Y Gwobrau
Dewis Iach

Canllawiau ar
y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B)

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

O fewn y ffurflen asesu Dewis Iach, mae angen i aseswyr ateb 'oes/ydy', 'nac oes/nac ydy' neu 'Ddim yn Berthnasol (Dd/B)' i bob cwestiwn a rhoi cylch o amgylch y sgôr briodol. Lluniwyd y ddogfen hon i egluro pryd y mae'n dderbyniol i roi ateb 'Dd/B'.

Ceir 3 phrif reswm pam y gellir rhoi ateb Dd/B:

- Nid yw'r bwyd na'r dull coginio 'llai iach' y cyfeiriwyd ato yn y cwestiwn yn cael ei ddefnyddio esioes h.y. mae'r cwestiwn yn cyfeirio at gacennau ond nid yw'r safle yn gweini unrhyw gacennau.

- Nid yw'r bwyd 'iachach' y cyfeiriwyd ato yn y cwestiwn ar gael, ond nid yw'n rhesymol nac yn briodol disgwyl iddynt wneud hynny h.y. nid yw bwyd Tsieineaidd fel arfer yn defnyddio llaeth na chynnyrch llaeth felly byddai'n afresymol disgwyl iddynt newid.

- Ni ddefnyddir y dull 'iachach' o baratoi neu goginio bwyd, ond byddai'n afresymol (neu'n anodd iawn) iddynt wneud hynny h.y. safleoedd gyda chyfleusterau coginio cyfyngedig neu heb gyfleusterau coginio.

FFRWYTHAU A SUDD FFRWYTHAU

(1) A oes dogn o ffrwythau ffres ar gael bob dydd (h.y. yn cael ei arddangos neu ar y fwydlen)?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini ffrwythau ffres a byddai'n afresymol disgwyl iddynt wneud hynny oherwydd y math o fwyd a weinir ganddynt e.e.

-Tsieineaidd / Indiaidd / bwytai a bwyd tecawê Asiaidd eraill

- Bwytai eraill nad ydynt yn gweini *byrbrydau*, *ciniawau* na *phrydau bwyd* a allai gynnwys darnau o ffrwythau ffres/dogn o salad ffrwythau ac ati

(2) A oes pwdinau â ffrwythau ynddynt ar gael (e.e. saladau ffrwythau, ffrwythau wedi'u stiwio)?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini *unrhyw* bwdinau

Os gweinir pwdinau, dylai fod opsiwn â ffrwythau ar gael.

(3) A ydych yn gweini suddion ffrwythau heb eu melysu?

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau, os nad pob safle, yn gweini diodydd, felly dylai pob sefydliad fod yn gallu gweini sudd ffrwythau.

LLYSIAU

(4) A oes o leiaf 2 fath o lysiau (wedi'u rhewi/mewn tun/ffres) ar gael wedi'u harddangos neu ar y fwydlen?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini prydau poeth (e.e. siopau brechdanau neu sefydliadau heb gyfleusterau coginio)

(5) A yw llysiau bob amser wedi'u: stemio/tro-ffrio; a/neu wedi'u berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a ail-ddefnyddir wedyn mewn sawsiau?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

(a) yw cwestiwn (4) yn Dd/B, yna dylai'r cwestiwn hwn hefyd fod yn Dd/B

Os mai 'oes' neu 'nac oes' yw'r ateb i gwestiwn (4), ni all y cwestiwn hwn fod yn 'Dd/B'. Mai hyn yn atal safleoedd a *allai* weini llysiau ond sy'n dewis peidio â gwneud rhag cael pwyntiau ar gyfer ateb Dd/B.

(6) A yw'r prif brydau bwyd fel cyris, caserolau ac ati yn cynnwys o leiaf 2 fath neu fwy o lysiau, ffa neu godlysiau i'w gwneud yn fwy swmpus?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini unrhyw fwydydd y gellid eu gwneud yn fwy swmpus (e.e. sefydliadau heb gyfleusterau coginio, neu safleoedd gyda bwydlen gyfyngedig)

SALADAU

(7) A yw pob pryd o fwyd ar gael gyda salad heb ddresin ar yr ochr neu a all cwsmeriaid ddewis salad heb ddresin i fynd gyda'u pryd?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) na weinir prif brydau bwyd

Os gweinir prif brydau bwyd, gellid cynnig salad ochr gydag unrhyw fath o fwyd (hyd yn oed os mai opsiwn ar y fwydlen yn unig ydyw).

(8) A oes gennych brif brydau salad heb ddresin? [h.y. bod y dresin yn ddewisol neu'n cael ei weini ar yr ochr]
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) Na weinir prif brydau bwyd

Os gweinir prif brydau bwyd, gellid cynnig salad fel prif gwrs gan unrhyw fath o fwyd. (Er nad yw rhai bwydydd megis bwytai Tsieineaidd ac Indiaidd yn y DU yn gweini saladau yn aml fel prif gwrs byddai'n bosib cynnig un fel opsiwn (e.e. Salad Cyw Iâr Tikka, neu salad cyw iâr nwdls lemon a sinsir Tsieineaidd).

(9) A oes gan y salad sydd ar gael gennych o leiaf bum eitem o salad heb ddresin (e.e. letysen, tomato, ciwcymbr, moronen wedi'i gratio, india-corn)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) yw cwestiwn (8) yn Dd/B, yna byddai'r cwestiwn hwn hefyd yn Dd/B

Os mai 'oes' neu 'nac oes' yw'r ateb i gwestiwn (8), ni all y cwestiwn hwn fod yn 'Dd/B'. Mai hyn yn atal safleoedd a *allai* weini salad ond sy'n dewis peidio â gwneud rhag cael pwyntiau ar gyfer ateb Dd/B.

(10) A yw pob brechdan/rhôl/ baguette ar gael gyda salad (fel rhan o'r pryd neu ar gais)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini brechdanau/ rholiau/ baguettes

TATWS

(11) A oes dewis braster-is ar gael yn lle tatws wedi'u ffrio (sglodion)/wedi'u rhostio bob amser (e.e. tatws drwy'u crwyn, wedi'u berwi, tatws stwnsh, sglodion wedi'u pobi mewn ffwrn, pasta, nwdls wedi'u berwi a reis)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini tatws wedi'u ffrio / rhostio

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

Os na weinir tatws wedi'u ffrio / rhostio, ond bod dewisiadau eraill ar gael, gall yr aseswr naill ai ateb 'oes' neu 'Dd/B' (mae'r ddau ateb yn sgorio'r un nifer o bwyntiau).

(12) Wrth ddefnyddio dull ffrio dwfn, a ddefnyddir sglodion syth, sglodion trwchus neu tatws wedi'u sleisio'n drwchus (wedges) yn hytrach na sglodion a dorrwyd yn denau, sglodion cyrliog neu sglodion Ffrengig?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad yw sglodion ar gael o gwbl

(13) Os ydych yn gweini tatws wedi'u berwi, tatws newydd neu datws stwnsh, a gaiff y tatws eu stemio neu eu berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a ailddefnyddir mewn sawsiau?

Mae stemio tatws, neu eu berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a ddefnyddir wedyn mewn sawsiau, yn ddull iachach o goginio tatws gan ei fod yn helpu i gadw'r fitamin C y gellir ei golli yn y dŵr coginio (ac nid oes angen unrhyw fraster ychwanegol).

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) na weinir unrhyw fath o datws o gwbl, neu,

(b) nad oes tatws ar gael a gaiff eu coginio gan ddefnyddio dŵr / stêm, ond mae tatws ar gael a gaiff eu coginio gan ddefnyddio dull amgen *iach* (e.e. tatws drwy'u crwyn heb ddefnyddio halen nac olew)

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Na ' os:

(a) caiff tatws eu berwi, ond defnyddir gormod* o ddŵr a/neu *nid* ailddefnyddir y dŵr mewn sawsiau *(yn ddelfrydol, dylai lefel y dŵr ond orchuddio'r tatws sydd yn y badell), neu,

(b) nad oes tatws ar gael a gaiff eu coginio gan ddefnyddio dŵr / stêm, ond dim ond tatws a gaiff eu coginio gan ddefnyddio dull amgen *afiach* sydd ar gael (megis sglodion wedi'u ffrio, eu torri a'u rhewi ymlaen llaw).

RHOLIAU BARA a BAGUETTES

(14) A oes bara, rholiau a baguettes grawn cyflawn neu fara brown ar gael bob amser?

Gan fod bara yn fwyd iach sy'n seiliedig ar starts, dylid annog sefydliadau i gynnig bara fel opsiwn lle y bo'n bosibl.

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) yn ôl traddodiad y bwyd nid ydynt yn gweini bara
(e.e. nid yw bwytai Tsieineaidd / Thai yn gweini bara gyda phrydau bwyd)

Dylai'r rhan fwyaf o sefydliadau eraill fod yn gallu darparu bara (gan cynnwys bara grawn cyflawn/bara brown) fel cwrs cyntaf neu gyda'r bwyd, hyd yn oed os nad ydynt yn gweini rholiau wedi'u llenwi / brechdanau.

REIS A PHASTA

(15) A oes reis brown ar gael bob amser? (gellir ei weini gyda reis gwyn/lliwiau eraill)

Gan fod reis yn fwyd iach sy'n seiliedig ar starts, dylid annog sefydliadau i gynnig reis fel opsiwn lle y bo'n bosibl. Dylid ateb Dd/B os na weinir prydau reis ac y *byddai'n afresymol disgwyl iddynt wneud hynny*.

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini unrhyw brif brydau bwyd na saladau o gwbl (e.e. siopau brechdanau), neu,

(b) nad oes ganddynt unrhyw brif brydau bwyd y gellid eu gweini â reis, neu saladau a allai gynnwys reis

Ar y sail hon, dylai'r rhan fwyaf o fwytai a siopau bwyd tecawê sy'n gweini prydau prif gwrs amrywiol fod yn gallu gweini reis (gan gynnwys reis brown). Os yw siop sglodion yn gweini cyri neu chilli con

carne, dylai fod ar gael gyda reis (nid sglodion yn unig) a dylid cynnig reis brown fel opsiwn. Os oes bar salad gan gaffi, dylai reis (gan gynnwys reis brown) fod ar gael.

(16) A oes pasta gwenith cyflawn ar gael bob amser? (gellir ei weini gyda reis gwyn/lliwiau eraill)

Gan fod pasta yn fwyd iach sy'n seiliedig ar starts, dylid annog sefydliadau i gynnig pasta/nwdls fel opsiwn lle y bo'n bosibl. Dylid ateb Dd/B os na weinir prydau pasta ac y *byddai'n afresymol disgwyl iddynt wneud hynny*.

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini prif brydau bwyd na saladau o gwbl, (e.e. siopau brechdanau), neu,

(b) yn ôl traddodiad y bwyd nad ydynt yn gweini pasta *na* nwdls (e.g. bwytai Indiaidd), neu,

(c) yn ôl eu traddodiad nad ydynt yn gweini pasta, ond maent yn gweini nwdls wy / nwdls reis ac ni fyddai'n ymarferol disgwyl iddynt weini nwdls grawn cyflawn (e.e. bwytai Tsieineaidd/Thai), neu,

(d) nad oes ganddynt unrhyw brif brydau bwyd y gellir eu gweini â phasta, neu saladau a allai gynnwys pasta (e.e. siopau pysgod a sglodion)

Ar y sail hon, heblaw am fwytai Indiaidd/ Tsieineaidd/Thai, dylai'r rhan fwyaf o fwytai a siopau bwyd tecawê sy'n gweini ystod o brif brydau fod yn gallu gweini pasta (gan gynnwys pasta gwenith cyflawn).

GRAWNFWYDYDD BRECWAST

(17) Os ydych yn cynnig brecwast, a oes o leiaf 2 fath o rawnfwydydd brecwast siwgr is/halen is a/neu ffeibr uwch ar gael bob dydd?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini brecwast, neu,

(b) maent ond yn gwerthu 'brecwast drwy'r dydd' fel rhan o'r fwydlen

Dylai pob safle sy'n agor yn gynnar ac yn gweini brecwast fod yn gallu cynnig grawnfwydydd brecwast (gan gynnwys dewisiadau iachach).

TOES

(18) Os oes pasteiod ar gael, a oes opsiwn gyda naill ai toes ar ben y llenwad neu ar y gwaelod yn unig?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad oes unrhyw basteiod (a wnaed gyda thoes) ar gael

(19) Os oes cynhyrchion toes ar gael, a oes opsiwn ar gael a wnaed gyda blawd sydd yn cynnwys o leiaf hanner grawn cyflawn?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad oes unrhyw gynhyrchion toes ar gael

LLAETH A CHYNHYRCHION LLAETH ERAILL

(20) A oes llaeth hanner sgim neu sgim ar gael ar gyfer diodydd/i'w roi mewn diodydd?

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau, os nad pob sefydliad, yn gweini diodydd, felly dylai pob sefydliad fod yn gallu gweini llaeth, naill ai fel diod oer neu i'w ychwanegu i ddiodydd poeth.

(21) A ddefnyddir llaeth hanner sgim neu sgim/iogwrt braster isel/fromage frais wrth goginio yn lle hufen (sawsiau, cwstard, cawl ac ati)?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio bwyd poeth o gwbl, neu,

(b) nad ydynt yn coginio gyda chynhyrchion llaeth (e.e Bwyd Tsieineaidd a rhai bwydydd Asiaidd eraill, yn ogystal â bwytai figan),

(22) A oes llaeth hanner sgim neu sgim neu iogwrt/cwstard braster isel ar gael i fynd â'r bwyd (e.e. ar ei ben ei hun, gyda grawnfwyd neu bwdinau)?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'N/A' os:

(a) nad ydynt yn defnyddio cynhyrchion llaeth fel i gyd-fynd â bwyd

CAWS

(23) A ddefnyddir cawsiau braster-is (megis Edam, Brie, Camembert), cawsiau 'hanner-braster' , neu dognau llai o gawsiau â blas cryfach (h.y. llai nag yn y rysáit safonol) ar gyfer coginio?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn *coginio* gyda chaws

(24) A oes cawsiau braster is (megis Edam, Brie, Camembert, caws colfran) neu gawsiau 'hanner-braster' ar gael ar gyfer brechdanau/saladau/gyda chraceri ac ati?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini caws o gwbl (e.e. bwytai Tsieineaidd/Thai), neu,

(b) maent ond yn defnyddio caws wrth goginio (e.e. bwyty Indiaidd os defnyddir paneer wrth goginio yn unig)

CIG COCH A CHYNHYRCHION CIG

(25) A ddefnyddir darnau o gig heb lawer o fraster a/neu ddarnau y tynnir y braster gweladwy oddi arnynt cyn coginio?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini cig o gwbl, neu,

(b) nad ydynt yn gweini darnau o gig, ond maent yn gweini cynhyrchion cig

(26) A gynigir cig a chynhyrchion cig, fel selsig a byrgyrs wedi'u grilio, eu pobi neu eu rhostio ar rac, nid dim ond wedi'u ffrio a'u rhostio mewn braster?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio cig na chynhyrchion cig

(27) A godir y braster ychwanegol oddi ar friwgig, caserolau, stiwiau, cyris ac ati?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio'r mathau hyn o brydau lle bo angen codi'r braster oddi ar y cig

DOFEDNOD

(28) A dynnir y croen oddi ar ddofednod cyn coginio (heblaw am gyw iâr wedi'i rhostio)? (neu os prynir cyw iâr o'r tu allan a goginiwyd eisoes, a gaiff y croen ei dynnu i ffwrdd cyn gweini)

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio nac yn gweini unrhyw ddofednod (fel cyw iâr, hwyaden neu dwrci)

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

Os yw'r sefydliad yn prynu dofednod *a goginiwyd eisoes* o'r tu allan, dylai naill ai'r cyflenwr neu'r sefydliad dynnu'r croen i ffwrdd cyn paratoi/gweini'r dofednod.

(29) A oes dofednod a bobwyd mewn ffwrn/tro-ffriwyd/griliwyd ar gael fel dewis amgen yn lle dofednod wedi'u ffrio?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini dofednod

PYSGOD

(30) A oes pysgod a bobwyd mewn ffwrn/tro-ffriwyd/griliwyd/ stemiwyd ar gael fel dewis amgen yn lle pysgod wedi'u ffrio? (gan gynnwys pysgod cregyn)

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) yw'n fwyty llysieuol

D.S. I gael yr ateb 'Oes' dylai'r opsiwn pysgod nad ydynt wedi'u ffrio gyfateb i'r bwyd arall a weinir e.e. Os gweinir prif brydau bwyd, dylai fod prif gwrs pysgod nad yw wedi'i ffrio (nid dim ond cwrs cyntaf pysgod nad yw wedi'i ffrio neu lenwad brechdan).

Os mai *dim ond* brechdanau, tatws drwy'u crwyn neu pizzas a weinir, gall yr opsiwn pysgod nad ydynt wedi'u ffrio fod yn llenwad brechdan neu'n daten drwy'i chroen, neu'n bysgod ar ben pizza.

(31) A oes pysgod olewog megis eog, macrell, sardinau, brithyll (ffres, wedi'u rhewi ac mewn tun), tiwna (ffres yn unig) ar gael?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) yw'n fwyty llysieuol

Dylai pysgod olewog fod ar gael mewn sefydliadau eraill. Gallai hyd yn oed siopau brechdanau gael eog mewn tun neu facrell mwg fel opsiwn.

(32) Os defnyddir pysgod mewn tun, a yw mewn tun gyda dŵr ffynnon/saws tomato? (yn lle dŵr halen/olew)

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn defnyddio pysgod mewn tun

DEWISIADAU AMGEN YN LLE CIG AR GYFER LLYSIEUWYR (CNAU, FFA, CODLYSIAU, TOFU, QUORN ac ati)

(33) A oes o leiaf ddau opsiwn llysieuol braster is ar gael bob dydd (dim ond 1 ddylai fod â chaws ynddo)?

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - Dylai pob sefydliad fod yn gallu darparu dewisiadau llysieuol. I gael yr ateb 'Oes' dylai'r opsiwn llysieuol gyfateb i'r bwyd arall a weinir e.e. Os gweinir prif brydau bwyd, dylai fod prif gyrsiau llysieuol ar gael (nid dim ond cwrs cyntaf neu brydau ochr llysieuol). Os mai dim ond brechdanau neu datws drwy'u crwyn a weinir, dylai llenwadau llysieuol fod ar gael.

(34) A gynigir dewisiadau llysieuol yn lle cig wedi'i grilio, ei bobi neu ei rostio ar rac, nid cig wedi'i ffrio a'i rostio mewn braster yn unig?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio dewisiadau llysieuol yn lle cig

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

COGINIO / PARATOI

(35) A ddefnyddir olewau mono-annirlawn/amlannirlawn mewn pob proses goginio sy'n defnyddio brasterau ac olewau?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn coginio o gwbl, neu,
(b) nad ydynt yn coginio gan ddefnyddio unrhyw frasterau neu olewon

(36) Os ydych yn cynnig y canlynol, a ydynt ar gael wedi'u paratoi/ coginio/ gweini heb fraster ychwanegol (e.e. menyn/sbred/olew/menyn gloyw):

Llysiau
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini llysiau

Tatws (stwnsh, wedi'u berwi, newydd, trwy'u crwyn)
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn cynnig unrhyw fath o datws o gwbl

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Na' os:
(a) ydynt yn cynnig tatws, ond nid oes opsiynau ganddynt sydd wedi'u paratoi, coginio a'u gweini heb fraster ychwanegol

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Oes' os:
(a) ydynt yn cynnig opsiynau tatws a baratoir, coginir a gweinir heb fraster ychwanegol

Pasta
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini pasta

Nwdls
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini nwdls

Reis
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini reis

Wyau (wedi'u berwi, wedi'u potsio, wedi'u sgramblo)
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn cynnig unrhyw fath o wyau o gwbl

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Na' os:
(a) ydynt yn cynnig wyau, ond nid oes opsiynau ganddynt sydd wedi'u paratoi, coginio a'u gweini heb fraster ychwanegol

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Oes' os:
(a) ydynt yn cynnig opsiynau ŵy a baratoir, coginir a gweinir heb fraster ychwanegol

MENYN A SBRED

(37) A oes brechdanau, rholiau a baguettes ar gael heb fenyn/sbred?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini brechdanau/ rholiau na baguettes

(38) A gynigir sbred braster is/mono-annirlawn/amlannirlawn yn lle menyn?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad oes ganddynt unrhyw fwydydd a weinir gyda menyn neu sbred
(e.e. brechdanau, bara / rholiau a weinir gyda phrydau bwyd, tatws drwy'u crwyn / newydd, cacennau te, tost ac ati).

(39) Os gweinir menyn / sbred gyda bwydydd (e.e. tatws, tost, rholiau bara), a yw bod amser yn cael ei weini ar wahân / ar yr ochr?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad oes ganddynt unrhyw fwydydd a weinir gyda menyn neu sbred
(e.e. bara / rholiau a weinir gyda phrydau bwyd, tatws drwy'u crwyn / newydd, cacennau te, tost ac ati)

DRESINS A CHONFENNAU
(40) Os defnyddir mayonnaise, a yw bob amser yn un sy'n cynnwys llai o fraster?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn defnyddio mayonnaise

(41) A oes dresins salad sy'n cynnwys llai o fraster ar gael bob amser?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn defnyddio neu nad oes ganddynt *unrhyw* ddresins salad ar gael (heblaw mayonnaise)

D.S. Os ydynt yn gweini opsiynau braster isel (llai na 3%), ond dim opsiynau 'sy'n cynnwys llai o fraster', 'Na' ddylai fod yr ateb gan eu bod yn cael pwyntiau ar gyfer dresins 'braster isel' yn y cwestiwn nesaf.

(42) A oes dresins salad braster isel (llai na 3%) ar gael bob amser?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn defnyddio neu nad oes ganddynt *unrhyw* ddresins salad ar gael (heblaw mayonnaise).

SAWSIAU
(43) A oes sawsiau coginio braster is (e.e. yn cynnwys tomato) ar gael bob amser fel dewis amgen yn lle sawsiau hufennog sy'n cynnwys llawer o fraster (e.e. carbonara neu korma)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad oes ganddynt unrhyw brydau sy'n cynnwys sawsiau

(44) A yw cwsmeriaid yn gallu dewis p'un a yw pwdinau a chacennau yn blaen neu wedi'u gweini gyda hufen/cwstard/hufen iâ?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad ydynt yn gweini pwdinau na chacennau

SIWGR
(45) A oes diodydd siwgr isel/a felyswyd yn artiffisial ar gael (heb gynnwys dŵr plaen heb flas)?

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau, os nad pob safle, yn gweini diodydd, felly dylai pob sefydliad fod yn gallu gweini diodydd siwgr isel neu ddiodydd a felyswyd yn artiffisial. Mae hyn yn cynnwys dŵr â blas a felyswyd yn artiffisial, ond ymdrinnir â dŵr plaen heb flas mewn cwestiwn diweddarach.

(46) A oes melysyddion artiffisial ar gael fel dewis amgen yn lle siwgr (e.e. er mwyn i gwsmeriaid eu hychwanegu at ddiodydd poeth neu rawnfwyd)?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini unrhyw fwyd neu ddiod y gellir ychwanegu siwgr iddo wrth ei weini / fwyta neu yfed (e.e. siopau bwyd tecawê nad ydynt yn gweini diodydd poeth)

(47) A oes pwdinau siwgr is ar gael? (gellir gwneud y rhain gyda llai o siwgr, gan ddefnyddio melysyddion artiffisial, defnyddio ffrwythau i felysu ac ati) [peidiwch â chynnwys saladau ffrwythau yr ymdrinnir â hwy yn yr adran ffrwythau]

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini *unrhyw* bwdinau, neu,

(b) maent *ond* yn gweini salad ffrwythau (yr ymdrinnir â hwy mewn cwestiwn blaenorol)

BYRBRYDAU, BISGEDI a CHACENNAU

(48) A oes cacennau braster-is ar gael bob amser e.e. myffins sy'n cynnwys llai o fraster?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini *unrhyw* gacennau *neu* doesenni melys

(49) A oes dau neu fwy o ddewisiadau amgen iachach yn lle melysion e.e. siocled a byrbrydau sawrus e.e. creision cyffredin, ar gael? (e.e. ffrwythau wedi'u sychu, cnau a hadau, creision pob, cacennau reis, bara rhyg)

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini *unrhyw* felysion neu fyrbrydau sawrus

(50) A oes dewisiadau amgen iachach yn lle bisgedi a chacennau ar gael, megis cacennau te, bara brag, bara ffrwythau [ac eithrio ffrwythau. Dylech hefyd nodi bod nifer o fariau grawnfwyd yn cynnwys llawer o siwgr]

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn gweini *unrhyw* gacennau, bisgedi na thoesenni melys

HALEN

(51) A ddefnyddir unrhyw ddulliau eraill o wella blas megis perlysiau, sbeisys, sudd lemon neu finegr *yn lle* halen/Monosodiwm Glwtamad/saws soy ac ati?

Yn y rhan fwyaf o achosion, os nad pob achos, atebir y cwestiwn hwn gydag 'ie' neu 'na'.

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn defnyddio *unrhyw* ddull ar gyfer gwella blas (annhebygol iawn)

(52) A ddefnyddir dŵr heb halen wrth goginio:

- reis - tatws - pasta - llysiau?

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:

(a) nad ydynt yn coginio reis/pasta/tatws/llysiau o gwbl, neu,

(b) nad ydynt yn coginio reis/pasta/tatws/llysiau mewn dŵr, ond yn eu coginio gan ddefnyddio dull arall *heb* halen ychwanegol

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

Dylid ateb y cwestiwn fel 'Na' os:
(a) ydynt yn coginio reis/pasta/tatws/llysiau mewn dŵr â halen, neu,
(b) nad ydynt yn coginio reis/pasta/tatws/llysiau mewn dŵr, ond yn eu coginio gan ddefnyddio dull arall *gyda* halen ychwanegol

(53) A roddir y dewis i gwsmeriaid p'un a ydynt eisiau halen neu ychwanegu halen at eu bwyd (e.e. sglodion, tatws drwy'u crwyn, brechdanau)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) gweinir yr holl fwyd heb ychwanegu halen wrth weini

DŴR
A oes dŵr ar gael drwy'r amser, naill ai:

(54) Dŵr tap (ar gael am ddim ar y cownter/bwrdd neu wedi'i gynnig i gwsmeriaid)?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad oes ganddynt gyfleusterau bwyta i mewn/eistedd, gan ei wneud yn anodd gweini gwydrau/cwpanau o ddŵr
(e.e. siopau bwyd tecawê)

(55) Dŵr potel heb flas?
Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau, os nad pob safle, yn gweini diodydd, felly dylai pob sefydliad fod yn gallu gweini dŵr potel heb flas.

PRYDAU BWYD PLANT
(56) A oes o leiaf 2 ddogn bach o brydau iachach oedolion ar gael am bris priodol?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad yw plant yn bwyta yn y sefydliad
(e.e. ffreuturau gweithleoedd, rhai bwytai sy'n targedu oedolion yn unig)

(57) A yw o leiaf hanner y fwydlen i blant yn cynnwys dewisiadau iach?
Dylid ateb y cwestiwn fel 'Dd/B' os:
(a) nad oes ganddynt fwydlen benodol i blant

HYRWYDDO AC ARDDANGOS
(58) A gaiff dewisiadau iachach eu hyrwyddo drwy:
- eu harddangos mewn ffordd amlycach nag opsiynau llai iach?
- dangos dewisiadau iach yn glir ar y fwydlen/labeli bwyd a arddangosir?
- staff yn hyrwyddo dewisiadau iachach (e.e. annog cwsmeriaid i archebu salad/llysiau ychwanegol neu gynnig dewis amgen yn lle sglodion)?
- defnyddio polisïau prisio neu gynigion arbennig i annog cwsmeriaid i gael llysiau, saladau, ffrwythau neu fwydydd starts ychwanegol fel bara?

Ar gyfer **'eu harddangos mewn ffordd amlycach nag opsiynau llai iach?' dylid ond rhoi** ateb Dd/B os nad oes unrhyw fwyd yn weladwy/yn cael ei arddangos i'r cwsmer.

Canllawiau ar y cwestiynau 'Ddim yn Berthnasol' (Dd/B) yn y ffurflen asesu Dewisiadau Iach

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' ar gyfer y cwestiynau sy'n weddill - dylai pob sefydliad fod yn gallu hyrwyddo dewisiadau iachach.

HYFFORDDIANT STAFF

(59) A yw staff yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach sydd ar gael?

(60) A yw aelodau staff allweddol wedi cael hyfforddiant cydnabyddedig/achrededig mewn maeth (tystysgrif fel tystiolaeth), ac a ydynt wedi rhaeadru'r negeseuon allweddol i'r holl staff eraill? (cofnodion hyfforddiant)

(61) Os mai 'Ydynt' yw'r ateb i'r uchod, a all yr holl staff ddangos eu bod yn deall pam eu bod yn hyrwyddo dewisiadau iachach h.y. pwysigrwydd lleihau faint o fraster a siwgr a fwyteir, a chynyddu ffeibr a mathau gwahanol o frasterau a pham bod rhai brasterau yn iachach ac ati?

Ni ddylid rhoi ateb 'Dd/B' - er mwyn ennill gwobr uwch, rhaid bod staff allweddol wedi derbyn hyfforddiant cydnabyddedig mewn maethiad a dylai pob aelod o staff fod yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach.