



TGAU

**3000N30-1A**

**DYDD MAWRTH, 12 TACHWEDD 2024 – BORE**

**CYMRAEG IAITH**

**Uned 3**

**Darllen ac Ysgrifennu: Trafod, Perswâd a  
Chyfarwyddiadol**

**2 awr a'ch amser estynedig**

**DEUNYDD DARLLEN I'W DDEFNYDDIO GYDAG  
ADRAN A**

## **DARN DARLLEN 1 DEIET CYTBWYS**

**Mae maetholion yn sicrhau bod y corff yn tyfu, yn adfer ac yn cynhyrchu egni. Dyma'r tri phrif faetholyn:**




**Carbohydradau**

**Proteinau**

**Lipidau (brasterau ac olewau)**

### **CARBOHYDRADAU, PROTEINAU A LIPIDAU**

**Dyma ffynonellau a phrif swyddogaethau gwahanol gyfansoddion DEIET CYTBWYS.**

Cydran	Ffynonellau nodweddiadol	Swyddogaeth
<p data-bbox="228 1727 276 2078"><b>Carbohydradau</b></p> 	<p data-bbox="228 927 331 1451"><b>pasta, reis, tatws, siwgr, llysiau</b></p>	<p data-bbox="228 472 276 804"><b>ffynhonnell egni</b></p>
<p data-bbox="667 1861 715 2078"><b>Proteinau</b></p> 	<p data-bbox="667 860 770 1451"><b>cig, pysgod, wyau, pys, ffa, ffacbys, soia</b></p>	<p data-bbox="667 322 770 804"><b>helpu celloedd i dyfu ac atgyweirio celloedd</b></p>
<p data-bbox="1074 1610 1177 2078"><b>Lipidau (brasterau ac olewau)</b></p> 	<p data-bbox="1098 934 1201 1451"><b>caws, menyn, margarin, olewau, cnau</b></p>	<ul data-bbox="1098 262 1257 804" style="list-style-type: none"> <li>• ffynhonnell egni</li> <li>• yn y corff, mae lipidau'n storio egni</li> </ul>

**DARN DARLLEN 2  
CYSTADLEUAETH COGURDD**



**COGURDD BLWYDDYN 10–19 OED**

**GOFYNION Y GYSTADLEUAETH**

**Paratoi pryd 1 cwrs (sawrus neu felys) yn seiliedig ar y thema ‘Dathlu’ gyda chynhwysion sydd yn gynhenid i Gymru.**

**AMSER COGINIO – 90 munud**

**AMSER PARATOI – 15 munud**

**(Trowch y dudalen)**

## **CANLLAWIAU**

- **Gallwch ddewis gwneud PRIF GWRS neu BWDIN gan ddefnyddio DATHLU fel sbardun i'r rysáit. Mae hwn yn gyfle i chi arddangos eich sgiliau coginio a chreadigol.**
- **Ni ddylai safon y prydau fod yn rhy hawdd nac yn rhy uchelgeisiol a dylid eu cyflawni o fewn yr amser a roddir heb unrhyw baratoi o flaen llaw.**
- **Bydd gofyn i chi ysgrifennu'r rysáit o flaen llaw. Dylech gynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer, costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysáit.**
- **Dylech gyflwyno'r rysáit yn y Gymraeg neu'n ddwyieithog cyn diwrnod y gystadleuaeth.**

## **TIPS GAN GOGYDD**

**Coginiwch bryd o fwyd sy'n apelio atoch chi.**

**Cymerwch eich amser i ymchwilio i ryseitiau, ac arbrofwch cyn dewis eich pryd terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd bwyd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno.**

## DARN DARLLEN 3 BLOG BWYD A'R BYD

### BLOG BWYD A'R BYD



**Croeso i fy mlog i, Llio Angharad – eich cyfaill sy'n hoff o fwyta!**

**Bwyty ym Mhwllheli ddylai fod ar frig eich rhestr siopa!**

**Fy anturiaethwyr annwyl! Byddwch yn barod oherwydd rydw i'n mynd â chi ar daith flasus i fwyty lle maen nhw'n gweini treiffl sy'n tynnu dŵr o ddannedd. Ie, gyfeillion, rydyn ni'n mynd i Bwllheli i'r ffefryn lleol – y Whitehall. Mae yno groeso cynnes a swyn ar blât.**

**(Trowch y dudalen)**

**Wrth i chi gyrraedd y Whitehall, fe'ch croesawir i le sydd wedi'i addurno'n hyfryd gyda chelf o Gymru ar y waliau – rydych yn teimlo fel eich bod yn cael eich cofleidio gan Gymru! Ond beth sy'n gwneud y Whitehall yn unigryw? Y perchennog o'r enw Hefina, sy'n drwsiadus o'i chorun i'w sawdl! Credwch chi fi – mae ei gwisg mor wych â'i bwyd blasus.**

**Gallwch deimlo'r cariad lleol sydd yna tuag at y Whitehall – roedd pob trigolyn (gwerth ei halen) wedi fy annog i ymweld â'r lle a bois bach, rydw i'n falch i fi wneud! Nawr, peidiwch â disgwyl crandrwydd aruchel gyda llwyau arian na deg cwrs. Dyma dafarn sydd hefyd yn fwyty, ac ar fy ngwir, yr orau yn y wlad!**

**Yr uchafbwynt personol oedd y treiffl. Rydw i'n addo ei fod yn brydferthach na'r machlud dros Yr Wyddfa, ac rydw i wedi gweld sawl un o'r rheiny. Nid dim ond treiffl oedd hwn, ond atgof melyn o'm plentyndod a hwnnw hyd yn oed yn well nag y gallwn ei gofio.**

**Felly, os byddwch chi byth yn mentro i ogledd Cymru, gwnewch ffafr â'ch hunain ac ymweld â Hefina a'i chriw anhygoel yn y Whitehall. Pam mai dyma ffefryn y bobl leol? Mae'r ateb yn syml – maen nhw yn gweini bwyd bendigedig o flasus, gyda thalp o flas Cymreig a phinsiad o gynhesrwydd heb ei ail. Dyna rysâit sy'n taro tant bob tro. Melyn, moes, mwy...!**

**(Trowch y dudalen)**

## DARN DARLLEN 4 TÂN YN EI FOL



**Mae Chris Roberts, ‘Flamebaster’ wedi tanio dychymyg y Cymry (a thu hwnt) gyda’i angerdd a’i wybodaeth am fwyd, diwylliant bwyd a choginio yn yr awyr agored. Yn adnabyddus am ffilmio ryseitiau mewn lleoliadau gogoneddus o amgylch gogledd Cymru, dros fflamau ffyrnig, mae ei gariad at goginio a’i wlad enedigol yn heintus. Gwylwch ei gyfres ar S4C neu fideos bachog ar ei dudalen Instagram. Ond rhybudd! Mae’n anodd gwyllo un yn unig a byddwch ar lwgu o fewn munudau. Heddiw, rydyn ni’n trafod cariad Chris at goginio.**

**Mae pobl wrth eu boddau yn dy wyllo di’n coginio oherwydd dy frwdfrydedd am gynhwysion da, a Chymru’n cael lle blaenllaw. O ble y daw dy gariad at fwyd?**

**(Trowch y dudalen)**

**Dw i bob amser wedi caru bwyd. Gallaf gofio bod yn 5 neu 6 blwydd oed, pan oedd fy ffrindiau i gyd yn gwyllo Teenage Mutant Ninja Turtles, ro'n i'n gwyllo rhaglenni coginio Keith Floyd. Ro'n i'n lwcus i gael cymaint o gogyddion da yn fy nheulu, ond tyfodd fy nghariad at goginio ar dân agored o straeon Dad am wersylla, pysgota a bwyta **Asado** gyda'r **gauchos** pan aeth i Batagonia. Dw i'n caru tân! Mae tân yn rhan o'n DNA ni – cyn trydan, nwy, microdon na ffriwr aer – roedd pawb yn coginio ar y tân.**

**Penderfynais un diwrnod, 'dw i'n mynd i greu gŵyl fwyd fy hun yng Nghaernarfon.' Ro'n i eisiau creu gwledd fach i tua 60/70 o bobl. Ond, tyfodd yn wyllt. Roedd tua 4,000 o bobl eisiau dod. Roedd fel caseg eira wedyn!**

**I fi, mae bwyd yn gyfle i ddathlu a rhannu. Mae tân yn dod â phobl at ei gilydd. Dydi tân ddim yn poeni pa ddsbarth cymdeithasol wyt ti, o ble wyt ti'n dod na phwy wyt ti. Mae pawb yn cael eu tynnu at y tân. Mae'n gyfle i ddod â ffrindiau neu deulu at ei gilydd – mae bwyd yn gwneud rhywun yn llawer hapusach nac arian. Bwyd da, diod a DJ swnllyd – dyna ydy fy mharadwys i...**

**Er, dw i ddim wedi meistroli coginio ar y tân eto. Unwaith rwyt ti'n meddwl dy fod yn frenin ar y gamp, mae'r tân yn dangos i ti fod yna fistar ar mistar Mostyn. Mae yna gymaint yn gallu newid o funud i funud wrth goginio yn yr awyr agored.**

**Mae'n amlwg fy mod i'n angerddol am gynnyrch Cymreig a dw i'n ymfalchïo mai Cymru sydd â'r bwyd môr gorau yn y byd! Dw i ddim yn gallu credu nad oes mwy o fwytai bwyd môr ar hyd arfordir Cymru – fel sydd yna'n Ewrop. Mae'n rhaid i ni ddysgu'r genhedlaeth ifanc i ddefnyddio cynnyrch lleol a'i fwyta.**

**Dw i wedi sylweddoli pa mor bwerus ydy bwyd ac wedi syrthio mewn cariad â choginio.**

## **DARN DARLLEN 5 PORTHI'R PUM MIL...AM £25!**



**Mae @cardiff.mum, sef Ashleigh Mogford o Wenfo, ger Caerdydd, wedi rhannu cyngor doeth ar sut i goginio pum pryd o fwyd iachus a blasus i deulu mawr am bris arbennig o £25. Mae'r blogiwr ar Instagram hefyd yn rhoi cyngor am siopa a'r llefydd gorau i ymweld â nhw.**

**Bedair blynedd yn ôl, tra oedd ar gyfnod mamolaeth, roedd Ashleigh yn hollol 'dlawd'. Erbyn heddiw, mae hi'n ddylanwadwraig gyda bron i 60,000 o ddilynwyr ar Instagram, yn cydweithio gydag archfarchnad adnabyddus ac wedi cyhoeddi ei llyfr coginio ei hun.**

**Mae Ashleigh yn rhannu ei rhestr siopa, ryseitiau a rhoi cip ar ei bywyd beunyddiol yn ei fideos. Dywedodd y fam i ddau o blant, fod yr argyfwng costau byw yn golygu bod teuluoedd yn chwilio am gyngor o ran sut i leihau costau. "Mae pobl wir angen arbed arian ar hyn o bryd, maen nhw'n dibynnu arnaf i," dywedodd.**

**(Trowch y dudalen)**

**Wedi iddi ddechrau cyhoeddi fideos cyflym ar ei chyfrif Instagram, @cardiff.mum, denodd hyd at bedair miliwn o wylwyr. Sylweddolodd fod ei fideos yn cael effaith gadarnhaol ar fywydau ei dilynwyr.**

**“Dyweddodd y dilynwyr wrthyf i fy mod i wedi achub eu perthynas nhw, roedd eraill yn dweud eu bod yn dioddef o iselder gan nad oedden nhw’n gwybod sut i dalu biliau. Roeddwn i wedi cynnig gobraith iddyn nhw,” meddai. Yn ddiweddar, cafodd ei dilynwyr eu syfrdanu gan ei syniadau arbennig a oedd yn cynnwys manteisio ar fargeinion o’r siop Aldi. “Mae cymaint o fargeinion tymhorol i’w cael yn y siop anhygoel hon – ond mae’n rhaid i chi fod yn gyflym cyn iddyn nhw ddiflannu oddi ar y silff.”**

**Gan rannu ei rhestr siopa a chyngor coginio, dangosodd Ashleigh sut y gallwch chi wneud prydau iach drwy brynu’n ofalus. “Mae’n rhaid i chi wneud rhestr cyn mynd i’r siop fel nad ydych chi’n mynd i wario’n wirion!” Ei chyngor pennaf yw rhannu’r cynhwysion dros brydau gwahanol a pheidio byth â phrynu un cynnyrch yn benodol ar gyfer un pryd. Os yw Ashleigh yn prynu twb o gaws meddal a bag o sbigoglys, mae hi’n ceisio sicrhau bod rheiny’n rhan o dri phryd bwyd. Dywedodd hefyd bod angen manteisio ar y cynhwysion drud, pethau fel cyw iâr. “Rhaid ei rannu rhwng pob pryd bwyd.”**

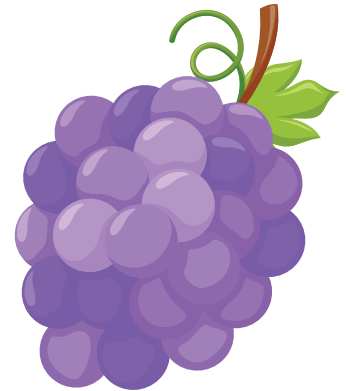
**(Trowch y dudalen)**

**Mewn un fideo, cyngorodd ei dilynwyr i fynd i chwilio yn eu cypyrddau am gynhwysion sydd ganddynt eisoes, fel perlusiau, olew a phethau sy'n llechu yng nghefn y cwpwrdd. Bydd hynny'n arbed arian yn sylweddol, ond hefyd yn creu prydau bwyd blasus.**

**Gallwch ddarganfod mwy o argymhellion Ashleigh ar Instagram, @cardiff.mum**

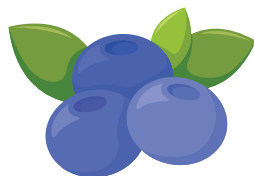
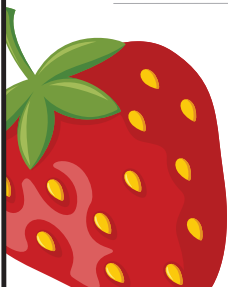
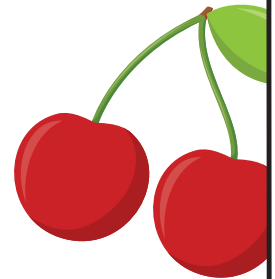
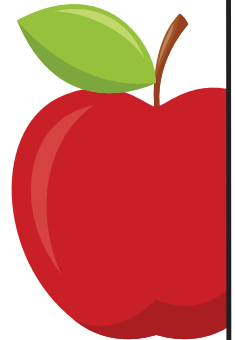
# Pum pryd am £25

(bwydo 4)  
 Cyri cyw lâr  
 Tsili a Thacos  
 Peli Cig Cyw lâr  
 Lasagne  
 Cyw lâr Reis



## Rhestr siopa

- |   |               |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> Caws               | Brest Cyw lâr |
| <input type="checkbox"/> Hufen dwbl         | Coriander     |
| <input type="checkbox"/> Reis               | Pupur Coch    |
| <input type="checkbox"/> Cit cyri           | Garlleg       |
| <input type="checkbox"/> Pys                | Winwnsyn      |
| <input type="checkbox"/> Tin Tomato         | Twb o fenyn   |
| <input type="checkbox"/> Pasta              | Moron         |
| <input type="checkbox"/> Ffa cymysg         | Olew          |
| <input type="checkbox"/> Tatws              | Llaeth        |
| <input type="checkbox"/> Briwgig Cig Eidion | Blawd plaen   |
| <input type="checkbox"/> Briwgig Cyw lâr    |               |



**Cyfanswm =  
£24.95**



(Trowch y dudalen)

**DARN DARLLEN 6**  
**GWERSI COGINIO YN DYSGU POBL SUT I ARBED**  
**ARIAN**

**CYMRU FYW**

Hafan | Cylchgrawn | Gwleidyddiaeth | Gog-Orll | Gog-Ddwy  
Canolbarth | De-Orll | De-Ddwy | Wales News

## **Gwersi coginio yn dysgu pobl sut i arbed arian**

**Mae'r cynnydd ym mhrisiau bwyd wedi arwain rhai i gael gwersi i ddysgu sut i arbed arian wrth goginio.**

**Mae cynhwysion iach a thechnegau coginio sylfaenol yn cael eu cyflwyno i grwpiau o bobl ledled Cymru. Dywedodd rhai oedd yn mynychu dosbarth yn Y Barri eu bod wedi dysgu sut i arbed arian wrth siopa am fwyd, ac wedi gwella eu hiechyd meddwl.**

**Yn ôl trefnydd y gwersi – y deietegydd Sherree Robertson – mae'n "gamsyniad" bod bwyta'n iach yn ddrud, ac mae pris ei phrydau bwyd wedi'i gynllunio i fod yn "agored i bawb. Mae'r mwyafrif o bobl sy'n dod i'r gwersi yn gofyn i mi faint rydw i wedi'i wario ar bob**

**(Trowch y dudalen)**

**rysáit. Dw i'n esbonio iddyn nhw fod rhai pethau'n dod o'r cwpwrdd yn y gegin, a bod pethau eraill yn dod o'r siop. Rydym hefyd yn cynnal profiad siopa, fel y gallan nhw ddod i siopa gyda ni."**

**Ar y teithiau siopa, mae'r myfyrwyr yn dysgu sut i ddod o hyd i opsiynau rhatach, sydd â'r un cynnwys maethol â chynnyrch y cwmnïau mwy adnabyddus. Yn y gwersi wythnosol, mae myfyrwyr yn dewis pa brydau y byddan nhw'n eu paratoi, ac yna'n coginio a bwyta'r prydau gyda'i gilydd.**



**Dyweddodd Ashley Palmer, un o'r myfyrwyr, fod ei agwedd at goginio wedi "newid yn llwyr" ers dechrau'r cwrs. "Mae wedi helpu gyda fy iechyd meddwl, i gymdeithasu, ac mae wedi fy nysgu i ddarllen cefnau pacedi'r nwyddau pan fyddaf yn mynd i siopa. Mae hefyd wedi rhoi mwy o hyder i mi goginio gartref."**

**Mae'r gwahaniaeth yn y gost wedi lleihau dibyniaeth Ashley ar brydau parod wedi'u rhewi, a oedd yn swper rheolaidd iddo cyn dechrau'r dosbarthiadau coginio. "Gyda'r prydau parod, wedi'u rhewi, roedd pob un yn costio £5 neu £6," esboniodd. "Ond nawr gyda'r cynhwysion yma, gallwn i wneud y pryd hwn am lai na £3." Dywedodd hefyd, ei fod wedi agor ei lygaid i'r arbedion posib a bod mwy o flas pan fyddwch yn coginio eich bwyd eich hun.**

**"Yr hyn y mae cyrsiau fel hyn yn ei wneud yw cynyddu'r cyfleoedd a'r opsiynau i bobl gael gafael ar ddeiet iach, sy'n rhywbeth, fel cymdeithas, rydyn ni i gyd eisiau ei wneud," meddai Sherree.**