Ysgrifennwch eich enw yma

Cyfenw	Enwau eraill

Tystysgrif Gyntaf BTEC Lefel 1/Lefel 2 Pearson

Rhif y Ganolfan

Rhif Cofrestru'r Dysgwr

Lletygarwch

Uned 9: Sut mae'r Diwydiant Lletygarwch yn Cyfrannu at Ffyrdd Iach o Fyw

Deunydd Asesu Enghreifftiol
Amser: 1 awr 15 munud

Cyfeirnod y Papur
21617E/W

Nid oes angen unrhyw ddeunyddiau eraill arnoch.

Cyfanswm Marciau

Cyfarwyddiadau

- Defnyddiwch inc neu feiro **du**.
- **Llenwch y blychau** ar frig y dudalen hon drwy nodi eich enw, rhif eich canolfan a rhif cofrestru'r dysgwr.
- Atebwch **bob** cwestiwn.
- Atebwch y cwestiynau yn y mannau gwag a ddarperir *– efallai bydd mwy o le gwag nag y bydd arnoch ei angen.*

Gwybodaeth

- 50 yw cyfanswm y marciau ar gyfer y papur hwn.
- Mae'r marciau ar gyfer **pob** cwestiwn yn cael eu dangos mewn cromfachau *– defnyddiwch hyn fel canllaw ar gyfer faint o amser i'w dreulio ar bob cwestiwn.*

Cyngor

- Darllenwch bob cwestiwn yn ofalus cyn dechrau ei ateb.
- Ceisiwch ateb pob cwestiwn.
- Edrychwch dros eich atebion os cewch amser ar y diwedd.

Trowch y dudalen ▶

S46308A

©2014 Pearson Education Ltd.

1/2/

S 4 6 3 0 8 A 0 1 1 2

PEARSON

Atebwch BOB cwestiwn.

Rhaid ateb rhai cwestiynau trwy roi croes mewn blwch ☒. Os byddwch yn newid eich meddwl am ateb, rhowch linell drwy'r blwch ☒ ac yna rhowch groes i nodi eich ateb newydd ☒.

1 Mae angen i fwytai ystyried gofynion deietegol arbennig cwsmeriaid.

Pa **un** o'r canlynol sy'n ofyniad deietegol arbennig sy'n fwyaf tebygol o gael ei ddangos wrth ymyl eitemau ar fwydlen?

☒ **A** lefel isel o halen

☒ **B** lefel isel o golesterol

☒ **C** lefel isel o garbohydrad

☒ **D** lefel isel o brotein

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 1 marc)

2 Mae magu pwysau weithiau'n cael ei gysylltu â bwyta 'bwyd brys' o fusnesau bwyd parod.

Pa **ddau** o'r mathau hyn o fwyd sy'n cael eu cysylltu â magu pwysau?

☒ **A** bwyd sy'n cynnwys llawer o siwgr

☒ **B** bwyd sy'n cynnwys llawer o fitaminau

☒ **C** bwyd sy'n cynnwys llawer o ffeibr

☒ **D** bwyd sy'n cynnwys llawer o fwynau (*minerals*)

☒ **E** bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 2 farc)

3 Mae ychwanegion (*additives*) mewn bwyd yn gallu cychwyn alergeddau. Rhowch **un** math o ychwanegyn a all achosi adwaith alergaidd.

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 3 = 1 marc)

4 Mae bara yn gallu bod yn rhan o ddeiet iachus.

(a) Esboniwch **un** ffordd mae bwyta bara yn gallu bod yn dda i chi.

(2)

Yn dibynnu ar y cynhwysion (*ingredients*) sy'n cael eu defnyddio, mae brechdanau'n gallu darparu llawer o'r maetholion (*nutrients*) y mae eu hangen ar gyfer deiet iach.

(b) Mae caws a thomato yn llenwad ar gyfer brechdanau sydd â chyflenwad da o faetholion.

Llenwch y tabl trwy:

- nodi **un** fitamin arall ac **un** mwyn sydd i'w cael yn y llenwad hwn ar gyfer brechdanau
- amlinellu sut mae pob un yn cyfrannu at iechyd da.

(4)

Mae enghraifft wedi'i rhoi i chi.

Fitamin/mwyn	**Sut mae'n dda i chi**
Enw'r fitamin: Fitamin A	Mae'n chwarae rôl bwysig yn cynnal esgyrn a chroen iach
Enw'r fitamin:	
Enw'r mwyn:	

(c) Heblaw caws a thomato, rhowch enw **un bwyd arall** sy'n ffynhonnell dda o fitamin A?

(1)

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 4 = 7 marc)

Mae'r llun hwn yn dangos ymgyrch hyrwyddo *(promotion)* **sy'n cael ei redeg gan far.**

Awr hapus!

Coctêls – hanner pris

Lager a seidr – 2 beint am bris 1

Siot am ddim gyda phob peint o'r lager gorau

Bob dydd: 4–7pm

Defnyddiwch y wybodaeth yn y llun i ateb Cwestiynau 5(a) a 5(b).

5 Mae llawer o fariau canol dinas yn defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo 'awr hapus' i ddenu cwsmeriaid pan fyddan nhw'n gadael y gwaith. Mae awr hapus yn gallu annog pobl i yfed mewn ffordd afiach (*unhealthy*), oherwydd bod yr alcohol yn fwy rhad na'r arfer.

(a) Amlinellwch **ddwy** ffordd arall y gall yr ymgyrch hyrwyddo hwn annog cwsmeriaid i yfed mewn ffordd afiach.

(2)

1 .....

.....

2 .....

.....

(b) Esboniwch **un** anfantais bosibl i far o gynnig 'awr hapus'.

(2)

.....

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 5 = 4 marc)

6 Mae Caffi *Seagulls* yn gwerthu pysgod a sglodion. Dyma'r fwydlen:

Y Fwydlen	
Pysgodyn mewn cytew – bach	£5.50
Pysgodyn mewn cytew – mawr	£6.00
Cacennau pysgod cartref wedi'u ffrïo	£3.50
Sgampi	£4.50
Pastai Cernyw	£2.50
Pastai – stêc a lwlod (*kidney*), briwgig eidion	£3.00
Selsig mewn cytew	£1.90
Saveloy	£1.50
Sglodion – bach	£1.00
Sglodion – mawr	£1.20
Cynnig ar bryd bwyd: – can o cola am ddim gyda physgod a sglodion mawr	

Defnyddiwch y wybodaeth yn y fwydlen i ateb Cwestiynau 6(a) a 6(b).

(a) Esboniwch **un** ffordd y gallai bwyta bwyd fel hyn yn aml, dros gyfnod hir, gyfrannu at broblemau iechyd.

(2)

.....

.....

(b) Esboniwch **ddwy** ffordd mae maint y dognau (*portion sizes*) sy'n cael eu cynnig ar y fwydlen hon yn annog bwyta afiach.

(4)

1 .....

.....

2 .....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 6 = 6 marc)

7 Mae *Country Manor* yn westy bach mewn ardal wledig. Mae bwyty gan y gwesty sydd ar agor i bobl sy'n aros yn y gwesty ac i bobl eraill.

(a) Heblaw trwy'r bwyty, amlinellwch **ddwy** ffordd mae'r gwesty yn gallu sicrhau bod opsiynau bwyd a diod iach ar gael i gwsmeriaid.

(2)

1 .....

.....

2 .....

.....

Yn ystod yr haf eleni, mae *Country Manor* yn bwriadu cynnig priodasau mewn pabell fawr yn yr ardd. Nid ydynt yn bwriadu recriwtio unrhyw staff ychwanegol gan ei bod yn ddarpariaeth dymhorol yn unig, ond byddant yn talu goramser (*overtime*) i'r staff presennol.

(b) Esboniwch sut gallai'r gwesty reoli'n llwyddiannus **ddwy** broblem (*issues*) bosibl yn ymwneud â ffordd iach o fyw i'w staff o ganlyniad i gynnig y gwasanaeth newydd hwn.

(4)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 7 = 6 marc)

8 (a) Mae angen i gartrefi gofal ddarparu bwyd sy'n cynnwys llawer o ffeibr, gan fod ffeibr yn dda i'r system dreulio (*digestive system*) ac mae pobl oedrannus yn aml yn cael problemau treulio. Esboniwch **ddau** ofyniad maethol penodol arall ar gyfer pobl oedrannus.

(4)

1 .....

.....

.....

.....

2 .....

.....

.....

.....

(b) Heblaw deiet ac ymarfer corff, esboniwch **un** ffordd mae cartref gofal yn gallu annog ffyrdd iach o fyw ar gyfer pobl oedrannus.

(2)

.....

.....

.....

.....

(c) Mae cyfyngiadau (*constraints*) ar arlwywyr contract. Esboniwch sut mae pob un o'r cyfyngiadau canlynol yn effeithio ar arlwywr contract sy'n darparu gwasanaeth 'prydau ar glud (*meals on wheels*)' i'r gymuned leol.

(4)

Canllawiau'r llywodraeth

Cyllideb

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 8 = 10 marc)

9

Mae Caffi *Springboard* wedi'i leoli mewn canolfan hamdden ac mae wedi bod yn masnachu'n llwyddiannus ers dros 5 mlynedd. Mae'r caffi yn arbennig o boblogaidd gyda chwsmeriaid hŷn.

Dyma sy'n gwerthu orau yn y caffi: cacennau cartref, brechdanau wedi'u paratoi, diodydd poeth (te, coffi, siocled poeth), byrbrydau oer a diodydd oer.

O ganlyniad i adborth gan gwsmeriaid, sef y bobl sy'n defnyddio'r ganolfan hamdden, mae rheolwr y ganolfan hamdden wedi cynnig y dylai Caffi *Springboard* gynnig gwasanaeth sy'n fwy addas ar gyfer busnes chwaraeon a byw'n iach.

Mae hefyd eisiau cyflwyno eitemau newydd i'r fwydlen i ddenu plant a'u hannog nhw i fwyta dewisiadau iachach.

(a) Rhowch enw **un** ddiod boeth iachach fyddai'n apelio at ddefnyddwyr y ganolfan hamdden.

(1)

.....

.....

(b) Esboniwch **ddwy** ffordd mae cogyddion y caffi'n gallu paratoi bwyd sy'n annog plant ifanc i fwyta'r dewisiadau iach.

(4)

1 .....

.....

2 .....

.....

Mae rheolwyr y caffi wedi ailgynllunio eu bwydlen mewn ymateb i adborth gan gwsmeriaid. Eu bwriad yw ail-lansio eu busnes ac maen nhw eisiau sicrhau eu bod yn annog ffyrdd iach o fyw cymaint â phosibl.

(c) Trafodwch y strategaethau gweithredol (*operational strategies*) y bydd angen i'r rheolwyr eu hystyried cyn eu bod yn gallu ail-lansio'n llwyddiannus er mwyn annog ffyrdd iach o fyw.

(8)

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 9 = 13 marc)

CYFANSWM AR GYFER Y PAPUR = 50 MARC

TUDALEN WAG