Manyleb cymhwyster

NCFE CACHE Tystysgrif Lefel 2 mewn Deall Maetheg ac Iechyd
Rhif: 601/3389/2

Cynnwys

Crynodeb o’r newidiadau **3**

Adran 1 **4**
Cyflwyniad **5**
Llawlyfr cymorth 5
Crynodeb o’r cymhwyster 6
Canllawiau mynediad 7
Cyflawni'r cymhwyster hwn 7
Unedau 8
Asesiad mewnol 9

Adran 2 **10**
Cynnwys unedau a chanllawiau asesu **11**
Uned 01 Archwilio egwyddorion bwyta'n iach (R/505/2204) 12
Canllawiau asesu 14
Uned 02 Ystyried anghenion maethol amrywiaeth o unigolion (J/601/2535) 15
Canllawiau asesu 17
Uned 03 Defnyddio gwybodaeth am fwyd a maeth i gynllunio deiet iach (M/601/2545) 19
Canllawiau asesu 21
Uned 04 Egwyddorion rheoli pwysau (L/505/2203) 22
Canllawiau asesu 24
Uned 05 Deall anhwylderau bwyta (D/506/2928) 25
Canllawiau asesu 26
Uned 06 Egwyddorion diogelwch bwyd ar gyfer amgylchedd y cartref (T/506/3146) 27
Canllawiau asesu 29
Dulliau asesu a argymhellir 30
Strategaeth asesu 31

Adran 3 **32**
Esboniad o dermau **33**

Adran 4 **35**
Gwybodaeth ychwanegol **36**
Gofynion o ran adnoddau 36
Log olrhain tystiolaeth dysgwr (LETL) 36
Cymorth i ganolfannau 36
Adnoddau dysgu 37
Cynhyrchion trydydd parti 37
Cysylltu â ni 38

Crynodeb o'r newidiadau

Fersiwn	Dyddiad cyhoeddi	Crynodeb o'r newidiadau
v1.0	Mai 2014	Cyhoeddiad cyntaf
v3.0	Medi 2017	Diweddariadau templed safonol
v4.0	Hydref 2017	Diweddariadau templed safonol
v5.0	Medi 2018	Diweddariadau templed safonol
v5.1	Chwefror 2020	Diweddariadau templed safonol
v5.2	Awst 2021	Templed manyleb cymhwyster newydd Diweddaru crynodebau uned Diweddaru mathau o dystiolaeth T.7 diweddaru cymwysterau dilyniant T.17–22 ychwanegu geiriau mewn print trwm T.26–29 ychwanegu geiriau mewn print trwm T.33 ychwanegu geiriau mewn print trwm T.36 diweddaru gwefannau P.37 diweddaru cynhyrchion trydydd parti
v5.3	Mehefin 2022	Ychwanegu gwybodaeth bellach at yr adran sut y caiff y cymhwyster hwn ei asesu i gadarnhau'r canlynol – oni nodir yn wahanol yn y fanyleb hon, rhaid i bob dysgwr sy'n cymryd y cymhwyster hwn gael ei asesu yn Saesneg a rhaid i'r holl dystiolaeth asesu a gyflwynir ar gyfer sicrhau ansawdd allanol fod yn Saesneg. Ychwanegu gwybodaeth at yr adran canllawiau mynediad i roi gwybod bod cofrestriad yn ôl disgresiwn y ganolfan, yn unol â deddfwriaeth cydraddoldeb a dylid gwneud hynny ar y Porth. Ychwanegu gwybodaeth at yr adran llawlyfr cymorth am sut i gael gafael ar y llawlyfrau cymorth.
v5.4	Awst 2023	Ychwanegu cynnwys a meini prawf asesu pellach at unedau 1, 3 a 6 yn dilyn adolygiad cynnwys.

Adran 1

Gwybodaeth am y cymhwyster hwn

Cyflwyniad

Mae’r fanyleb cymhwyster hon yn cynnwys manylion am yr holl unedau ac asesiadau i’w cwblhau i gyflawni’r cymhwyster hwn.

Er mwyn sicrhau eich bod yn defnyddio'r fersiwn ddiweddaraf o'r fanyleb cymhwyster hon, gwiriwch rif y fersiwn a'r dyddiad ar waelod y dudalen yn erbyn y fanyleb cymhwyster ar wefan NCFE.

Os byddwch yn hysbysebu'r cymhwyster hwn gan ddefnyddio enw gwahanol neu fyrrach, rhaid i chi sicrhau bod dysgwyr yn ymwybodol y bydd eu tystysgrif derfynol yn nodi teitl llawn y cymhwyster rheoledig.

Mae canolfannau **cymeradwy** yn gallu atgynhyrchu ar gyfer defnydd mewnol dan yr amodau canlynol:

- cewch gopïo a gludo unrhyw ddeunydd o’r ddogfen hon; fodd bynnag, ni dderbyniwn unrhyw atebolrwydd am unrhyw gopïo anghyflawn neu wallus nac unrhyw ddefnydd pellach a wneir o’r wybodaeth
- bydd defnyddio fersiynau PDF o’n deunyddiau cymorth ar wefan NCFE yn sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir i ddysgwyr yn gywir a chyfredol
- ein heiddo ni yn unig yw unrhyw luniau sy’n ymddangos yn y cyhoeddiad hwn neu fe’u defnyddir o dan drwydded gan drydydd parti. Fe’u diogelir yn ôl cyfraith hawlfraint, ac ni ellir eu hatgynhyrchu, eu copïo na’u haddasu drwy unrhyw fodd. Mae hyn yn cynnwys y defnydd o unrhyw ddelwedd neu ran o ddelwedd mewn prosiectau unigolyn neu grŵp a deunyddiau asesu. Mae pob delwedd yn destun caniatâd i ddefnyddio delwedd unigolyn
- rhaid i'r adnoddau a'r deunyddiau a ddefnyddir wrth gyflwyno'r cymhwyster hwn fod yn briodol i oedran a dylid rhoi ystyriaeth briodol i les a diogelu dysgwyr yn unol â pholisi diogelu eich sefydliad wrth ddatblygu neu ddewis deunyddiau cyflenwi

---

Llawlyfr cymorth

Rhaid defnyddio manyleb y cymhwyster hwn ochr yn ochr â'r llawlyfr cymorth gorfodol sydd ar gael ar wefan NCFE. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth ategol ychwanegol i helpu gyda'r cynllunio, y cyflawni a'r asesu.

Mae’r fanyleb cymhwyster hon yn cynnwys yr holl wybodaeth benodol i’r cymhwyster y bydd ei hangen arnoch nad yw'n cael ei chynnwys yn y llawlyfr cymorth.

Crynodeb o’r cymhwyster	
Teitl y cymhwyster	NCFE CACHE Tystysgrif Lefel 2 mewn Deall Maetheg ac Iechyd
Rhif y cymhwyster (QN)	601/3389/2
Cyfeirnod	60133892
Cyfanswm Amser y Cymhwyster	150
Oriau Dysgu dan Arweiniad (ODDA)	126
Gwerth	15
Oedran lleiaf	14
Diben y cymhwyster	Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gynllunio ar gyfer dysgwyr sydd am gynyddu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o faetheg ac iechyd mewn meysydd fel bwyta'n iach, anghenion maethol, rheoli pwysau, anhwylderau bwyta a diogelwch bwyd yn amgylchedd y cartref.
Nodau ac amcanion	Nod y cymhwyster hwn yw: • canolbwyntio ar astudio maetheg ac iechyd • cynnig ehangder a dyfnder wrth astudio, gan ymgorffori craidd allweddol o wybodaeth Amcanion y cymhwyster hwn yw galluogi'r dysgwr i feithrin dealltwriaeth o: • egwyddorion bwyta'n iach a rôl bwyd wrth gynnal iechyd • cynllunio a chyflawni deiet Iach • sut mae anghenion deietegol unigolyn yn newid drwy gydol ei fywyd • labelu bwyd a'r gallu i ddefnyddio gwybodaeth o labeli bwyd • anhwylderau bwyta • rôl deiet iach ar gyfer rheoli pwysau • egwyddorion diogelwch bwyd mewn amgylchedd cartref
Profiad lleoliad gwaith/diwydiant	Cymhwyster sy'n seiliedig ar wybodaeth yn unig yw hwn. Nid yw profiad lleoliad gwaith/diwydiant yn ofynnol.
Gofynion/argymhellion o ran amgylchedd gwaith real	Cymhwyster sy'n seiliedig ar wybodaeth yn unig yw hwn. Nid yw profiad yn yr amgylchedd gwaith go iawn yn ofynnol.
Rheolau cyfuno	Er mwyn ennill y Dystysgrif Lefel 2 mewn Deall Matheg ac Iechyd, mae'n ofynnol i ddysgwyr gwblhau 6 uned orfodol yn llwyddiannus.

Graddio	Wedi cyflawni/heb gyflawni eto
Dull asesu	Asesiad mewnol a phortffolio o dystiolaeth sy'n destun sicrhau ansawdd allanol
Dilyniant	Gallai dysgwyr sy'n cyflawni'r cymhwyster hwn fynd ymlaen i'r canlynol: • Dyfarniad Lefel 3 mewn Sgiliau ar gyfer Hyrwyddwyr Iechyd yn y Gweithle • Tystysgrif Lefel 3 mewn Paratoi i Weithio mewn Gofal Cymdeithasol i Oedolion • Diploma Lefel 3 mewn Gofal Oedolion • Diploma Lefel 3 mewn Cymorth Gofal Iechyd
Gwybodaeth am reoleiddio	Mae'r cymhwyster hwn wedi'i reoleiddio. Rhif rheoledig y cymhwyster hwn yw 601/3389/2
Cyllid	Gall y cymhwyster hwn fod yn gymwys i gael cyllid. Am arweiniad pellach ar gyllid, cysyllltwch â'ch darparwr cyllid lleol.

Canllawiau mynediad

Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gynllunio ar gyfer dysgwyr sydd am gynyddu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o faetheg ac iechyd mewn meysydd fel bwyta'n iach, anghenion maethol, rheoli pwysau, anhwylderau bwyta a diogelwch bwyd yn amgylchedd y cartref.

Mae cofrestru yn ôl disgresiwn y ganolfan, yn unol â deddfwriaeth cydraddoldeb a dylid ei wneud ar y Porth. Mae'r cymhwyster hwn yn addas ar gyfer dysgwyr cyn-16 oed a hŷn.

Nid oes unrhyw sgiliau/gwybodaeth flaenorol benodol y mae'n rhaid i ddysgwr eu cael ar gyfer y cymhwyster hwn. Fodd bynnag, gallai fod o gymorth i ddysgwyr os ydynt eisoes wedi ennill cymhwyster Lefel 1.

Mae canolfannau yn gyfrifol am sicrhau bod y cymhwyster hwn yn briodol ar gyfer oedran a gallu dysgwyr. Mae angen iddynt sicrhau bod dysgwyr yn gallu cyflawni'r canlyniadau dysgu a chydymffurfio ag agweddau llythrennedd, rhifedd ac iechyd a diogelwch perthnasol y cymhwyster hwn.

Ni ddylai dysgwyr sydd wedi cofrestru ar y cymhwyster hwn ddilyn cymhwyster arall ar yr un lefel gyda'r un teitl neu deitl tebyg, oherwydd gall dyblygu'r dysgu effeithio ar gymhwysedd cyllid.

Cyflawni'r cymhwyster hwn

Er mwyn dyfarnu'r cymhwyster hwn, mae'n ofynnol i ddysgwyr gyflawni **6** uned orfodol yn llwyddiannus.

Cyfeiriwch at y rhestr o unedau isod neu'r crynodebau uned yn adran 2 am ragor o wybodaeth.

Er mwyn cyflawni'r cymhwyster hwn, rhaid i ddysgwyr ddangos yn llwyddiannus eu bod wedi cyflawni holl ganlyniadau dysgu'r unedau fel y manylir arnynt ym manyleb y cymhwyster hwn.

Unedau

Er mwyn ei gwneud yn haws croesgyfeirio asesu a sicrhau ansawdd, rydym wedi defnyddio system rifo ddilyniannol yn y ddogfen hon ar gyfer pob uned.

Nodir rhif uned wedi'i reoleiddio mewn cromfachau ar gyfer pob uned (er enghraifft, M/100/7116) o fewn adran 2.

☆ Dynodir unedau gwybodaeth yn unig gan seren. Os nad oes seren yn dynodi uned, mae'n uned sgiliau neu'n uned sy'n cynnwys cymysgedd o sgiliau a gwybodaeth.

Unedau gorfodol

	Rhif yr uned	Rhif uned wedi'i reoleiddio	Teitl yr uned	Lefel	Gwerth	ODDA	Nodiadau
☆	Uned 01	R/505/2204	Archwilio egwyddorion bwyta'n iach	2	5	38	
☆	Uned 02	J/601/2535	Ystyried anghenion maethol amrywiaeth o unigolion	2	4	35	
	Uned 03	M/601/2545	Defnyddio gwybodaeth am fwyd a maeth i gynllunio deiet iach	2	3	25	
	Uned 04	L/505/2203	Egwyddorion rheoli pwysau	2	1	8	
☆	Uned 05	D/506/2928	Deall anhwylderau bwyta	2	1	10	
☆	Uned 06	T/506/3146	Egwyddorion diogelwch bwyd ar gyfer amgylchedd y cartref	2	1	10	

Gall yr unedau uchod fod ar gael fel rhaglenni uned annibynnol. Ewch i wefan NCFE am ragor o wybodaeth.

Sut y caiff y cymhwyster hwn ei asesu

Asesu yw'r broses o fesur sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwr yn erbyn y safonau a osodir mewn cymhwyster.

Oni nodir yn wahanol yn y fanyleb hon, rhaid i bob dysgwr sy'n cymryd y cymhwyster hwn gael ei asesu yn Saesneg a rhaid i'r holl dystiolaeth asesu a gyflwynir ar gyfer sicrhau ansawdd allanol fod yn Saesneg.

Caiff y cymhwyster hwn ei asesu'n fewnol ac mae'n destun sicrhau ansawdd allanol.

Mae 1 elfen i'r asesiad, sef:

- portffolio o dystiolaeth a asesir yn fewnol sy'n cael ei asesu gan staff y ganolfan ac sy'n destun sicrhau ansawdd allanol gan NCFE (rhaid i'r ganolfan gwblhau proses sicrhau ansawdd fewnol o hyd fel arfer)

Rhaid i ddysgwyr fod yn llwyddiannus yn yr elfen **hon** i ennill y Dystysgrif Lefel 2 mewn Deall Maetheg ac Iechyd.

Asesiad mewnol

Rhaid i bob dysgwr greu portffolio o dystiolaeth wedi'i gynhyrchu o dasgau asesu priodol, sy'n dangos cyflawni'r holl ganlyniadau dysgu sy'n gysylltiedig â phob uned. Ar ôl cwblhau pob uned, rhaid i ddysgwyr ddatgan mai eu gwaith hwy eu hunain yw'r gwaith a gynhyrchwyd a rhaid i'r aseswr gydlofnodi hyn. Darperir enghreifftiau o dystiolaeth addas ar gyfer y portffolio ar gyfer pob uned yn adran 2.

Dylai gwaith a asesir yn fewnol gael ei gwblhau gan y dysgwr yn unol â'r fanyleb cymhwyster.

Rhaid i'r tiwtor fod yn fodlon mai gwaith y dysgwr yw'r gwaith a gynhyrchir.

Gall canolfan ddewis creu ei thasgau asesu mewnol ei hun. Dylai'r tasgau:

- fod yn hygyrch ac arwain at farnau asesu gwrthrychol
- caniatáu ac annog gweithgareddau dilys lle gellir barnu gwaith y dysgwr ei hun yn glir
- cyfeirio at ddogfennau ffeil cwrs ar wefan NCFE.

Goruchwylio dysgwyr a'ch rôl fel aseswr

Gellir dod o hyd i ganllawiau ar sut i weinyddu'r asesiad mewnol a'r cymorth a roddwch i ddysgwyr ar wefan NCFE.

Adran 2

Cynnwys unedau a chanllawiau asesu

Cynnwys unedau a chanllawiau asesu

Mae'r adran hon yn rhoi manylion am strwythur a chynnwys y cymhwyster hwn.

Mae'r mathau o dystiolaeth a restrir at ddibenion arweiniad yn unig. O fewn portffolios dysgwyr, mae mathau eraill o dystiolaeth yn dderbyniol os ymdrinnir â'r holl ganlyniadau dysgu ac os oes modd sicrhau ansawdd y dystiolaeth a gynhyrchwyd yn fewnol ac yn allanol. I gymeradwyo dulliau asesu mewnol ar wahân i adeiladu portffolio, cysylltwch â'n tîm sicrhau ansawdd.

Mae'r esboniad o dermau'n esbonio sut mae'r termau a ddefnyddir yng nghynnwys yr uned yn cael eu cymhwyso i'r cymhwyster hwn. Mae'r ddogfen hon i'w gweld yn adran 3.

I gael rhagor o wybodaeth neu arweiniad am y cymhwyster hwn, cysylltwch â'n tîm cymorth i gwsmeriaid.

Uned 01 Archwilio egwyddorion bwyta'n iach (R/505/2204)

Crynodeb o'r uned	Yn yr uned hon bydd y dysgwr yn deall sut mae deiet yn gysylltiedig ag iechyd ac yn deall elfennau deiet iach. Bydd y dysgwr yn deall sut mae'r grwpiau bwyd yn cyfrannu at ddeiet iach a rôl gwahanol faethynnau wrth gynnal iechyd. Byddant hefyd yn deall sut i baratoi bwyd iach.
Gwerth credyd	5
Oriau dysgu dan arweiniad	38
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw'r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1. Deall sut mae deiet yn gysylltiedig ag iechyd	1.1 Diffinio'r term 'deiet iach'		
	1.2 Disgrifio'r gwahaniaeth rhwng deiet iach **oedolion a phlant**		
	1.1 Diffinio'r term 'deiet afiach'		
	1.4 Amlinellu'r **clefydau ffordd o fyw** sy'n gysylltiedig â deiet afiach		
	1.5 Nodi **3** o brif ffynonellau egni o fwyd		
	1.6 Nodi faint o egni a gyflenwir gan 4g o bob ffynhonnell		
	1.7 Amlinellu beth yw cyfradd metabolaeth waelodol (BMR)		
	1.8 Amlinellu beth yw lefel gweithgarwch corfforol (PAL)		
	1.9 Nodi ffactorau sy'n effeithio ar ofynion egni person		
	1.10 Amlinellu'r berthynas rhwng cymeriant egni, allbwn egni a phwysau		
	1.11 Esbonio pam ei bod yn bwysig rheoli cymeriant halen		

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
2. Deall elfennau deiet cytbwys	2.1 Nodi'r 5 grŵp bwyd		
	2.2 Nodi bwydydd sy'n perthyn i bob un o'r 5 grŵp bwyd		
	2.3 Rhoi enghreifftiau o'r **cyngor** presennol ar fwyta'n iach		
	2.4 Disgrifio pwysigrwydd bwyta amrywiaeth eang o fwydydd i ddarparu deiet iach		
3. Gwybod y maethynnau mewn bwyd a'u rôl wrth gynnal iechyd	3.1 Diffinio'r term 'maethynnau'		
	3.2. Disgrifio maethynnau sydd eu hangen ar y corff		
	3.3 Nodi bwydydd sy'n ffynhonnell dda o bob maethyn		
	3.4 Disgrifio rôl maethynnau wrth gynnal iechyd		
	3.5 Disgrifio'r **ffactorau** sy'n effeithio ar faint o bob maeth sydd ei angen ar berson		
	3.6 Esbonio pwysigrwydd cymeriant hylif digonol		
4. Deall egwyddorion paratoi bwyd iach	4.1 Nodi ffactorau i'w hystyried wrth gynllunio prydau iach		
	4.2 Esbonio sut mae amrywiaeth o ddulliau coginio yn effeithio ar werthoedd maethol bwydydd		
	4.3 Nodi dulliau paratoi bwyd iach ar gyfer 3 math o fwyd		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.2 **Oedolion a phlant:** rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y byddai deiet iach yn amrywio rhwng plant ac oedolion, gan gynnwys hyrwyddo twf a chwrdd â gofynion egni gwahanol ar draws gwahanol grwpiau oedran. Dylai dysgwyr ystyried gwahaniaethau allweddol sy'n gysylltiedig â gwahanol grwpiau oedran a chyfnodau bywyd fel plant ifanc, pobl ifanc, oedolion gan gynnwys pobl hŷn. 1.3 **Clefydau ffordd o fyw**: rhaid i ddysgwyr gynnwys cyflyrau fel gordewdra, diabetes math 2, clefyd cardiofasgwlaidd ac osteoarthritis. 1.6 **Egni o f**fynonellau bwyd: dylai dysgwyr ddefnyddio cyfrifiadau cywir ar gyfer y gwahanol ffynonellau bwyd. Dylid dangos yr egni fel calorïau (Kcal), gan mai dyma sut mae egni'n cael ei fesur. 2.3. **Cyngor bwyta'n iach**: dylai dysgwyr archwilio canllawiau cenedlaethol a chymeradwy cyfredol. Ar adeg cyhoeddi, mae hyn yn cynnwys canllawiau fel Canllaw Bwyta'n Dda y GIG, 'lefel y maethynnau a argymhellir' a chyngor Sefydliad Maeth Prydain ar faint dognau. 3.5 **Ffactorau**: rhaid i ddysgwyr ddisgrifio'r amrywiadau o ran faint o faethynnau sydd eu hangen mewn perthynas ag oedran, rhyw, lefel gweithgaredd a chyflwr iechyd unigolyn.
Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • adroddiad y dysgwr • ymchwil a sylwebaeth • trafodaeth broffesiynol • aseiniad • holi ac ateb

Uned 02 Ystyried anghenion maethol amrywiaeth o unigolion (J/601/2535)

Crynodeb o'r uned	Yn yr uned hon bydd y dysgwr yn gwybod sut mae anghenion maethol yn amrywio yn ôl oedran. Byddant hefyd yn deall gofynion deietegol arbennig a ffactorau sy'n creu rhwystrau i fwyta'n iach.
Gwerth credyd	4
Oriau dysgu dan arweiniad	35
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw'r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1 Gwybod beth yw anghenion maethol plant a phobl ifanc	1.1 Cynllunio prydau bwyd a byrbrydau cytbwys am ddiwrnod ar gyfer **grŵp oedran** a ddewisir		
	1.2 Esbonio pam mae'r prydau a'r byrbrydau a ddewisir yn briodol		
	1.3 Disgrifio ffactorau sy'n dylanwadu ar batrymau bwyta gwahanol grwpiau oedran		
	1.4 Nodi gofynion egni gwahanol grwpiau oedran		
	1.5 Nodi canlyniadau deiet sy'n brin o haearn		
	1.6 Amlinellu pwysigrwydd calsiwm a fitamin D ar gyfer datblygu esgyrn		
	1.7 Nodi ffynonellau bwyd da o faethynnau allweddol ar gyfer plant a phobl ifanc		
	1.8 Amlinellu **a**rgymhellion maethol ar gyfer plant a phobl ifanc		
2. Gwybod beth yw anghenion maethol pobl hŷn	2.1 Cynllunio prydau bwyd a byrbrydau cytbwys am ddiwrnod i berson hŷn		
	1.2 Esbonio sut mae'r prydau a'r byrbrydau a ddewisir yn briodol i'r person		

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
	2.3 Disgrifio **ffactorau** sy'n dylanwadu ar anghenion egni pobl hŷn		
	2.4 Disgrifio'r rhesymau pam y gallai pobl hŷn fod mewn perygl o ddiffyg maethiad		
	1.8 Amlinellu argymhellion maethol ar gyfer pobl hŷn		
3 Deall gofynion deietegol arbennig	3.1 Esbonio pam mae gan bobl **ofynion deietegol penodol**		
	3.2 Nodi gofynion deietegol arbennig 2 grŵp crefyddol neu ethnig		
	3.3 Disgrifio gwahanol fathau o ddeiet llysieuol		
	3.4 Disgrifio'r rhagofalon i'w cymryd wrth baratoi bwyd i berson â gofynion deietegol penodol		
4. Deall rhwystrau i fwyta'n iach	4.1 Amlinellu sut y gall dryswch cyhoeddus ynghylch bwyta'n iach atal pobl rhag dewis deiet cytbwys		
	4.2 Nodi sut y gall costau atal pobl rhag dewis deiet cytbwys		
	4.3 Disgrifio sut y gall hygyrchedd atal pobl rhag dewis deiet cytbwys		
	4.4 Disgrifio sut y gall bwydydd parod a chyfleus atal pobl rhag dewis deiet cytbwys		
	4.5 Rhoi enghreifftiau o sut y gall dewisiadau ffordd o fyw unigol atal pobl rhag dewis deiet cytbwys		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.1 **Grŵp oedran**: Dylai dysgwyr ddewis o'r grwpiau oedran canlynol: 1–3, 4–6, 7–10, 11–14, 15–18. 1.2 Dylai dysgwyr esbonio sut mae eu cynllun prydau bwyd dewisol yn bodloni gofynion iechyd, maethol ac egni ar gyfer y grŵp oedran a ddewiswyd yn ogystal â bod yn briodol i'w hoedran ac yn apelio atynt. Dylai dysgwyr hefyd ystyried dulliau paratoi i sicrhau'r manteision iechyd mwyaf posibl. 1.3, 1.4 Dylai dysgwyr ystyried gwahaniaethau a ffactorau allweddol sy'n gysylltiedig â grwpiau oedran plant a phobl ifanc hyd at 18 oed. Dylid ystyried ffactorau unigol hefyd (er enghraifft, hoff bethau a chas bethau, pwysau cyfoedion, tlodi, llesiant meddyliol). 1.7 Dylai dysgwyr ddarparu amrywiaeth o ffynonellau bwyd a fyddai'n bodloni'r argymhellion maethol ar gyfer plant a phobl ifanc. 1.8 **Argymhellion maethol:** Dylai dysgwyr gynnwys argymhellion maethol sy'n berthnasol ar draws yr ystod oedran 0–18 oed, gan gynnwys amrywiadau yn ystod camau allweddol o dwf cyflym a glasoed. Dylent ddangos sut y gall gofynion maethol amrywio rhwng merched a bechgyn yn ystod gwahanol gamau datblygu. 2.1, 2.2 Dylai dysgwyr gynllunio bwydlen ar gyfer person hŷn 65 oed neu drosodd. Dylai'r fwydlen adlewyrchu'r angen i fodloni gofynion egni sy'n gostwng gydag esboniad o sut mae'r gwerth maethol yn cael ei gynnal. 2.3 **Ffactorau**: dylai dysgwyr ystyried ffactorau megis symudedd is, cyfradd metabolaeth waelodol (BMR) is a dirywiad ym màs y cyhyrau sy'n gysylltiedig ag oedran. 2.4 Dylai dysgwyr gynnwys amgylchiadau corfforol, seicolegol a chymdeithasol a allai gynyddu'r risg o ddiffyg maethiad ymhlith pobl hŷn. 2.5 Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o sut mae lefelau egni sy'n dirywio yn cydbwyso â'r angen i fodloni gofynion maethol. Dylent ddangos dealltwriaeth o sut mae gofynion maethol yn parhau i amrywio rhwng dynion a menywod. Bydd angen i ddysgwyr ddangos dealltwriaeth o ofynion maethol newidiol pobl hŷn a'r risgiau o ddiffyg maethiad. 3.1 **Gofynion deietegol penodol:** dylai dysgwyr ystyried amrywiaeth o ofynion deietegol penodol, fel y rhai sy'n gysylltiedig ag ystod o wahanol gyflyrau iechyd, (er enghraifft clefyd coeliag, diabetes), anoddefiad bwyd ac alergeddau, gan gynnwys yr alergenau mwyaf cyffredin. 3.4 Mae dysgwyr yn disgrifio'r rhagofalon i'w cymryd wrth baratoi bwyd i sicrhau bod yr holl ofynion deietegol penodol yn cael eu bodloni a chanlyniadau peidio â gwneud hyn. 4.4 Dylai dysgwyr gynnwys sut y gall prosesu a pharatoi effeithio ar werth maethol rhai bwydydd cyfleus.

Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • cynlluniau prydau bwyd gyda gwerthusiad • ymchwil a sylwebaeth • aseiniad • trafodaeth broffesiynol

Uned 03 Defnyddio gwybodaeth am fwyd a maeth i gynllunio deiet iach (M/601/2545)

Crynodeb o’r uned	Yn yr uned hon, bydd y dysgwr yn deall labeli bwyd a sut y gellir eu defnyddio i gynllunio deiet iach. Byddant yn dysgu'r ffeithiau y tu ôl i honiadau maethol ar labeli bwyd a byddant yn ystyried manteision ac anfanteision defnyddio ychwanegion bwyd. Byddant hefyd yn gwerthuso eu deiet eu hunain ac yn gwneud argymhellion ar gyfer gwella.
Gwerth credyd	3
Oriau dysgu dan arweiniad	25
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw’r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae’r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1. Deall labelu bwyd	1.1 Nodi gwybodaeth faethol y mae'n rhaid ei darparu ar labeli bwyd		
	1.2 Nodi'r canllaw meintau dyddiol o fraster, siwgr a halen mewn deiet oedolion		
	1.3 Cymharu’r wybodaeth faethol ar **3** o labeli bwyd gwahanol a phenderfynu a yw cynnwys braster, siwgr a halen pob un o'r bwydydd yn uchel, yn isel neu ddim y naill na'r llall		
	1.4 Defnyddio gwybodaeth faethol o labeli bwyd i gyfrifo'r egni a ddarperir gan fraster, protein a charbohydrad ym mhob bwyd		
	1.5 Amlinellu ffyrdd y gall honiadau a disgrifiadau ar labeli bwyd fod yn gamarweiniol		
2 Deall ychwanegion bwyd	2.1 Diffinio’r term 'ychwanegion bwyd'		
	2.2 Disgrifio’r prif grwpiau o ychwanegion a'u swyddogaethau		
	2.3 Esbonio manteision ychwanegion bwyd		
	2.4 Rhoi enghreifftiau o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â defnyddio ychwanegion bwyd		

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
3. Cymhwyso egwyddorion bwyta'n iach	3.1 Cofnodi cymeriant bwyd a diod ei hun am wythnos		
	3.2 Cymharu ei gymeriant bwyd a diod ei hun yn erbyn y cyngor presennol ar fwyta'n iach		
	3.3 Amlinellu'r camau y gellid eu cymryd i wneud ei ddeiet ei hun yn fwy iach		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.1, 1.2 Dylai dysgwyr ymchwilio i lefelau y maethynnau a argymhellir yn ddyddiol ar hyn o bryd sy'n cael eu defnyddio i arwain pobl ar faint o wahanol faetholion sydd eu hangen mewn diwrnod ar gyfer deiet iach a chytbwys. Dylid eu hannog i ystyried enghreifftiau gyda labelu coch, oren a gwyrdd i ddangos gwerth maethol. 1.3, 1.4 Dylai dysgwyr gasglu amrywiaeth o labeli bwyd o wahanol gynhyrchion bwyd a chymharu cynnwys braster, siwgr a halen a'r egni a ddarperir gan fraster, protein a charbohydrad ar gyfer pob un. 1.5 Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol bod rhai labeli bwyd yn gwneud honiadau iechyd penodol a'r gofyniad bod yn rhaid seilio hyn ar wyddoniaeth. 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio pob un o'r prif grwpiau o ychwanegion gan gynnwys eu swyddogaethau a'u manteision: gwrthocsidyddion, lliwiau, sylweddau gwella blas, melysyddion, emwlsyddion a sefydlogyddion a chadwolion. 2.4 Dylai dysgwyr ddarparu enghreifftiau o reoliadau cyfredol a ddefnyddir i sicrhau bod ychwanegion yn ddiogel. 3.1-3.3 Dylai dysgwyr gymharu manylion eu cymeriant eu hunain dros wythnos, gan gynnwys maint dognau. Yna dylent gymharu eu cymeriant â chanllawiau maethol cyfredol a lefelau y maethynnau a argymhellir yn ddyddiol, yna gwneud argymhellion i wella manteision iechyd eu deiet.
Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • aseiniad • ymchwil a sylwebaeth • dyddiadur bwyd a gwerthusiad • disgrifiad myfyriol • trafodaeth broffesiynol

Uned 04 Egwyddorion rheoli pwysau (L/505/2203)

Crynodeb o'r uned	Yn yr uned hon bydd y dysgwr yn gwybod am reoli pwysau a sut i gynllunio rhaglen rheoli pwysau tymor byr.
Gwerth credyd	1
Oriau dysgu dan arweiniad	8
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw'r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1. Gwybod y risgiau sy'n gysylltiedig â rheoli pwysau'n aneffeithiol	1.1 Diffinio'r termau: • gordew • gordenau • diffyg maeth		
	1.2 Disgrifio'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â gordewdra		
	1.2 Disgrifio'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â bod yn ordenau		
	1.4 Nodi **arwyddion a symptomau** diffyg maeth		
2. Deall sut y gall delwedd corff ddylanwadu ar reoli pwysau	2.1. Esbonio beth mae 'delwedd corff' yn ei olygu		
	2.2. Rhoi enghreifftiau o sut y gall portreadau o ddelwedd corff yn y cyfryngrau effeithio ar reoli pwysau unigolyn.		
3. Gwybod am ddulliau effeithiol o reoli pwysau	3.1 Disgrifio rôl deiet cytbwys mewn rheoli pwysau		
	3.2 Esbonio'r term 'cydbwysedd egni'		
	3.3 Esbonio goblygiadau cydbwysedd egni wrth reoli pwysau		
	3.4 Amlinellu dewisiadau ffordd o fyw sy'n effeithio ar reoli pwysau		

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
	3.5 Rhestru mythau cyffredin ynghylch colli pwysau		
	3.6 Disgrifio nodweddion rhaglen rheoli pwysau effeithiol		
4. Gallu cynllunio rhaglen rheoli pwysau tymor byr ar gyfer unigolyn	4.1 Nodi nodau addas ar gyfer y rhaglen rheoli pwysau		
	4.2 Casglu gwybodaeth i gynllunio rhaglen rheoli pwysau		
	4.2 Defnyddio gwybodaeth a gasglwyd i gynllunio rhaglen rheoli pwysau tymor byr		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.4 **Arwyddion a symptomau o ddiffyg maeth**: Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol y gall y symptomau amrywio yn dibynnu ar ba faethynnau sy'n brin ac efallai na fyddant bob amser yn amlwg. 2.1, 2.2 Dylai dysgwyr archwilio'r cysyniad o ddelwedd corff a'u dehongliad o'r term. Dylid eu hannog i ymchwilio i bortreadau yn y cyfryngau a allai gael effeithiau cadarnhaol a negyddol ar reoli pwysau gwahanol unigolion. 3.1–3.3 Dylai dysgwyr ddisgrifio rôl deiet cytbwys a sut mae hyn yn berthnasol i wahaniaethau unigol mewn perthynas â lefel gweithgaredd. Byddai'n fuddiol i ddysgwyr gymharu amrywiadau rhwng pobl â gwahanol lefelau gweithgaredd ac edrych ar eu cydbwysedd egni eu hunain dros wythnos. 3.4 Dylai dysgwyr ddarparu amlinelliad o amrywiaeth o ddewisiadau ffordd o fyw a allai effeithio ar reoli pwysau mewn gwahanol ffyrdd (er enghraifft colli pwysau, magu pwysau a chynnal a chadw pwysau). 3.6 Dylai dysgwyr ddisgrifio'r nodweddion sy'n cyfrannu at raglen rheoli pwysau effeithiol a chynaliadwy a fydd yn arwain at gyflawni a chynnal pwysau iach. 4.1–4.3 Dylai dysgwyr ymchwilio i ffynonellau cymeradwy a dangos sut mae eu rhaglen rheoli pwysau arfaethedig yn cymhwyso hyn ynghyd â'r nodweddion y maent wedi'u disgrifio yn 3.6. Gallai ffynonellau cymeradwy adeg cyhoeddi gynnwys NHS One You neu Change4Life, y ddwy ffynhonnell yn darparu cyngor ac ap symudol i gefnogi bwyta'n iach.
Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • holi ac ateb • ymchwil a sylwebaeth • disgrifiad myfyriol • trafodaeth broffesiynol • cynllun rheoli pwysau

Uned 05 Deall anhwylderau bwyta (D/506/2928)

Crynodeb o'r uned	Yn yr uned hon bydd y dysgwr yn deall gwahanol fathau o anhwylderau bwyta, sut maent yn datblygu, a'u heffaith ar iechyd a llesiant
Gwerth credyd	1
Oriau dysgu dan arweiniad	10
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw'r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1. Deall y term 'anhwylder bwyta'	1.1 Rhoi diffiniad o'r term 'anhwylder bwyta'		
	1.2 Disgrifio **mathau posibl o anhwylderau bwyta**		
2. Deall achosion anhwylderau bwyta	1.2 Disgrifio achosion posibl anhwylderau bwyta		
3. Deall sut y gall anhwylder bwyta effeithio ar yr unigolyn ac eraill	3.1 Rhoi enghreifftiau o'r arwyddion a'r symptomau sy'n gysylltiedig ag anhwylderau bwyta		
	3.2 Disgrifio'r teimladau y gall unigolyn ag anhwylder bwyta eu profi		
	3.3 Disgrifio rhai o'r ffyrdd y gall anhwylder bwyta effeithio ar yr unigolyn a'i fywyd		
	3.4 Esbonio sut y gall anhwylder bwyta unigolyn effeithio ar eraill		
4. Deall sut y gellir rheoli anhwylder bwyta penodol	4.1 Disgrifio gwahanol ddulliau o drin anhwylderau bwyta		
	4.2 Esbonio'r hyn y gallai eraill ei wneud i helpu unigolyn i wella o anhwylder bwyta penodol		
	4.3. Disgrifio adnoddau a thriniaethau lleol a fyddai ar gael i unigolyn sy'n profi anhwylder bwyta		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.2 Dylai dysgwyr ddisgrifio **4 prif fath o anhwylder bwyta:** anorecsia nerfosa, bwlimia nerfosa, anhwylder gorfwyta mewn pyliau (BED) ac anhwylder bwydo neu fwyta penodol arall (OSFED). Gallent hefyd gynnwys orthorecsia ac anhwylder cymeriant bwyd osgoi/cyfyngol (ARFID). 2.1 Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol bod achosion anhwylderau bwyta yn gymhleth. Dylid eu hannog i ystyried y dylanwadau genetig, seicolegol, amgylcheddol, cymdeithasol a biolegol a allai gyfrannu at unigolyn yn datblygu anhwylder bwyta. 3.1 Dylai dysgwyr ddarparu enghreifftiau o arwyddion a symptomau pob un o'r prif fathau o anhwylderau bwyta. Dylent ddangos ymwybyddiaeth o'r anawsterau a allai godi wrth adnabod yr arwyddion gan ei bod yn nodwedd gyffredin i unigolion eu cuddio. 3.2–3.4 Dylid annog dysgwyr i feddwl am yr effeithiau a'r teimladau a allai ddigwydd gydag anhwylder bwyta a sut y gallai hyn effeithio ar yr unigolyn a'r rhai o'u cwmpas. Dylent ystyried sut y gallai'r anhwylder bwyta effeithio ar eu bywydau bob dydd a'u hiechyd yn y dyfodol. 4.1 Dylai dysgwyr gael mynediad at ffynonellau dibynadwy i ymchwilio i wahanol driniaethau ar gyfer ystod o anhwylderau bwyta (er enghraifft, y GIG, Mind a BEAT). 4.2 a 4.3 Dylai dysgwyr ymchwilio i adnoddau a thriniaethau lleol sydd ar gael gan ganolbwyntio ar un anhwylder bwyta penodol. Dylent gynnwys esboniad o'r hyn y gall pobl eraill sy'n agos at yr unigolyn ei wneud i gefnogi adferiad.
Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • aseiniad • ymchwil a sylwebaeth • trafodaeth broffesiynol • cyflwyniad neu ffeithlun

Uned 06 Egwyddorion diogelwch bwyd ar gyfer amgylchedd y cartref (T/506/3146)

Crynodeb o'r uned	Yn yr uned hon bydd y dysgwr yn deall diogelwch bwyd mewn amgylchedd cartref. Byddant yn ymchwilio i drin bwyd, storio bwyd a gwaredu bwyd yn ddiogel. Byddant hefyd yn edrych ar y tymheredd coginio cywir i sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.
Gwerth credyd	1
Oriau dysgu dan arweiniad	10
Lefel	2
Gorfodol/dewisol	Gorfodol

Enw'r dysgwr:	
Rhif Canolfan:	

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
1. Deall pwysigrwydd trin bwyd yn ddiogel	1.1 Esbonio pam ei bod yn bwysig trin bwyd yn ddiogel		
	1.2 Nodi peryglon sy'n ymwneud â diogelwch bwyd		
	1.3 Darganfod ffyrdd y dylai bwyd gael ei drin yn ddiogel er mwyn osgoi halogiad yn ystod y gweithrediadau canlynol: • storio • paratoi • coginio • gweini • ailgynhesu		
2. Gwybod pwysigrwydd hylendid personol wrth drin bwyd	2.1 Esbonio ffyrdd o gynnal hylendid personol wrth drin bwyd sy'n helpu i leihau'r risg o halogiad		
	2.2 Nodi sut a phryd i olchi dwylo		
	2.3 Disgrifio problemau posibl sy'n deillio o beidio â chynnal hylendid personol wrth drin bwyd		
3. Gwybod sut i storio bwyd yn ddiogel	3.1 Esbonio sut i storio'r mathau canlynol o fwyd yn gywir er mwyn osgoi halogiad: • **risg uchel**		

Canlyniadau dysgu Bydd y dysgwr yn:	**Meini prawf asesu** Mae'r dysgwr yn gallu:	**Cofnod tystiolaeth** (Er enghraifft, rhif tudalen & dull)	**Aseswr** Blaenlythrennau a dyddiad
	• **risg isel**		
	3.2 Esbonio pam ei bod yn bwysig dilyn cyfarwyddiadau storio bwyd		
4. Gwybod sut y gall storio bwyd effeithio ar werth maethol bwyd	4.1 Amlinellu sut y gall dulliau storio effeithio ar werth maethol bwyd		
5. Gwybod sut i gadw'r ardal gweithio â bwyd yn lân	5.1 Disgrifio pam ei bod yn bwysig cadw'r ardal gweithio â bwyd yn lân, yn hylan ac yn ddiheintiedig		
	5.2 Amlinellu ffyrdd o gadw'r ardal gweithio â bwyd yn lân, hylan a diheintiedig		
6. Gwybod sut i wirio bod bwyd wedi'i goginio i'r tymheredd cywir	6.1 Disgrifio pam ei bod yn bwysig sicrhau bod bwyd yn cael ei goginio i'r tymheredd cywir		
	6.2 Rhoi enghreifftiau o ffyrdd i wirio bod bwyd wedi'i goginio i'r tymheredd cywir		
7. Gwybod sut i waredu gwastraff bwyd yn ddiogel	7.1 Disgrifio pam ei bod yn bwysig gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel		
	7.2 Amlinellu sut i waredu gwastraff bwyd yn ddiogel		

Canllawiau asesu

Cyflwyno ac asesu
1.1 Dylai dysgwyr ystyried canlyniadau trin bwyd yn anniogel i bob unigolyn yn yr amgylchedd cartref. 2.1 Dylai dysgwyr ystyried pob agwedd ar hylendid personol gan gynnwys hylendid dwylo, hylendid anadlol, amddiffyn dillad, gorchuddio briwiau ar y croen a chadw gwallt i ffwrdd o’r wyneb. 2.3 Dylai dysgwyr edrych ar y goblygiadau i ddiogelwch bwyd pan na chynhelir hylendid personol wrth drin bwyd (gan gynnwys wrth baratoi a gweini). 3.1 Dylai dysgwyr ystyried sut i storio bwydydd **risg uchel**, y rhai lle mae bacteria'n lluosi fel bwydydd sy'n barod i'w bwyta neu nad oes angen eu coginio. Mae enghreifftiau'n cynnwys reis wedi'i goginio, pysgod cregyn, cig/pysgod wedi'u coginio. Mae gan fwydydd fel cig amrwd y potensial i halogi bwydydd eraill os nad ydynt yn cael eu storio'n gywir. Bwydydd **risg isel** yw'r rhai nad ydyn nhw'n cynnal twf bacteria fel bara, grawnfwydydd a phasta sych. 4.1 Dylai dysgwyr amlinellu sut mae'r prif ddulliau storio yn effeithio ar werth maethol bwyd: rhewi, rheweiddio a chynhyrchion sych. Mae dulliau eraill yn cynnwys canio, pasteureiddiad, ac ychwanegion cemegol. 5.2 Dylai dysgwyr ystyried sut mae hylendid yn cael ei gynnal yn yr ardal gweithio â bwyd i gynnwys arwynebau, byrddau torri, offer ac amgylchedd y gegin. 6.1–6.2 Dylai dysgwyr edrych ar yr offer a ddefnyddir i wirio tymheredd, sut mae'n cael ei ddefnyddio'n ddiogel a thymereddau coginio diogel ar gyfer gwahanol fwydydd. 7.1–7.2 Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r gwahanol agweddau ar wastraff bwyd gan gynnwys hylendid, rheoli plâu a pha wastraff bwyd y gellir ei ailgylchu.
Mathau o dystiolaeth
Gallai'r dystiolaeth gynnwys: • aseiniad • ymchwil a sylwebaeth • holi ac ateb • cyflwyniad neu ffeithlun

Dulliau asesu a argymhellir

Mae ystod o ddulliau asesu wedi'u hadnabod a'u hargymell, a gellir eu defnyddio ar gyfer yr unedau yn y cymhwyster hwn. Mae hyn yn rhoi cyfle i ystyried gwahanol arddulliau dysgu ac anghenion unigol dysgwyr.

Os ydych am ddefnyddio dull asesu nad yw wedi'i gynnwys yn y rhestr a argymhellir, dylech gysylltu â'ch swyddog sicrhau ansawdd allanol gyda manylion llawn am eich dull asesu arfaethedig. Mae'n rhaid i ni gymeradwyo'r dull yn ffurfiol cyn y gellir ei ddefnyddio.

Rhaid i bob dysgwr gynhyrchu tystiolaeth o dasgau asesu priodol, sy'n dangos cyflawni'r holl ganlyniadau dysgu sy'n gysylltiedig â phob uned. (Nid yw graddau'n cael eu dyfarnu.)

Dylech gyfeirio at y nodiadau tystiolaeth tyst arbenigol ac efelychiad sy'n dilyn y tabl hwn.

Cyf	Dull asesu	Asesu cymhwysedd/ sgiliau	Asesu gwybodaeth/ dealltwriaeth
A	Arsylwi'r dysgwr yn uniongyrchol gan aseswr: • gan aseswr sy'n bodloni strategaethau/ egwyddorion asesu'r Cyngor Sector Sgiliau perthnasol neu eraill ac sy'n cynnwys casglu gwybodaeth o'r dull hwn o arsylwi ymarfer yn uniongyrchol	Amh	Ydy
B	Trafodaeth broffesiynol	Amh	Ydy
C	Tystiolaeth tyst arbenigol*: • dan gyfarwyddid y Cyngor Sector Sgiliau neu strategaethau/egwyddorion asesu eraill	Amh	Ydy
D	Cynhyrchion gwaith y dysgwr ei hun	Amh	Ydy
E	Cofnod neu ddyddiadur myfyriol y dysgwr	Amh	Ydy
F	Cynllun gweithgaredd neu weithgaredd wedi'i drefnu	Amh	Ydy
G	Arsylwi plant, pobl ifanc ac oedolion gan y dysgwr	Amh	Ydy
H	Portffolio o dystiolaeth: • gall gynnwys efelychiad**	Amh	Ydy
I	Cydnabod dysgu blaenorol	Amh	Ydy

Cyf	Dull asesu	Asesu cymhwysedd/ sgiliau	Asesu gwybodaeth/ dealltwriaeth
J	Myfyrio ar eich ymarfer eich hun mewn amgylchedd gwaith real	Amh	Ydy
K	Gwybodaeth ysgrifenedig a darluniadol	Amh	Ydy
L	Senario neu astudiaeth achos	Amh	Ydy
M	Tasg a osodwyd gan CACHE (ar gyfer canlyniadau dysgu gwybodaeth)	Amh	Ydy
N	Holi ac ateb ar lafar	Amh	Ydy

*Dylid defnyddio **tystiolaeth tyst arbenigol** yn unol â'r strategaeth/egwyddorion asesu perthnasol. Mae'n rhaid arfer disgresiwn proffesiynol wrth ddefnyddio'r dull hwn, a dylid ei ddefnyddio'n unig lle na fyddai arsylwi yn addas. Mae'n rhaid i'r sawl sy'n darparu tystiolaeth tyst arbenigol fod yn ymarferwyr arweiniol gyda phrofiad o wneud dyfarniadau yn seiliedig ar gymhwysedd. Mae'r amgylchiadau canlynol yn rhai sy'n caniatáu tystiolaeth tyst arbenigol:

- lle gallai asesiad achosi gofid i unigolyn, fel cefnogi plentyn gydag angen penodol
- sefyllfa sy'n digwydd yn anaml iawn, fel delio gyda damwain neu salwch
- sefyllfaoedd cyfrinachol – fel cyfarfodydd strategaeth diogelu – lle na fyddai'n briodol i aseswr arsylwi perfformiad y dysgwr

Efelychiad. Mae portffolio tystiolaeth dysgwr yn gallu cynnwys efelychu sgiliau cyn belled â bod y strategaeth/egwyddorion asesu perthnasol yn caniatáu hynny.

Strategaeth asesu

Canlyniadau dysgu gwybodaeth

- bydd yn rhaid i aseswyr fod yn alwedigaethol wybodus ac yn gymwys i wneud penderfyniadau asesu
- bydd yn rhaid i swyddogion sicrhau ansawdd mewnol fod yn alwedigaethol wybodus ac yn gymwys i wneud penderfyniadau sicrhau ansawdd

Adran 3

Esboniad o dermau

Esboniad o dermau

Mae'r tabl hwn yn esbonio sut mae'r termau a ddefnyddir ar lefel 2 yng nghynnwys yr uned yn cael eu cymhwyso i'r cymhwyster hwn (nid yw pob berf yn cael ei defnyddio yn y cymhwyster hwn).

Cymhwyso	Cysylltu gwybodaeth sydd ar gael eisoes i sefyllfaoedd newydd neu wahanol.
Asesu	Ystyried gwybodaeth er mwyn gwneud penderfyniadau.
Dosbarthu	Trefnu yn unol â meini prawf penodol.
Cymharu	Archwilio'r pynciau'n fanwl gan edrych ar y tebygrwydd a'r gwahaniaethau.
Diffinio	Nodi ystyr gair neu ymadrodd.
Arddangos	Dangos dealltwriaeth o'r pwnc neu sut i gymhwyso sgiliau mewn sefyllfa ymarferol.
Disgrifio	Ysgrifennu am y pwnc gan roi gwybodaeth fanwl.
Gwahaniaethu	Nodi'r gwahaniaethau rhwng dau neu fwy o bethau.
Trafod	Ysgrifennu adroddiad sy'n rhoi mwy nag un farn neu safbwynt.
Hynodi	Dangos neu gydnabod y gwahaniaeth rhwng eitemau/syniadau/gwybodaeth.
Amcangyfrif	Cynnig amcangyfrif o benderfyniad neu farn gan ddefnyddio gwybodaeth flaenorol.
Esbonio	Darparu manylion am y pwnc gyda rhesymau'n dangos sut neu pam. Gallai rhai ymatebion gynnwys enghreifftiau.
Rhoi (pwyntiau cadarnhaol a negyddol)	Darparu gwybodaeth sy'n dangos manteision ac anfanteision y pwnc.
Nodi	Rhestru neu enwi'r prif bwyntiau. (Efallai y bydd ychydig o ddisgrifiad yn angenrheidiol hefyd i sicrhau marciau uwch wrth ddefnyddio dull marcio cydadferol).
Darlunio	Rhoi gwybodaeth glir gan ddefnyddio enghreifftiau ysgrifenedig, lluniau neu ddiagramau.
Rhestru	Gwneud rhestr o eiriau, brawddegau neu sylwadau allweddol sy'n canolbwyntio ar y pwnc.
Perfformio	Gwneud rhywbeth (cymryd cam/dilyn cyfarwyddyd) y mae'r cwestiwn neu'r dasg yn gofyn amdano neu'n ei fynnu.
Cynllunio	Ystyried a threfnu gwybodaeth mewn ffordd resymegol. Gellid cyflwyno hyn fel gwybodaeth ysgrifenedig, diagram, darlun, neu fformat addas arall.
Darparu	Rhoi gwybodaeth berthnasol am bwnc.

Myfyrio	Dylai dysgwyr edrych yn ôl ar y camau a gymerwyd ganddynt, eu profiadau neu eu dysgu ac ystyried sut y gallai hyn lywio eu hymarfer yn y dyfodol.
Dewis	Dewis at ddiben penodol.
Dangos	Darparu tystiolaeth ddigonol i ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth.
Datgan	Rhoi’r prif bwyntiau yn glir mewn brawddegau.
Defnyddio	Cymryd neu gymhwyso eitem, adnodd, neu ddarn o wybodaeth fel y gofynnir yn y cwestiwn neu'r dasg.

Adran 4

Gwybodaeth ychwanegol

Gwybodaeth ychwanegol

Gofynion o ran adnoddau

Nid oes unrhyw ofynion adnoddau gorfodol ar gyfer y cymhwyster hwn ond rhaid i ganolfannau sicrhau bod gan ddysgwyr fynediad at adnoddau addas i'w galluogi i gwmpasu'r holl ganlyniadau dysgu priodol.

Log olrhain tystiolaeth dysgwr (LETL)

Gall y LETL helpu dysgwyr i gadw golwg ar eu gwaith. Gellir lawrlwytho'r ddogfen wag hon yn rhad ac am ddim o wefan NCFE. Nid oes rhaid i chi ddefnyddio'r LETL, gallwch ddyfeisio'ch dogfen olrhain tystiolaeth eich hun yn lle hynny.

Cymorth i ganolfannau

Taflen ffeithiau cymhwyster

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu gwybodaeth allweddol y cymhwyster hwn ar gyfer y ganolfan, y dysgwr a'r cyflogwr.

Gwefannau defnyddiol

Efallai y bydd y gwefannau canlynol yn ddefnyddiol i ganolfannau ar gyfer gwybodaeth, deunyddiau ac adnoddau i'w cynorthwyo i ddarparu'r cymhwyster hwn:

- Sefydliad Maeth Prydain: www.nutrition.org.uk
- Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol: www.gov.uk/government/organisations/department-of-health-and-social-care
- Asiantaeth Safonau Bwyd: www.food.gov.uk
- Dewis Doeth: www.nhs.uk/live-well/
- GIG – Diogelwch Bwyd: www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-store-food-and-leftovers/ Change4Life: www.nhs.uk/change4life
- Beat: www.beateatingdisorders.org.uk/
- Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Anhwylderau Bwyta: eating-disorders.org.uk/

Darperir y dolenni hyn fel ffynonellau gwybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer cyflwyno/dysgu'r maes pwnc hwn. Nid yw NCFE yn cymeradwyo’n benodol unrhyw adnoddau dysgu sydd ar gael ar y gwefannau hyn. Ar gyfer adnoddau dysgu a gymeradwyir gan NCFE yn swyddogol, gweler yr adrannau deunyddiau ychwanegol ac addysgu ar y dudalen cymwysterau ar wefan NCFE.

Adnoddau dysgu

Rydym yn cynnig ystod eang o adnoddau a deunyddiau dysgu i gefnogi cyflwyno ein cymwysterau. Edrychwch ar y dudalen cymwysterau ar wefan NCFE am ragor o wybodaeth ac i weld beth sydd ar gael ar gyfer y cymhwyster hwn.

Cynhyrchion trydydd parti

Cynigir cynhyrchion i gefnogi'r gwaith o gyflwyno'r cymhwyster hwn gan y cyflenwyr trydydd parti canlynol:

- Learning Curve Group
- Hallmark Education
- NCC Resources
- Creating Careers/Vision2Learn

Am ragor o wybodaeth am yr adnoddau hyn a sut i gael mynediad atynt, ewch i wefan NCFE.

Cysylltu â ni

NCFE
Q6
Quorum Park
Benton Lane
Newcastle upon Tyne
NE12 8BT

Ffôn: 0191 239 8000*
Ffacs: 0191 239 8001
E-bost: customersupport@ncfe.org.uk
Gwefan: www.ncfe.org.uk

Hawlfraint NCFE © 2023 Cedwir pob hawl yn fyd-eang

Fersiwn 5.4 Awst 2023

Mae'r wybodaeth yn y fanyleb gymhwyster hon yn gywir adeg ei chyhoeddi ond gall fod yn destun newid.

Mae NCFE yn elusen gofrestredig (Rhif Elusen Gofrestredig 1034808) ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant (Rhif Cwmni 2896700).

Mae CACHE; Council for Awards in Care, Health and Education; a NNEB yn nodau masnach cofrestredig sy'n eiddo i NCFE.

Mae'r holl ddeunydd yn y cyhoeddiad hwn yn cael ei warchod gan hawlfraint.

** I barhau i wella ein lefelau gwasanaeth cwsmeriaid, gall galwadau ffôn gael eu recordio at ddibenion hyfforddiant ac ansawdd.*