd a dychymyg i ddeall bod mwy nag un datrysiad yn aml.***<br>**Bydd y myfyrwyr yn:**<br>• Gallu defnyddio paragraffau i drefnu darnau hirach o waith ysgrifenedig (gwerthusiad) yn adrannau. **YS4**<br>• Gallu gwerthuso eu gwaith ffolder a'u gwaith ymarferol.<br>• Defnyddio geirfa amrywiol ac addas yn gywir, gan gynnwys geiriau ac ymadroddion allweddol, pwnc benodol. YI2<br>• Gwybod sut i ystyried safbwyntiau eraill wrth ddod i gasgliadau ynglŷn â'r gwaith a gwblhawyd.<br>• Gwybod sut y gellir gwella eu gwaith a'i ddatblygu ymhellach. | | Bydd y disgyblion yn gwneud sylwadau am<br>• Estheteg<br>• Diogelwch<br>• Cwsmer<br>• Maint cyfran<br>• Cost<br>• Pwrpas<br>• Materion amgylcheddol<br>• Cynhwysion a ddefnyddiwyd<br><br>• Cwblhau taflen waith yn trafod dau ddarn llwyddiannus o waith a thynnu sylw at waith y gellid ei wella (2★ a dymuniad)<br>• Tasg asesu cyfoedion: gofyn am farn dau ffrind am ddwy saig a baratowyd. | |

**Fe allai'r rhaglen hon newid.**