

Y Gwobrau Dewis Iach



Ffurflen Aseu
(â sgoriau)

MANYLION YR ASESIAD

Enw'r Sefydliad:				
Cyfeiriad y Safle:			Cod post:	
Enw cyswllt: (a chyfeiriad os yw'n wahanol)			Ffôn:	
Asesydd:			Dyddiad yr Ymweliad:	

MEINI PRAWF CYMHWYSEDD

A yw'r sefydliad yn meddu ar Wobr Hylendid Bwyd Cymru? A yw'n gymwys ar gyfer yr Wobr Dewis Iach?	Dim Gwobr ↓ Ydy	Efydd/ Arian / Aur ↓ Nac ydy
Dyddiad terfyn yr Wobr Hylendid Bwyd:		

CRYNODEB CYFFREDINOL O'R ASESIAD

Ffrwythau a llysiau	/ 23	Dŵr	/ 3
Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd starts eraill	/ 20	Prydau Bwyd Plant	/ 8
Llaeth a bwydydd cynnyrch llaeth	/ 13	Arddangos, prisio a marchnata	/ 22
Cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn gynnyrch llaeth	/ 19	Asesiad Cyffredinol	EFYDD (105 – 127)
Braster, siwgr a halen	/ 61	ARIAN (128 – 149)	AUR (150-169) CYFANSWM ** /169 Gwobr=

CYNLLUN GWEITHREDU

Cynllun gweithredu i'w gwblhau gan asesydd:

Argymhellion i ennill gwobr neu symud i wobr ar y lefel nesaf:

FFRWYTHAU A LLYSIAU (ddim yn cynnwys tatws)

Dylai pob arlwywr gynnig ffrwythau a llysiau amrywiol i'w cwsmeriaid

FFRWYTHAU a SUDD FFRWYTHAU	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes dogn o ffrwythau ffres ar gael bob dydd (h.y. yn cael ei arddangos neu ar y fwydlen)? 	1 fath = 2 2+ fath = 3	0	2
<ul style="list-style-type: none"> A oes pwdinau â ffrwythau ynddynt ar gael (e.e. saladau ffrwythau, ffrwythau wedi'u stiwio)? 	2	0	2
[D.S. os ydynt yn ffrwythau o dun, rhaid eu gweini'n naturiol neu mewn sudd ffrwythau heb ei felysu]	2	0	0
<ul style="list-style-type: none"> A ydych yn gweini suddion ffrwythau heb eu melysu? 			
LLYSIAU	CYFANSWM / 7		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes o leiaf 2 fath o lysiau (wedi'u rhewi/mewn tun/ffres) ar gael wedi'u harddangos neu ar y fwydlen? 	2-3 fath = 3 4+ fath = 4	0	3
<ul style="list-style-type: none"> A yw llysiau bob amser wedi'u: <ul style="list-style-type: none"> stemio/tro-ffrio; <i>a/neu</i> wedi'u berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a ail-ddefnyddir wedyn mewn sawsiau? 	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> A yw'r prif brydau bwyd fel cyris, caserolau ac ati yn cynnwys o leiaf 2 fath neu'n fwy o lysiau, ffa neu godlysiâu i'w gwneud yn fwy swmpus? 	2	0	2
SALADAU	CYFANSWM / 8		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A yw pob pryd o fwyd ar gael gyda salad ochr heb ddresin neu a yw cwsmeriaid yn gallu dewis salad ochr heb ddresin i fynd gyda'u pryd? 	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> A oes gennych brif seigiau salad heb ddresin? [h.y. bod y dresin yn ddewisol neu'n cael ei weini ar yr ochr] 	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> 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)? 	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> A yw pob brechdan/rhòl/ baguette ar gael gyda salad (fel rhan o'r pryd neu ar gais)? 	2	0	2
	CYFANSWM / 8		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 23)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

BARA, REIS, TATWS, PASTA A BWYDYDD ERAILL Â STARTS

Dylai arlwywyr gynnwys llai o fraster a siwgr a chynnwys mwy o fara, grawnfwydydd a thatws mewn prydau bwyd

TATWS	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes dewis amgen braster-is heblaw tatws wedi'u ffrio (sglodion)/wedi'u rhostio ar gael bob amser (e.e. tatws drwy'u crwyn, wedi'u berwi neu eu stwnsio, sglodion wedi'u pobi mewn ffwrn, pasta, nwdls wedi'u berwi a reis)? Wrth ddefnyddio dull ffrio dwfn, a ddefnyddir sglodion syth, sglodion trwchus neu datws wedi'u torri'n drwchus (wedges) yn hytrach na sglodion a dorwyd yn denau? Os ydych yn gweini tatws wedi'u berwi, tatws newydd neu datws stwnsh, a gaiff y tatws: <ul style="list-style-type: none"> - eu stemio; neu - eu berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a aildefnyddir mewn sawsiau? 	3 2 2	0 0 0	3 2 2
BARA, RHOLIAU BARA a BAGUETTES	CYFANSWM / 7		
<ul style="list-style-type: none"> A oes bara, rholiau a baguettes grawn cyflawn neu fara brown ar gael bob amser? 	3	0	3
REIS A PHASTA	CYFANSWM / 3		
<ul style="list-style-type: none"> A oes reis brown ar gael bob amser? {Gellir gweini'r {ddau yn gymysg { â reis gwyn / { lliwiau amrywiol ond { bydd yn sgorio llai A yw pasta gwenith cyflawn ar gael bob amser? <p>NEU</p> <ul style="list-style-type: none"> A oes reis brown a/neu pasta ar gael weithiau, o leiaf unwaith yr wythnos? 	Cymysg = 2 Brown i gyd =3 Cymysg = 2 Grawn cyflawn i gyd=3 1	0 0 0	2 2 1
GRAWNFWYDYDD BRECWAST	CYFANSWM / 6		
<ul style="list-style-type: none"> 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? 	2	0	2
TOES	CYFANSWM / 2		
<ul style="list-style-type: none"> Os oes pasteiod ar gael, a oes opsiwn lle gellir cael darn o does ar ben y llenwad neu ar y gwaelod yn unig? Os oes cynhyrchion toes ar gael, a oes opsiwn ar gael a wnaed gyda blawd sydd yn cynnwys o leiaf hanner grawn cyflawn? 	1 1	0 0	1 1

	CYFANSWM / 2
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 20)

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

LLAETH A BWYDYDD CYNNYRCH LLAETH

Dylai arlwywyr ddefnyddio llaeth a chynhyrchion llaeth braster is

LLAETH A CHYNHYRCHION LLAETH ERAILL			
<ul style="list-style-type: none"> • A oes llaeth hanner sgim neu sgim ar gael ar gyfer diodydd/i'w roi mewn diodydd? 	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> • A ddefnyddir llaeth hanner sgim neu sgim/iogwrt braster isel/fromage frais wrth goginio yn lle hufen (sawsiau, cwstard cawl ac ati)? 	3	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • A oes llaeth hanner sgim neu sgim neu iogwrt/cwstard braster isel ar gael i fynd gyda bwyd (e.e. gyda grawnfwyd neu bwdinau)? 	2	0	2
CAWS	CYFANSWM / 7		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> • A ddefnyddir cawsiau braster-is (megis Edam, Brie, Camembert), cawsiau sy'n cynnwys llai o fraster neu dognau llai o gawsiau â blas cryfach (h.y. llai nag yn y rysâit safonol) ar gyfer coginio? 	3	0	3
<ul style="list-style-type: none"> • A oes cawsiau braster is (megis Edam, Brie, Camembert, caws colfran) neu gawsiau sy'n cynnwys llai o fraster ar gael ar gyfer brechdanau/saladau/gyda chracyrs ac ati? 	3	0	3
	CYFANSWM / 6		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 13)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

CIG, PYSGOD, WYAU, FFA A FFYNONELLAU ERAILL O BROTEIN NAD YDYNT YN GYNNYRCH LLAETH

Dylai arlwywyr ond ddefnyddio darnau o gig heb lawer o fraster a physgod (yn enwedig mathau olewog) ar gyfer cwsmeriaid

PARATOI A CHOGINIO CIG, PYSGOD A DEWISIADAU AMGEN NAD YDYNT YN GIG			
CIG COCH A CHYNHYRCHION CIG			
<ul style="list-style-type: none"> A ddefnyddir darnau o gig heb lawer o fraster a/neu ddarnau y tynnir y braster gweladwy ohonynt cyn coginio? 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? A godir y braster ychwanegol oddi ar brydau cig (e.e. caserolau, stiwiau, cyris) yn ystod/ar ôl coginio? 	IE 2 2 2	NA 0 0 0	Dd/G 2 2 2
DOFEDNOD	CYFANSWM / 6		
<ul style="list-style-type: none"> A dynnir y croen oddi ar ddofednod cyn coginio, neu a ddefnyddir cig heb groen (heblaw am gyw iâr wedi'i rhostio)? (neu os prynir cig cyw iâr o'r tu allan a goginiwyd eisoes, a gaiff y croen ei dynnu i ffwrdd cyn gweini) A oes dofednod a bobwyd mewn ffwrn/tro-ffriwyd/griliwyd ar gael fel dewis amgen yn lle dofednod wedi'u ffrio? 	IE 2 2	NA 0 0	Dd/G 2 2
PYSGOD	CYFANSWM / 4		
<ul style="list-style-type: none"> A oes pysgod a bobwyd mewn ffwrn/tro-ffriwyd/griliwyd/ stemiwyd ar gael fel dewis amgen yn lle pysgod wedi'u ffrio? (yn cynnwys pysgod cregyn) A oes pysgod olewog megis eog, macrell, sardinau, brithyll (ffres, rhewedig ac mewn tun), tiwna (ffres yn unig) ar gael? Os defnyddir pysgod mewn tun, a yw mewn tun gyda dŵr ffynnon/saws tomato? (yn lle dŵr halen/olew) 	IE 2 2 1	NA 0 0 0	Dd/G 2 2 1
DEWISIADAU AMGEN YN LLE CIG AR GYFER LLYSIEUWYR (CNAU, FFA, CODLYSIAU, TOFU, QUORN ac ati)	CYFANSWM / 5		
<ul style="list-style-type: none"> A oes o leiaf un opsiwn llysieuol braster is ar gael bob dydd (heb gaws ynddo o ddewis)? A gynigir dewisiadau llysieuol yn lle cig wedi'u grilio, eu pobi neu eu rhostio ar rac, nid dim ond wedi'u ffrio a'u rhostio mewn braster? 	IE 2 2	NA 0 0	Dd/G 0 2
	CYFANSWM / 4		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 19)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU**BRASTER, SIWGR A HALEN**

Dylai pob arlwywr geisio lleihau'r braster (yn enwedig braster dirlawn), siwgr a halen a gynhwysir yn eu prydu.

Dylid defnyddio brasterau neu olewau iachach a rhoi'r dewis i gwsmeriaid p'un ai i ychwanegu/defnyddio menyn, sbred, dresin neu sawsiau.

Dylid defnyddio cynhyrchion sy'n cynnwys lefel isel o fraster/braster dirlawn, halen a siwgr a dylid lleihau'r defnydd o halen a siwgr wrth goginio, neu osgoi eu defnyddio.

BRASTER			
COGINIO/PARATOI			
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A ddefnyddir olewau mono-annirlawn a/neu amlannirlawn mewn pob proses goginio sy'n defnyddio brasterau ac olewau? 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): <ul style="list-style-type: none"> Llysiau Tatws (stws, wedi'u berwi, newydd, trwy'u crwyn) Pasta Nwdls Reis Wyau (wedi'u berwi, wedi'u potsio, wedi'u sgramblo) 	3 2 2 2 2 2 2	0 0 0 0 0 0	3 2 2 2 2 2
MENYN A SBRED	CYFANSWM / 15		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes brechdanau, rholiau a baguettes ar gael heb fenyn/sbred (h.y. rhoddir y dewis i'r cwsmer heb orfod gofyn)? A gynigir sbred braster is/mono-annirlawn/amlannirlawn yn lle menyn? Os gweinir menyn / sbred gyda bwydydd (e.e. tatws, tost, rholiau bara heb eu llenwi), a yw bod amser yn cael ei weini ar wahân / ar yr ochr? 	3 3 3	0 0 0	3 3 3
DRESINS A CHONFENNAU	CYFANSWM / 9		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> Os defnyddir mayonnaise, a yw bob amser yn un sy'n cynnwys llai o fraster? A oes dresins salad sy'n cynnwys llai o fraster ar gael bob amser? A oes dresins salad braster isel (llai na 3%) ar gael bob amser? 	3 3 3	0 0 0	3 3 3
SAWSIAU	CYFANSWM / 9		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A yw sawsiau coginio braster is (e.e. yn cynnwys tomato) ar gael bob amser fel dewis amgen yn lle sawsiau hufennog sy'n cynnwys 	3	0	3

llawer o fraster (e.e. carbonara neu korma)? <ul style="list-style-type: none"> A yw cwsmeriaid yn gallu dewis p'un a yw pwdinau a chacennau yn blaen neu wedi'u gweini gyda hufen/cwstard/hufen iâ? 	2	0	2
	CYFANSWM / 5		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 38)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

SIWGR			
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes diodydd siwgr isel/a felyswyd yn artiffisial ar gael (heb gynnwys dŵr plaen heb flas)? 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)? 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] 	2 2 2	0 0 0	0 2 2
BYRBRYDAU, BISGEDI a CHACENNAU	CYFANSWM / 6		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A oes cacennau braster is ar gael bob amser e.e. myffins sy'n cynnwys llai o fraster? A oes dau neu fwy o ddewisiadau amgen iachach yn lle melysion a byrbrydau sawrus ar gael? (e.e. ffrwythau wedi'u sychu, cnau a hadau, creision pob, cacennau reis, bara rhyg) A oes dewisiadau amgen iachach yn lle bisgedi a chacennau ar gael, megis cacennau te, bara brag, bara ffrwythau [Peidiwch â chynnwys ffrwythau gan yr ymdrinnir â hwy mewn adran arall. Dylech hefyd nodi bod nifer o fariâu grawnfwyd yn cynnwys llawer o siwgr - dros 15g/100g] 	2 3 3	0 0 0	2 3 3
HALEN	CYFANSWM / 8		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> A ddefnyddir unrhyw ddulliau eraill o wella blas megis perlysiâu, sbeisys, sudd lemon neu finegr yn lle halen/monosodiwm glwtamad/saws soy ac ati? A ddefnyddir dŵr heb halen wrth goginio: <ul style="list-style-type: none"> — reis — pasta — tatws — llysiâu? 	3 1 1 1 1	0 0 0 0	3 1 1 1 1

<ul style="list-style-type: none"> 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)? 	2	0	2
	CYFANSWM / 9		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 23)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

--

DŴR

DŴR	IE	NA	Dd/G
A oes dŵr ar gael drwy'r amser, naill ai:	3	0	3
<ul style="list-style-type: none"> Dŵr tap (ar gael am ddim ar y cownter/bwrdd neu wedi'i gynnig i gwsmeriaid)? 	2	0	0
NEU <ul style="list-style-type: none"> Dŵr potel heb flas 			
	CYFANSWM (Uchafswm 3)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

--

PRYDAU BWYD I BLANT

Dylai dewisiadau iach fod ar gael i blant

	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none">A oes o leiaf 2 ddogyn bach o brydau iachach oedolion ar gael am bris priodol?	4	0	4
<ul style="list-style-type: none">A yw o leiaf hanner y fwydlen i blant yn cynnwys opsiynau iach?	4	0	4
CYFANSWM (Uchafswm 8)			

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

ARDDANGOS, PRISIO A MARCHNATA

Dylid hyrwyddo opsiynau iachach

HYRWYDDO AC ARDDANGOS			
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> • A gaiff opsiynau iachach eu hyrwyddo drwy: <ul style="list-style-type: none"> - eu harddangos mewn lle mwy amlwg 	3	0	0
<ul style="list-style-type: none"> - dangos opsiynau iach yn glir ar y fwydlen/labeli bwyd a arddangosir 	3	0	0
<ul style="list-style-type: none"> - staff yn hyrwyddo opsiynau iachach (e.e. annog cwsmeriaid i archebu salad/llysiau ychwanegol neu gynnig dewis amgen yn lle sglodion)? 	3	0	0
<ul style="list-style-type: none"> - defnyddio polisïau prisio neu gynnigion arbennig i annog cwsmeriaid i gael llysiau, saladau, ffrwythau neu fwydydd starts ychwanegol fel bara? 	3	0	0
HYFFORDDIANT STAFF	CYFANSWM / 12		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> • A yw staff yn ymwybodol o'r opsiynau iachach sydd ar gael? 	2	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • A yw aelodau staff allweddol wedi cael hyfforddiant cydnabyddedig/achrededig mewn maethiad (tystysgrif ar gyfer tystiolaeth), ac a ydynt wedi rhaeadru'r negeseuon allweddol i'r holl staff eraill? (cofnodion hyfforddiant) 	4	0	0
<ul style="list-style-type: none"> • Os ydych wedi ateb IE i'r uchod, a all yr holl staff ddangos eu bod yn deall pam eu bod yn hyrwyddo opsiynau 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? 	4	0	0
	CYFANSWM / 10		
	CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 22)		

TYSTIOLAETH / SYLWADAU