



CBAC TGAU
Bwyd a Maeth
3560CS
Arholiad Haf 2022

Uned 1	Egwyddorion Bwyd a Maeth	Dydd Llun, 20 Mehefin 2022
--------	--------------------------	----------------------------

Gwybodaeth Ymlaen Llaw

Gwybodaeth Gyffredinol i fyfyrwyr ac athrawon

Mae'r wybodaeth ymlaen llaw hon yn rhoi ffocws i'r hyn y bydd papurau arholiad Haf 2022 yn ei gynnwys.

Nid yw'n berthnasol i unrhyw gyfres arholiadau arall.

Bwriad y wybodaeth hon yw cefnogi'r broses o adolygu.

Gellir ei defnyddio ar unrhyw adeg o'r dyddiad y cafodd ei rhyddhau.

Ni ddylid mynd â'r wybodaeth hon i mewn i'r arholiad.

Rhyddhawyd: 7 Chwefror 2022

Gwybodaeth am y Pwnc i fyfyrwyr ac athrawon

Mae gwybodaeth bellach am addasiadau i gymwysterau CBAC TGAU a TAG yn 2022 ar gael yma: <https://www.cbac.co.uk/home/addasiadau-haf-2022/>.

Mae'r wybodaeth ymlaen llaw hon yn ymdrin ag Uned 1 yn unig. Nid oes unrhyw wybodaeth ymlaen llaw ar gyfer Uned 2 (Asesiad Di-arholiad).

Awgrymir y dylid canolbwyntio'n benodol ar y meysydd cynnwys sy'n dilyn wrth adolygu a pharatoi'n derfynol, yn barod at arholiad Haf 2022.

Bydd y meysydd testun canlynol yn cael eu profi drwy'r cwestiynau tariff uwch yn bennaf, ond nid yn unig.

Ymdrinnir â chynnwys pwnc arall yn y cwestiynau sy'n weddill.

Y nod o hyd yw y bydd yr addysgu a'r dysgu wedi ymdrin â holl gynnwys y fanyleb.

Uned 1: Egwyddorion bwyd a maeth

1. Nwyddau bwyd	
Ar gyfer: • llaeth, caws ac iogwrt Mae angen i'r dysgwyr wybod a deall: • gwerth y nwyddau yn y deiet • nodweddion a phriodoleddau'r holl nwyddau gan gyfeirio at sut i'w storio'n gywir er mwyn osgoi halogiad bwyd • nodweddion gweithredol yr holl nwyddau, gan gyfeirio at y grŵp sgiliau a'r tabl technegau a restrir yn Atodiad A, e.e. pan ddefnyddir dulliau sych/gwlyb o goginio • tarddiad yr holl nwyddau	
2. Egwyddorion maeth	
Macrofaetholion a microfaetholion	• y diffiniad o facrofaetholion a microfaetholion mewn perthynas â maeth pobl • rôl macrofaetholion a microfaetholion mewn perthynas â maeth pobl Macrofaetholion i gynnwys: (i) protein: asidau amino hanfodol a dianghenraid mewn perthynas â gofynion maeth (ii) brasterau, olewau a lipidau: brasterau dirlawn, braster monoannirlawn, brasterau amlannirlawn ac asidau brasterog hanfodol (iii) carbohydradau: monosacaridau, deusacaridau a pholysacaridau Microfaetholion i gynnwys: (i) fitaminau braster-hydawdd: fitamin A, a fitamin D fitaminau dŵr-hydawdd: fitamin B1 thiamin, fitamin B2 ribofflavin, fitamin B3 niasin, fitamin B12 cobalamin a fitamin B9 asid ffolig (ffolad) a fitamin C (ii) mwynau: calsiwm, haearn, potasiwm a magnesiwm (iii) elfennau hybrin, yn cynnwys: iodid, fflworid

	a gwerth deietegol: (i) ffibr deietegol (NSP) (ii) dŵr
3. Deiet ac iechyd da	
Gofynion egni unigolion (a) Cynllunio deietau cytbwys	- argymell canllawiau ar gyfer deiet iach yn seiliedig ar strategaethau cyfredol yng Nghymru - dynodi sut mae anghenion maeth yn newid yn ôl oedran, dewisiadau ffordd o fyw a chyflwr iechyd - cynllunio deiet cytbwys ar gyfer: (i) amrywiaeth o gyfnodau bywyd: babanod, plant bach, plant yn eu harddegau, oedolion ifanc, canol oed a hŷn (yn cynnwys beichiogrwydd a chyfnod llaetha) (ii) unigolion sydd ag anghenion penodol o ran ffordd o fyw yn cynnwys llysieuwyr: lacto-fof, lacto, fegan, a rhai â chredoau crefyddol sy'n effeithio ar eu dewis o ddeiet yn cynnwys Hindŵiaid, Mwslemiaid, Iddewon
Cyfrifo gwerthoedd egni a gwerthoedd maethol ryseitiau, prydau a deietau	- cyfrifo'r egni a'r prif facrofaetholion a microfaetholion yn y canlynol: (iii) deiet presennol unigolyn dros gyfnod o amser - defnyddio gwybodaeth/data maethol er mwyn penderfynu pam, pryd a sut i wneud newidiadau i: (iii) ddeiet - dangos sut mae'n bosibl defnyddio cydbwysedd egni er mwyn cynnal pwysau corff iach gydol bywyd
4. Gwyddor bwyd	
Effaith coginio ar fwyd	Sut mae paratoi a choginio yn effeithio ar nodweddion synhwyrdd a maethol bwyd: - pam mae bwyd yn cael ei goginio, yn cynnwys: treuliad, blas, gweadedd, ymddangosiad ac osgoi halogiad bwyd - sut mae gwres yn cael ei drosglwyddo i fwyd drwy ddargludiad, darfudiad a phelydriad, a sut a pham mae rhai prydau yn dibynnu ar fwy nag un dull o drosglwyddo gwres. - sut mae dewis dulliau coginio priodol yn gallu: (i) cadw neu addasu gwerth maethol, e.e. stemio llysiau gwyrdd (ii) gwella blasusrwydd e.e. dadnatureiddiad ffisegol protein - defnydd positif o ficro-organebau, fel bacteria mewn cynnyrch llaeth: caws, iogwrt; cynnyrch cig: salami, chorizo; ac eplesiad siwgr mewn diodydd.
Dirywiad bwyd	Egwyddorion diogelwch bwyd microbiolegol wrth brynu, storio, paratoi a choginio bwyd: - sut i storio bwyd yn gywir: oeri/rhewi, storio sych/oer, pecynnu/gorchuddio bwyd yn briodol - pwysigrwydd nodau dyddiad, labelu cynnyrch bwyd er mwyn canfod sut i storio a pharatoi

	• amodau tyfu, ffyrdd o atal a dulliau rheoli gweithgaredd ensymaidd, llwydni a chynhyrchu burum • arwyddion o ddirywiad bwyd, yn cynnwys gweithgaredd ensymaidd, llwydni, cynhyrchu burum a bacteria • rôl tymheredd, pH, lleithder ac amser wrth reoli bacteria • y mathau o draws-halogi a sut i'w hatal • cyffeithio/cadw bwyd am fwy o amser, e.e. gwneud jam, piclo, rhewi, potelu, pecynnu dan wactod Arwyddion, symptomau, risgiau a chanlyniadau arferion hylendid bwyd annigonol neu annerbyniol: • arwyddion, symptomau gwenwyn bwyd yn cynnwys gwenwyn sy'n cael ei achosi gan salmonela, campylobacter, e-coli, staphylococcus
5. O ble daw bwyd	
Tarddiad bwydydd	• effaith pecynnu ar yr amgylchedd yn erbyn gwerth pecynnu
Cynhyrchu bwyd	• camau eilaidd prosesu a chynhyrchu, yn cynnwys: sut mae cynhyrchion sylfaenol yn cael eu newid i fathau eraill o gynhyrchion, e.e. gwenith i fara; llaeth i gaws ac iogwrt; ffrwyth i jam, jeli a sudd.
6. Coginio a pharatoi bwyd	
Ffactorau sy'n effeithio ar ddewis bwyd	• yr amrywiaeth o ffactorau sy'n dylanwadu ar ddewis bwyd, yn cynnwys mwynhad, hoff ddewisiadau, natur dymhorol, costau, argaeledd, amser y dydd, gweithgaredd, dathliad neu achlysur a diwylliant • y dewis y mae pobl yn ei wneud ynglŷn â bwydydd penodol yn ôl eu crefydd, diwylliant, cred foesol, rhesymau meddygol neu ddewis personol • sut i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â bwyd a diod er mwyn creu deiet amrywiol a chytbwys, yn cynnwys ymwybyddiaeth o faint cyfrannau a chostau • sut mae gwybodaeth am fwyd ar gael i'r cwsmer, yn cynnwys labelu bwyd a marchnata a sut mae hynny'n dylanwadu ar ddewis • tlodi bwyd yng Nghymru • y strategaeth Bwyd a Maeth fwyaf diweddar ar gyfer Cymru

Diwedd y wybodaeth ymlaen llaw