

# 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

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

## CYNLLUN GWEITHREDU

Cynllun gweithredu i'w gwblhau gan asesydd:

**Argymhellion i ennill gwobr neu symud i wobwr 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"> <li>• A oes dogn o ffrwythau ffres ar gael bob dydd (h.y. yn cael ei arddangos neu ar y fwydlen)?</li> </ul>	1 fath = 2 2+ fath = 3	0	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes pwdinau â ffrwythau ynddynt ar gael (e.e. saladau ffrwythau, ffrwythau wedi'u stiwio)?</li> </ul>	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"> <li>• A ydych yn gweini suddion ffrwythau heb eu melysu?</li> </ul>			
LLYSIAU	CYFANSWM / 7		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes o leiaf 2 fath o lysiau (wedi'u rhewi/mewn tun/ffres) ar gael wedi'u harddangos neu ar y fwydlen?</li> </ul>	2-3 fath = 3 4+ fath = 4	0	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A yw llysiau bob amser wedi'u: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ stemio/tro-ffrio; a/neu</li> <li>◦ wedi'u berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a ail-ddefnyddir wedyn mewn sawsiau?</li> </ul> </li> </ul>	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> </ul>	2	0	2
SALADAU	CYFANSWM / 8		
	IE	NA	Dd/G
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> </ul>	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes gennych brif seigiau salad heb ddresin? [h.y. bod y dresin yn ddewisol neu'n cael ei weini ar yr ochr]</li> </ul>	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)?</li> </ul>	2	0	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A yw pob brechdan/rhòl/ baguette ar gael gyda salad (fel rhan o'r pryd neu ar gais)?</li> </ul>	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 pryduau bwyd

<b>TATWS</b>	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)?</li> <li>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?</li> <li>Os ydych yn gweini tatws wedi'u berwi, tatws newydd neu datws stwnsh, a gaiff y tatws: <ul style="list-style-type: none"> <li>- eu stemio; neu</li> <li>- eu berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a aildefnyddir mewn sawsiau?</li> </ul> </li> </ul>	3  2  2	0  0  0	3  2  2
<b>BARA, RHOLIAU BARA a BAGUETTES</b>	<b>CYFANSWM / 7</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A oes bara, rholiau a baguettes grawn cyflawn neu fara brown ar gael bob amser?</li> </ul>	3	0	3
<b>REIS A PHASTA</b>	<b>CYFANSWM / 3</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A oes reis brown ar gael bob amser? {Gellir gweini'r {ddau yn gymysg { â reis gwyn / { lliwiau amrywiol ond { bydd yn sgorio llai</li> <li>A yw pasta gwenith cyflawn ar gael bob amser?</li> </ul> <p><b>NEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A oes reis brown a/neu pasta ar gael weithiau, o leiaf unwaith yr wythnos?</li> </ul>	Cymysg = 2 Brown i gyd =3  Cymysg = 2 Grawn cyflawn i gyd=3  1	0  0  0	2  2  1
<b>GRAWNFWYDYDD BRECWAST</b>	<b>CYFANSWM / 6</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>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?</li> </ul>	2	0	2
<b>TOES</b>	<b>CYFANSWM / 2</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os oes pasteiod ar gael, a oes opsiwn lle gellir cael darn o does ar ben y llenwad neu ar y gwaelod yn unig?</li> <li>Os oes cynhyrchion toes ar gael, a oes opsiwn ar gael a wnaed gyda blawd sydd yn cynnwys o leiaf hanner grawn cyflawn?</li> </ul>	1  1	0  0	1  1

	<b>CYFANSWM / 2</b>
	<b>CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 20)</b>

<b>TYSTIOLAETH / SYLWADAU</b>

## LLAETH A BWYDYDD CYNNYRCH LLAETH

Dylai arlwywyr ddefnyddio llaeth a chynhyrchion llaeth braster is

<b>LLAETH A CHYNHYRCHION LLAETH ERAILL</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes llaeth hanner sgim neu sgim ar gael ar gyfer diodydd/i'w roi mewn diodydd?</li> </ul>	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ddefnyddir llaeth hanner sgim neu sgim/iogwrt braster isel/fromage frais wrth goginio yn lle hufen (sawsiau, cwstard cawl ac ati)?</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes llaeth hanner sgim neu sgim neu iogwrt/cwstard braster isel ar gael i fynd gyda bwyd (e.e. gyda grawnfwyd neu bwdinau)?</li> </ul>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>CAWS</b>	<b>CYFANSWM / 7</b>		
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
	<b>CYFANSWM / 6</b>		
	<b>CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 13)</b>		

### 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

<b>PARATOI A CHOGINIO CIG, PYSGOD A DEWISIADAU AMGEN NAD YDYNT YN GIG</b>			
<b>CIG COCH A CHYNHYRCHION CIG</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A ddefnyddir darnau o gig heb lawer o fraster a/neu ddarnau y tynnir y braster gweladwy ohonynt cyn coginio?</li> <li>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?</li> <li>A godir y braster ychwanegol oddi ar brydau cig (e.e. caserolau, stiwiau, cyris) yn ystod/ar ôl coginio?</li> </ul>	IE 2 2 2	NA 0 0 0	Dd/G 2 2 2
<b>DOFEDNOD</b>	<b>CYFANSWM / 6</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>A oes dofednod a bobwyd mewn ffwrn/tro-ffriwyd/griliwyd ar gael fel dewis amgen yn lle dofednod wedi'u ffrio?</li> </ul>	IE 2 2	NA 0 0	Dd/G 2 2
<b>PYSGOD</b>	<b>CYFANSWM / 4</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>A oes pysgod olewog megis eog, macrell, sardinau, brithyll (ffres, rhewedig ac mewn tun), tiwna (ffres yn unig) ar gael?</li> <li>Os defnyddir pysgod mewn tun, a yw mewn tun gyda dŵr ffynnon/saws tomato? (yn lle dŵr halen/olew)</li> </ul>	IE 2 2 1	NA 0 0 0	Dd/G 2 2 1
<b>DEWISIADAU AMGEN YN LLE CIG AR GYFER LLYSIEUWYR (CNAU, FFA, CODLYSIAU, TOFU, QUORN ac ati)</b>	<b>CYFANSWM / 5</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>A oes o leiaf un opsiwn llysieuol braster is ar gael bob dydd (heb gaws ynddo o ddewis)?</li> <li>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?</li> </ul>	IE 2 2	NA 0 0	Dd/G 0 2
	<b>CYFANSWM / 4</b>		
	<b>CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 19)</b>		

**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.

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



llawer o fraster (e.e. carbonara neu korma)? • A yw cwsmeriaid yn gallu dewis p'un a yw pwddinaw a chacennau yn blaen neu wedi'u gweini gyda hufen/cwstard/hufen iâ?	2	0	2
	<b>CYFANSWM / 5</b>		
	<b>CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 38)</b>		

## TYSTIOLAETH / SYLWADAU

<b>SIWGR</b>			
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A oes diodydd siwgr isel/a felyswyd yn artiffisial ar gael (heb gynnwys dŵr plaen heb flas)?</li> <li>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)?</li> <li>A oes pwddinaw 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]</li> </ul>	2 2 2	0 0 0	0 2 2
<b>BYRBRYDAU, BISGEDI a CHACENNAU</b>	<b>CYFANSWM / 6</b>		
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A oes cacennau braster is ar gael bob amser e.e. myffins sy'n cynnwys llai o fraster?</li> <li>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)</li> <li>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 fariaw grawnfwyd yn cynnwys llawer o siwgr - dros 15g/100g]</li> </ul>	2 3 3	0 0 0	2 3 3
<b>HALEN</b>	<b>CYFANSWM / 8</b>		
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A ddefnyddir unrhyw ddulliau eraill o wella blas megis perlysiâu, sbeisys, sudd lemon neu finegr <b>yn lle</b> halen/monosodiwm glwtamad/saws soy ac ati?</li> <li>A ddefnyddir dŵr heb halen wrth goginio:           <ul style="list-style-type: none"> <li>— reis</li> <li>— pasta</li> <li>— tatws</li> <li>— llysiâu?</li> </ul> </li> </ul>	3 1 1 1 1	0 0 0 0	3 1 1 1 1

<ul style="list-style-type: none"> <li>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)?</li> </ul>	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"> <li>Dŵr tap (ar gael am ddim ar y cownter/bwrdd neu wedi'i gynnig i gwsmeriaid)?</li> </ul>	2	0	0
<b>NEU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dŵr potel heb flas</li> </ul>			
	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"><li>A oes o leiaf 2 ddogyn bach o brydau iachach oedolion ar gael am bris priodol?</li></ul>	4	0	4
<ul style="list-style-type: none"><li>A yw o leiaf hanner y fwydlen i blant yn cynnwys opsiynau iach?</li></ul>	4	0	4
<b>CYFANSWM (Uchafswm 8)</b>			

### TYSTIOLAETH / SYLWADAU

## ARDDANGOS, PRISIO A MARCHNATA

Dylid hyrwyddo opsiynau iachach

<b>HYRWYDDO AC ARDDANGOS</b>			
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gaiff opsiynau iachach eu hyrwyddo drwy:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- eu harddangos mewn lle mwy amlwg</li> </ul> </li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dangos opsiynau iach yn glir ar y fwydlen/labeli bwyd a arddangosir</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- staff yn hyrwyddo opsiynau iachach (e.e. annog cwsmeriaid i archebu salad/llysiau ychwanegol neu gynnig dewis amgen yn lle sglodion)?</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- defnyddio polisïau prisio neu gynnigion arbennig i annog cwsmeriaid i gael llysiau, saladau, ffrwythau neu fwydydd starts ychwanegol fel bara?</li> </ul>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>HYFFORDDIANT STAFF</b>	<b>CYFANSWM / 12</b>		
	<b>IE</b>	<b>NA</b>	<b>Dd/G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A yw staff yn ymwybodol o'r opsiynau iachach sydd ar gael?</li> </ul>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> </ul>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os ydych wedi ateb <b>IE</b> 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?</li> </ul>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>CYFANSWM / 10</b>		
	<b>CYFANSWM CYFFREDINOL (Uchafswm 22)</b>		

### TYSTIOLAETH / SYLWADAU

--