

# **GWOBRAU DEWIS IACH**



---

Addasu'ch bwydlen:  
**Bwytai Eidalaidd a  
Bwytai Pizza**





## Bwytai / Siopau Tecawê Eidalaid / Pizza

Nid cael gwared ar brydau sydd eisoes ar y fwydlen a'u newid am brydau iachach yw arlwyio iachus. Er y byddwch o bosibl yn penderfynu cyflwyno rhai prydau cwbl newydd, mae'r prif bwyslais ar wneud newidiadau bach i'r prydau sydd eisoes ar y fwydlen. Gall hyn olygu newid rhai o'r cynhwysion a ddefnyddir, faint o bob cynhwysyn a ddefnyddir neu'r ffordd y mae'r bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio. Mae arlwyio iach hefyd yn golygu hybu dewisiadau iachach fel bo'r cwsmeriaid yn fwy ymwybodol o'r dewisiadau sydd ar gael.

Lluniwyd y daflen wybodaeth hon i'w defnyddio ochr yn ochr â Chanllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach, sy'n rhoi manylion cyffredinol am sut i ddarparu dewisiadau iach i'ch cwsmeriaid. Mae'r ddogfen hon hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i fod yn gymwys am y Gwobrau Dewis Iach a sut i hybu bwydydd iachach ymysg cwsmeriaid.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi syniadau mwy penodol ar gyfer **bwytai Eidalaid** yn ogystal â **bwytai a siopau tecawê Pizza**.



## Bara, pasta a bwydydd eraill â starts

Dylai pryd cytbwys fod yn seiliedig ar fwydydd â starts, a fyddai'n cynnwys bara, pasta a thoes y pizza yn bennaf mewn bwyty Eidalaid. Mae reis a thatws yn fwyd starts hefyd.

### Bara

- ▶ Cynigiwch wahanol fathau o fara, gan gynnwys ciabatta a focaccia, heb fenyn / olew ychwanegol.
- ▶ Cynigiwch fara blawd cyflawn neu fara brown garw fel dewis.
- ▶ Lle defnyddir olew olewydd, ceisiwch ei gynnig ar wahân (e.e. dip olew olewydd a finegr balsamig).
- ▶ Cynigiwch bizzas gyda gwaelod trwchus (gweler yr adran 'Pizza').



## Pasta

- ▶ Peidiwch ag ychwanegu halen at y dŵr coginio. Mae halen yn cael effaith fach ar flas pasta, ond nid yw'n effeithio ar ba mor gyflym y mae'n coginio. Does dim angen ychwanegu halen gan y bydd y pasta'n cael ei weini gyda saws blasus (os ydych yn ychwanegu halen ar hyn o bryd, gostyngwch faint yr ydych yn ei ychwanegu'n raddol).
- ▶ Cynigiwch basta nad yw wedi'i goginio na'i droi mewn braster / olew. Golchwch y pasta mewn dŵr poeth ar ôl ei goginio i'w atal rhag glynu at ei gilydd.
- ▶ Os ychwanegir olew at y pasta parod, defnyddiwch fymryn bach o olew olewydd yn hytrach na menyn.
- ▶ Cynigiwch brydau pasta gwenith cyflawn (neu gyfuniad o basta gwyn a phasta gwenith cyflawn).
- ▶ Rhowch gynnig ar wneud lasagne gyda haenau pasta blawd gwenith cyflawn neu haenau lasagne ysbigoglys gwyrdd (Lasagne Verdi).
- ▶ Cynigiwch sawsiau pasta braster is ar y fwydlen (e.e. â sail tomato) a chynigiwch basta gyda llai o saws (gweler yr adran '*Sawsiau, stociau a dipiau*' isod).

## Gwaelod y pizza

- ▶ Cynigiwch bizzas gyda thoes dwfn, trwchus. Bydd hyn yn darparu mwy o starts, yn unol â'r *plât bwyta'n iach*.
- ▶ Mae toes sy'n cynnwys caws yn uwch mewn braster. Os ydych yn ei gynnig, defnyddiwch gaws braster is (mozzarella braster is).
- ▶ Cynigiwch waelod pizza sy'n cynnwys cymysgedd o flawd gwyn a blawd cyflawn.



## Reis

Mewn bwytai Eidalaid, defnyddir reis yn bennaf ar gyfer risotto:

- ▶ Defnyddiwch ychydig bach o olew olewydd, yn hytrach na menyn i dostio'r reis.
- ▶ Gall stoc / potes a brynir i mewn fod yn uchel mewn halen, felly ceisiwch wneud stoc cartref heb ychwanegu halen neu ddewis opsiynau sydd â llai o halen lle bo'n bosibl.
- ▶ Peidiwch ag ychwanegu parmesan wrth goginio risotto, gadewch i'r cwsmeriaid wneud hynny eu hunain neu gallwch ei gynnig wrth y bwrdd.
- ▶ Ceisiwch gynnwys rhywfaint o lysiau yn rysâit y risotto, e.e. ysbigoglys, pwmpen, madarch.

## Tatws

- ▶ Os oes prydau tatws ar gael, stemiwch neu ferwch y tatws mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl, yn hytrach na'u ffrïo.
- ▶ Os oes Gnocchi tatws ar y fwydlen, ceisiwch stemio'r tatws yn hytrach na'u berwi. Wrth ferwi'r gnocchi, ceisiwch leihau faint o halen sydd yn y dŵr yn raddol nes y gellir cael gwared arno'n llwyr. Gweinwch ef â saws tomato, yn hytrach na saws menyn neu hufennog.
- ▶ Os oes tatws rhost ar gael (e.e. tatws rhosmari), defnyddiwch ddarnau mawr o datws a'u rhostio gydag ychydig o olew olewydd.
- ▶ Os oes sglodion ar y fwydlen, defnyddiwch sglodion ochrau syth, sglodion trwchus neu wedges am eu bod yn amsugno llai o fraster na sglodion tenau. Peidiwch ag ychwanegu halen at y sglodion, gadewch i'r cwsmeriaid wneud hynny eu hunain.
- ▶ Gall wedges / sglodion 'sbeislyd' neu 'Cajun' a brynir i mewn gynnwys halen ychwanegol. Cynigiwch ddewis arall plaen, neu ychwanegwch flasau eich hunain gan ddefnyddio sbeisys megis paprica a phupur du.





## Ffrwythau a Llysiau

- ▶ Dylai deiet cytbwys gynnwys llawer o ffrwythau a llysiau, felly cynigiwch ddigon o ddewisiadau i'w rhoi ar bizza a rhowch amrywiaeth yn y sawsiau pasta.
- ▶ Gellir defnyddio amrywiaeth o wahanol ffrwythau a llysiau ar bizza neu mewn sawsiau pasta:
  - darnau o domato
  - puprynnau
  - courgette
  - artisiog
  - tomatos bach
  - madarch
  - brocoli
  - ffenigl
  - nionod/winwns
  - india-corn
  - planhigyn wy
  - puprynnau jalapeno
  - shibwns/slots
  - olewydd
  - ysbigoglys
  - pîn afal
- ▶ Newidiwch gyfrannau'r cynhwysion sydd mewn sawsiau pasta ac ar bizzas i gynnwys *mwy* o ffrwythau a llysiau a llai o gig.
- ▶ Os oes modd, coginiwch y llysiau yn y popty, eu stemio neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.
- ▶ Ceisiwch gynnig ffa a chodlysiau ar y fwydlen (e.e. salad tiwna a ffa cannellini, saws pasta ffacbys, neu ychwanegwch ffacbys at saws bolognaise).
- ▶ Cynigiwch brydau ochr o lysiau (e.e. ffa Ffrengig, ysbigoglys (heb hufen)).
- ▶ Cynigiwch ffrwyth yn bwdin a sudd ffrwythau yn ddiod (gweler 'Pwдинаu' a 'Diodydd').



## Saladau

- ▶ Cynigiwch saladau fel cyrsiau cyntaf, prif gyrsiau ac fel prydau ar yr ochr, a'r rheini'n cynnwys amrywiaeth o eitemau salad a llysiau gwahanol (e.e. dail roced, ciwcymbr, ysbigoglys, tomatos bach, moron wedi'u gratio, ffa gwyrdd, ffa cannellini, india-corn ayb.)
- ▶ Mae rhai saladau, megis salad Caesar, yn cynnwys dresin sy'n uchel mewn braster. Cynigiwch saladau heb ddresin, neu gyda dresin sy'n cynnwys llai o fraster mewn dysgl ar wahân (dresin â sail finegr / leim).
- ▶ Os oes salad tatws neu goleslaw ar gael, defnyddiwch mayonnaise braster is.
- ▶ Os oes darnau tenau o barmesan a chROUTONS yn cael eu gweini gyda saladau fel arfer, defnyddiwch lai ohonynt neu eu cynnig i gwsmeriaid ar wahân. Rhowch gynnig ar goginio'r croutons yn y popty gan ddefnyddio olew olewydd, nid menyn.



## Llaeth a chynhyrchion llaeth eraill

- ▶ Y cynnyrch llaeth a ddefnyddir yn bennaf mewn prydau Eidalaid yw caws (gan gynnwys caws gafr), llaeth, hufen a menyn. Ond gan fod hufen a menyn yn cynnwys llawer o fraster, byddai'r rhain yn perthyn i'r grŵp 'bwydydd â braster' ar y plât bwyta'n iach. Gweler yr adran '*Lleihau Braster, Siwgr a Halen*' isod.
- ▶ Caws - Mae'r cawsiau a ddefnyddir amlaf mewn ryseitiau Eidalaid (e.e. mozzarella, parmesan, ricotta, pecorino romano) yn eithaf uchel mewn braster a / neu halen:
  - Gadewch i'r cwsmeriaid daenu caws ar ben saws pasta, peidiwch â'i ychwanegu'n awtomatig.
  - Cynigiwch opsiynau ar wahân i sawsiau pasta a llenwadau sy'n cynnwys hufen a chaws (gweler yr adrannau '*Sawsiau, stociau a dipiau*').
  - Cynigiwch gaws braster is (e.e. mozzarella braster is) os oes modd, neu defnyddiwch llai o gaws â blas cryf.
  - Peidiwch â rhoi cymaint o gaws ar bizzas.
  - Cynigiwch opsiwn pizza heb gaws.
- ▶ Lle bo modd, defnyddiwch laeth hanner sgim yn lle rhywfaint o'r hufen.
- ▶ Os ydych yn defnyddio menyn, ceisiwch ddefnyddio olew olewydd yn ei le.



# Cig, pysgod ac opsiynau eraill

## Cig Coch

- ▶ Defnyddiwch gig heb lawer o fraster lle bo modd a thorrwch unrhyw fraster y gellir ei weld oddi ar gig e.e. cig oen / stêc / cig llo.
- ▶ Defnyddiwch friwgig heb lawer o fraster ar gyfer prydau bolognaise a thynnwch y braster oddi ar yr wyneb wrth goginio.
- ▶ Os yw pelenni cig yn cael eu gwneud yn y bwyty, defnyddiwch friwgig heb lawer o fraster. Os ydynt yn cael eu prynu i mewn, ceisiwch brynu rhai gyda llai o fraster.
- ▶ Mae cigoedd sydd wedi'u mygu a'u halltu (e.e. pancetta, prosciutto, salami, pepperoni) fel arfer yn uchel mewn halen, felly peidiwch â defnyddio cymaint o'r cigoedd hyn mewn sawsiau pasta neu ar bizza. Os ydynt yn cael eu gwneini fel cwrs cyntaf, cynigiwch lai o gig a'i weini gyda bara, salad neu ffrwythau (e.e. melon a ham parma).
- ▶ Gall cigoedd wedi'u prosesu a brynir i mewn (e.e. cig eidion sbeislyd / porc sbeislyd ar bizza) fod yn uchel iawn mewn braster a halen. Lle bo modd, defnyddiwch fathau sy'n cynnwys llai o fraster / halen.
- ▶ Griliwch y cig, ei bobî, neu ei dro-ffrîo mewn ychydig bach o olew olewydd.
- ▶ Pan fyddwch yn rhostio cig neu'n ei goginio yn y popty, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- ▶ Sgimiwch y braster / olew sy'n arnofio ar ben sawsiau pasta a chawliau cig.

## Dofednod ac wyau

- ▶ Lle bo modd, tynnwch y croen oddi ar ddofednod, megis cyw iâr.
- ▶ Griliwch y cig, ei bobî yn y popty neu ei dro-ffrîo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- ▶ Pan fyddwch yn rhostio dofednod neu'n eu coginio yn y popty, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- ▶ Gall cig dofednod wedi'i brosesu a brynir i mewn (e.e. cyw iâr Cajun ar bizza) fod yn uchel iawn mewn braster a halen. Os oes modd, dewiswch fersiynau sy'n cynnwys llai o fraster / halen neu ychwanegwch sbeisys a sesnin eich hun (heb ddefnyddio halen).
- ▶ Os byddwch yn defnyddio wyau, ceisiwch wneud hynny heb ddefnyddio hufen neu fenyn (e.e. coginio wyau a ddefnyddir ar bizzas yn y popty). Wrth wneud wyau wedi'u sgramblo, defnyddiwch laeth hanner sgim yn hytrach na llaeth cyflawn neu hufen. Gwnewch yr wyau mewn padell nad yw bwyd yn glynu wrthi gydag ychydig bach o olew olewydd.



## Pysgod

- ▶ Ceisiwch gynnwys amrywiaeth o bysgod gwyn, pysgod olewog a physgod cregyn ar eich bwydlen. Gallai enghreifftiau mewn prydau Eidalaid gynnwys:
  - **Pysgod gwyn:** Lleden y môr, Draenogyn Môr, Maelgi, Penfras, Tiwna (mewn tun)
  - **Pysgod olewog:** Eog, Sardinau, Tiwna (ffres), Pysgodyn Cleddyf, Brwyniaid
  - **Pysgod Cregyn:** Corgimychiaid, Cregyn Gleision, Calamari
- ▶ Gallwch eu defnyddio ar bizzas ac mewn sawsiau pasta, yn ogystal â chynnig prif gyrsiau pysgod.
- ▶ Cynigiwch fwyd môr a physgod heb eu ffrïo a heb gytew o'u cwmpas - gallwch eu stemio, eu potsio, eu grilio, eu pobi neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew olewydd.
- ▶ Mae rhai pysgod wedi'u prosesu'n gallu bod yn uchel mewn halen (e.e. tiwna tun mewn dŵr halen, brwyniaid). Os oes modd, prynwch fath heb halen (e.e. tiwna tun mewn dŵr ffynnon), neu rhowch lai o frwyniaid ar ben y pizza.

## Dewisiadau heb gig

- ▶ Cynigiwch amrywiaeth o gyrsiau cyntaf a phrif gyrsiau llysiuol, e.e. pizza a phrydau pasta llysiuol.
- ▶ Sicrhewch nad yw pob pryd llysiuol yn seiliedig ar gaws.
- ▶ Ceisiwch gynnwys ffynhonnell protein arall fel ffa a chodlysiau mewn rhai prydau llysiuol (e.e. saws pasta corbys neu ychwanegwch gnau pîn at saws pasta llysiuol).
- ▶ I gael ffynhonnell protein arall, rhowch wy wedi'i ferwi'n galed mewn rhai saladau llysiuol.



## Lleihau braster, halen a siwgr

Ceir awgrymiadau ar sut i leihau braster, halen a siwgr drwy'r canllaw hwn. Isod ceir pwyntiau cyffredinol i'ch atgoffa a rhagor o awgrymiadau ar gyfer addasu ryseitiau a dulliau coginio:

- ▶ Cynigiwch brydau cig, dofednod a physgod sydd wedi'u coginio yn y popty, wedi'u grilio, eu stemio, eu potsio neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew olewydd.
- ▶ Defnyddiwch olew olewydd yn lle menyn. Braster mono-annirlawn yw olew olewydd yn bennaf, sy'n iachach na brasterau dirlawn. Ond, mae pob braster yn cynnwys llawer o galoriau, felly peidiwch â defnyddio gymaint o olew.
- ▶ Ceisiwch weini pasta heb ei droi mewn olew / menyn.
- ▶ Os ydych yn coginio bwyd drwy ei ffrïo'n ddwfn, peidiwch â'i ffrïo ddwywaith neu ei ail-ffrïo gan fod y bwyd yn amsugno rhagor o fraster. Cynigiwch nifer cyfyngedig o brydau wedi'u ffrïo a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rêp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Mae sawsiau / llenwadau sy'n cynnwys hufen / caws yn uchel mewn braster (gweler yr adran '*Sawsiau, stociau a dipiau*' isod). Ceisiwch leihau'r hufen a'r llaeth cyflawn mewn sawsiau a defnyddio llaeth hanner sgim lle bo modd (e.e. mewn saws Béchamel). Defnyddiwch gawsiau braster is.
- ▶ Ceisiwch ddefnyddio llai o saws gwyn mewn lasagne a defnyddio mwy o saws tomato.
- ▶ Ceisiwch leihau faint o halen a ychwanegir at fwydydd. Peidiwch ag ychwanegu halen at sawsiau, llysiau, risotto, tatws na sglodion.
- ▶ Peidiwch ag ychwanegu halen at does na'r hyn sy'n cael ei roi ar bizza. Gwiriwch faint o halen sydd mewn sawsiau / toes a brynir i mewn.
- ▶ Defnyddiwch ffyrdd eraill o wella blas y bwyd, er enghraifft garlleg, perllysiau, sbeisys, pupur du a lemon, yn lle halen.
- ▶ Cynigiwch opsiynau ar wahân i bwdinau a diodydd llawn siwgr (gweler yr adrannau '*Sawsiau, stociau a dipiau*', '*Pwdinau*' a '*Diodydd*').



## Sawsiau, stociau a dipiau

Mae rhai sawsiau'n cynnwys llawer o fraster, halen a/neu siwgr. Gall sawsiau, stociau a dipiau parod neu a brynir i mewn gynnwys lefelau uchel iawn. Ceisiwch wneud sawsiau a stociau eich hun a lleihau faint o olew / braster, halen a siwgr a ychwanegir.

- ▶ Cynigiwch amrywiaeth o sawsiau wedi'u gwneud â thomatos. Os oes pryd yn cael ei weini gyda saws caws ar hyn o bryd, cynigiwch y pryd gyda saws tomato (e.e. cannelloni mewn saws tomato yn hytrach na mewn saws caws).
- ▶ Pan wneir sawsiau hufennog, ystyriwch a oes modd defnyddio llaeth yn lle rhywfaint o'r hufen. Hefyd, ystyriwch leihau faint o saws a ychwanegir at y pasta.
- ▶ Wrth wneud sawsiau caws, defnyddiwch gaws braster is. Defnyddiwch gaws cryf ac aeddfed gan y bydd angen llai ohono. Hefyd, ystyriwch leihau faint o saws caws a ychwanegir at y pasta.
- ▶ Os oes sawsiau tomato a hufennog mewn pryd (e.e. lasagne), ceisiwch ddefnyddio mwy o saws tomato a llai o'r saws hufennog.
- ▶ Lle cynigir sawsiau gyda phrydau cig, pysgod neu ddofednod (e.e. stecen gyda saws pupur a hufen) gweiniwch y saws mewn dysgl ar wahân er mwyn i'r cwsmeriaid ychwanegu cyn lleied neu gymaint ag y dymunant.
- ▶ Mewn rhai bwytai pizza, efallai fod dipiau'n cael eu cynnig gyda pizzas a chysiau cyntaf (e.e. saws barbeciw, hufen sur, tsili melys, sos coch, salsa). Gall y dipiau hyn a brynir i mewn fod yn uchel mewn siwgr, halen a braster. Peidiwch â'u rhoi yn awtomatig a'u darparu dim ond os bydd y cwsmer yn gofyn amdanynt. Cynigiwch ddewisiadau iachach hefyd (e.e. salsa tomato, mayonnaise braster is).
- ▶ Os oes sawsiau melys yn cael eu gweini gyda phwdinau, rhowch gynnig i'r cwsmeriaid gael y pwdin heb y saws, lleihau faint o saws a weinir a chynnig opsiwn gyda llai o siwgr (e.e. coulis ffrwythau go iawn).





## Enghreifftiau o gyrsiau cyntaf Eidalaid llai iach a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Selsig / cigoedd wedi'u mygu a'u halltu'n sych - pancetta, prosciutto, salami, pepperoni, carpaccio</li> <li>▶ Bara garlleg (ac efo caws)</li> <li>▶ Madarch / Corgimychiaid mewn menyn garlleg</li> <li>▶ Calamari / silod mân / madarch / corgimychiaid wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Caws wedi'i ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Darnau / adenydd cyw iâr wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Crwyn tatws wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Salad gyda dresin hufennog (e.e. salad Caesar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cawliau heb hufen e.e. Minestrone</li> <li>▶ Bruschetta</li> <li>▶ Ciabatta</li> <li>▶ Ffyn bara (grisini)</li> <li>▶ Sardinau wedi'u grilio</li> <li>▶ Olifau, tomatos wedi'u sychu yn yr haul</li> <li>▶ Caws wedi'i bobi yn y popty (e.e. caws gafr)</li> <li>▶ Darnau cyw iâr wedi'u grilio / wedi'u coginio yn y popty</li> <li>▶ Saladau e.e. salad tomato, mozzarella a basil, a salad dail roced (gyda'r dresin wedi'i weini ar wahân)</li> <li>▶ Corgimychiaid neu gregyn gleision wedi'u grilio neu wedi'u stemio</li> <li>▶ Puprynnau rhost, puprynnau Pimento</li> </ul>





## Enghreifftiau o brif gyrsiau llai iach a'r dewisiadau iachach:

### Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen

- ▶ Sawsiau sy'n cynnwys hufen a/neu gaws e.e.
  - Carbonara
  - Alfredo
  - Marsala gyda hufen
  - Ysbigoglys gyda hufen/caws
- ▶ Prydau a wneir gyda saws hufennog / caws e.e.
  - Lasagne
  - Cannelloni gyda saws caws
  - Parseli pasta gyda ricotta
- ▶ Sawsiau gyda briwrig, neu gig hallt e.e.
  - Saws Bolognaise
  - Saws pancetta
- ▶ Sawsiau gyda menyn e.e. Piccata
- ▶ Pizza â gwaelod tenau (neu lle mae caws yn y toes) a bwydydd sy'n uchel mewn braster / halen arno (e.e. cigoedd wedi'u halltu, pepperoni, cigoedd wedi'u prosesu, 'meat feast', caws ychwanegol, brwyniaid)
- ▶ Risotto gyda menyn a chaws wedi'i ychwanegu
- ▶ Gnocchi tatws gyda saws hufen/caws
- ▶ Al Calzone (parsel pizza) wedi'i lenwi â digonedd o gaws, selsig / cigoedd wedi'u halltu, wedi'i ffrïo'n ddwfn
- ▶ Pysgod a physgod cregyn wedi'u ffrïo
- ▶ Saladau gyda dresins hufennog, braster uchel (e.e. salad Caesar)
- ▶ Sglodion wedi'u torri'n denau ac wedi'u ffrïo'n ddwfn

### Dewisiadau iachach

- ▶ Sawsiau tomato e.e.
  - Neapolitan
  - Arrabbiata
  - Marinara
  - Al pomodoro
  - Fra Diavolo
- ▶ Prydau a wneir gyda sawsiau tomato:
  - Cacciatore Cyw Iâr / Pysgod
- ▶ Sawsiau sy'n seiliedig ar lysiau e.e.
  - Ysbigoglys (heb fod yn hufennog)
  - Primavera (heb fod yn hufennog)
- ▶ Saws bolognaise gyda briwrig braster isel a'r saim wedi'i ddraenio.
- ▶ Saws piccata wedi'i wneud ag olew olewydd
- ▶ Pasta gwenith cyflawn / ysbigoglys
- ▶ Pizza â thoes trwchus a dwfn a bwydydd â llai o fraster arno (e.e. llysiâu / ffrwythau, tiwna, corgimychiaid, cyw iâr, ham, caws braster is)
- ▶ Risotto heb ychwanegu menyn a chaws (defnyddiwch olew olewydd a photes)
- ▶ Gnocchi tatws gyda saws tomato
- ▶ Al Calzone (parsel pizza) wedi'i bobî â thomatos, llysiâu, ham a llai o gaws
- ▶ Cyw iâr wedi'i grilio / wedi'i goginio yn y popty
- ▶ Pysgod / pysgod cregyn wedi'u stemio / eu berwi / eu grilio / eu pobî
- ▶ Saladau gyda'r dresin wedi'i weini ar wahân (dresin â sail olew olewydd / finegr / lemon)
- ▶ Sglodion / tatws trwchus, wedi'u rhostio mewn olew olewydd yn hytrach na'u ffrïo'n ddwfn.



## Pwdinau

Mae pwdinau yn aml yn uchel mewn siwgr a braster.

- ▶ Ceisiwch gynnwys pwdinau â sail ffrwythau, megis salad ffrwythau ffres, sy'n cynnwys amryw o ffrwythau.
- ▶ Defnyddiwch ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau, yn hytrach na surop.
- ▶ Cynigiwch sorbet yn lle hufen iâ / gelato.
- ▶ Ceisiwch gynnig coulis ffrwythau go iawn gyda hufen iâ, yn hytrach na sawsiau melys blas ffrwyth.
- ▶ Gadewch i'r cwsmer ddewis a yw am gael hufen / hufen iâ / cwstard gyda'i bwdin, neu a fyddai'n hoffi'i gael heb ddim byd arno.

## Enghreifftiau o bwddinau llai iach a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pwdinau sy'n cynnwys siocled / hufen / wyau / caws e.e.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiramisu</li> <li>- Zabaglione</li> <li>- Proffiterolau</li> <li>- Crème caramel</li> <li>- Cacen gaws</li> </ul> </li> <li>▶ Ffrwythau tun mewn surop</li> <li>▶ Gelato / Hufen Iâ</li> <li>▶ Pwdinau wedi'u ffrïo'n ddwfn e.e. toesenni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salad ffrwythau ffres (gyda sudd ffrwythau, nid surop)</li> <li>▶ Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau</li> <li>▶ Sorbet</li> </ul>



## Diodydd - oer / wedi'u hoeri

Mae diodydd pop meddal yn aml yn uchel mewn siwgr, felly sicrhewch fod dewisiadau iachach ar gael bob amser (gweler yr enghreifftiau isod).

- ▶ Cynigiwch sudd ffrwythau *heb ei felysu*. Byddwch yn ofalus â'r diodydd hynny sydd â label "Diodydd sudd ffrwythau" am eu bod fel arfer yn cynnwys siwgr ychwanegol, felly dylid eu hosgoi lle bo modd.
- ▶ Dylech ddarparu llaeth cyflawn ar gyfer plant bach.
- ▶ Os oes sgwash ar gael, defnyddiwch un heb siwgr ychwanegol.
- ▶ Cynigiwch ddŵr mwynol o botel (llonydd / pefriol) a diodydd pop 'deiet' sydd wedi'u melysu'n artiffisial.
- ▶ Rhowch jwg o ddŵr ar bob bwrdd.

## Diodydd - poeth

- ▶ Yn aml, bydd llaeth a siwgr yn cael eu hychwanegu at ddiodydd poeth, felly dylid cynnig dewisiadau iachach. Cynigiwch laeth hanner sgim neu laeth sgim a darparwch felyswyr artiffisial fel dewis gwahanol i siwgr.
- ▶ Gall coffi arbenigol sydd â hufen ar ei ben gynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr.
- ▶ Cynigiwch wahanol fathau o de a the perlyisiau (e.e. te mint).

## Prydau plant / prydau bach

- ▶ Cynigiwch brydau llai (am bris llai) i blant. Gwnewch yn siŵr fod y dewisiadau iachach ar gael mewn prydau llai.
- ▶ Os oes bwydlen arbennig i blant, gwnewch yn siŵr ei bod yn cynnwys dewisiadau iachach ac nid dewisiadau gyda sglodion yn unig. Gallai'r fwydlen gynnwys pasta siapiau doniol/cartŵn, neu bizzas bach dwfn gyda bwydydd iachach arnynt (e.e. tiwna, india-corn a shibwns neu ham, madarch a phîn afal).
- ▶ Os yw'r fwydlen i blant yn cynnwys pwdinau, cynigiwch ddewisiadau iachach, megis salad ffrwythau, cebabs ffrwythau, iogwrt neu sorbet.
- ▶ Os oes hufen iâ ar y fwydlen i blant, cynigiwch ddewisiadau gyda ffrwythau (e.e. mefus a hufen iâ), yn hytrach na hufen iâ gyda saws siocled / saws blas ffrwythau neu felysion.



## Arddangos, prasio a marchnata

- ▶ Cownteri bwffe / hunanwasanaeth (os yw'n berthnasol) - Cofiwch gynnwys dewisiadau iachach a gwnewch yn siŵr fod digon o fwydydd â starts ar gael (e.e. pasta gwyn a gwenith cyflawn, bara), ynghyd â dewisiadau llysiau a saladau iach. Hyrwyddwch y dewisiadau iachach drwy roi cardiau gwybodaeth wrth ymyl y pryd sy'n datgan beth sydd ynddo (e.e. 'Iach ond Blasus - Pasta Primavera / Pasta penne gyda phys, ysbigoglys, ffa gwyrdd, asbaragws a mymryn o arlleg')\*.
- ▶ Ceisiwch hyrwyddo'r prydau iachach fel prydau 'arbennig' neu 'pryd y dydd', ond peidiwch â chynyddu'r pris rhag ofn i'r cwsmer ei osgoi.
- ▶ Os oes 'Pryd i arbed eich Poced' yn cael ei gynnig, cynigiwch ddewisiadau iachach ar gyfer y cwrs cyntaf, y prif gwrs, y pwdin a'r diod.
- ▶ Ceisiwch ddwyn sylw at y dewisiadau iachach ar eich bwydlen, drwy ddefnyddio logo wrth ymyl y prydau iachach.
- ▶ Sicrhewch fod eich staff yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach ac yn annog cwsmeriaid i'w prynu.
- ▶ Ystyriwch ddefnyddio cynigion pris arbennig ar gyfer y dewisiadau iachach (e.e. cynigiwch llysiau cymysg wedi'u rhostio am hanner pris gyda phob archeb neu ciabatta plaen am ddim gyda phob pryd pasta).

*\*D.S. Os byddwch yn darparu gwybodaeth am y bwyd sydd ar gael, sicrhewch fod unrhyw honiadau a wnewch yn wir, a pheidiwch â bod yn gamarweiniol (e.e. byddwch yn wylidwrus wrth ddefnyddio termau megis 'braster isel', 'traddodiadol' neu 'ffres').*

### **ALERGEDD AC ANODDEFIAD BWYD**

**Noder: Mae nifer fach o bobl yn dioddef o alergedd bwyd. Yn y DU, mae pysgnau, llaeth, wyau a physgod ymhlith y bwydydd sy'n achosi adweithiau alergaidd difrifol, yn ogystal â chnau coed, hadau sesame a physgod cregyn. I'r bobl hynny, gall bwyta'r mymryn lleiaf o gynhwysion alergenaid effeithio arnynt yn gyflym, a gall arwain at farwolaeth.**

**Cyfeiriwch at Ganllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach i gael rhagor o wybodaeth am alergenau.**