

Y Gwobrau Dewis Iach



Ffurflen Aseu

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		Dŵr	
Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd starts eraill		Prydau Bwyd Plant	
Llaeth a bwydydd cynnyrch llaeth		Arddangos, prisio a marchnata	
Cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn gynnyrch llaeth		<u>Asesiad Cyffredinol</u>	
Braster, siwgr a halen			

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

- A oes dogn o ffrwythau ffres ar gael bob dydd (h.y. yn cael ei arddangos neu ar y fwydlen)?
- A oes pwdinau â ffrwythau ynddynt ar gael (e.e. saladau ffrwythau, ffrwythau wedi'u stiwio)? [D.S. os ydynt yn ffrwythau o dun, rhaid eu gweini'n naturiol neu mewn sudd ffrwythau heb ei felysu]
- A ydych yn gweini suddion ffrwythau heb eu melysu?

LLYSIAU

- A oes o **leiaf 2 fath** o llysiau (wedi'u rhewi/mewn tun/ffres) ar gael wedi'u harddangos neu ar y fwydlen?
- 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?
- A yw'r prif brydau bwyd fel cyris, caserolau ac ati yn cynnwys o leiaf 2 fath neu'n fwy o llysiau, ffa neu godllysiau i'w gwneud yn fwy swmpus?

SALADAU

- 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?
- A oes gennych brif seigiau salad heb ddresin? [h.y. bod y dresin yn ddewisol neu'n cael ei weini ar yr ochr]
- 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)?
- A yw pob brechdan/rhôn/ baguette ar gael gyda salad (fel rhan o'r pryd neu ar gais)?

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

- 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:
 - eu stemio; neu
 - eu berwi mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl a aildefnyddir mewn sawsiau?

BARA, RHOLIAU BARA a BAGUETTES

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

REIS A PHASTA

- 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?

NEU

- A oes reis brown a/neu pasta ar gael weithiau, o leiaf unwaith yr wythnos?

GRAWNFWYDYDD BRECWAST

- 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?

TOES

- 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?

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

LLAETH A BWYDYDD CYNNYRCH LLAETH

Dylai arlwywyr ddefnyddio llaeth a chynhyrchion llaeth braster is

LLAETH A CHYNHYRCHION LLAETH ERAILL

- A oes llaeth hanner sgim neu sgim ar gael ar gyfer diodydd/i'w roi mewn diodydd?
- A ddefnyddir llaeth hanner sgim neu sgim/iogwrt braster isel/fromage frais wrth goginio yn lle hufen (sawsiau, cwstard cawl ac ati)?
- A oes llaeth hanner sgim neu sgim neu iogwrt/cwstard braster isel ar gael i fynd gyda bwyd (e.e. gyda grawnfwyd neu bwdinau)?

CAWS

- 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 rysât safonol) ar gyfer coginio?
- 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?

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

- 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?

DOFEDNOD

- 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?

PYSGOD

- 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)

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

- 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?

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

- 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):
 - Llysiau
 - Tatws (stws, wedi'u berwi, newydd, trwy'u crwyn)
 - Pasta
 - Nwdls
 - Reis
 - Wyau (wedi'u berwi, wedi'u potsio, wedi'u sgramblo)

MENYN A SBRED

- 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?

DRESINS A CHONFENNAU

- 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?

SAWSIAU

- 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 llawer o fraster (e.e. carbonara neu korma)?
- A yw cwsmeriaid yn gallu dewis p'un a yw pwddinau a chacennau yn blaen neu wedi'u gweini gyda hufen/cwstard/hufen iâ?

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

SIWGR

- 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]

BYRBRYDAU, BISGEDI a CHACENNAU

- 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]

HALEN

- 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:
 - reis
 - pasta
 - tatws
 - llysiâu?
- 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)?

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

DŴR

DŴR

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

- Dŵr tap (ar gael am ddim ar y cownter/bwrdd neu wedi'i gynnig i gwsmeriaid)?
- NEU**
- Dŵr potel heb flas

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

PRYDAU BWYD I BLANT

Dylai dewisiadau iach fod ar gael i blant

- A oes o leiaf 2 ddogn bach o brydau iachach oedolion ar gael am bris priodol?
- A yw o leiaf hanner y fwydlen i blant yn cynnwys opsiynau iach?

TYSTIOLAETH / SYLWADAU

ARDDANGOS, PRISIO A MARCHNATA

Dylid hyrwyddo opsiynau iachach

HYRWYDDO AC ARDDANGOS

- A gaiff opsiynau iachach eu hyrwyddo drwy:
 - eu harddangos mewn lle mwy amlwg
 - dangos opsiynau iach yn glir ar y fwydlen/labeli bwyd a arddangosir
 - staff yn hyrwyddo opsiynau 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?

HYFFORDDIANT STAFF

- A yw staff yn ymwybodol o'r opsiynau iachach sydd ar gael?
- 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)
- 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?

TYSTIOLAETH / SYLWADAU