

Ysgrifennwch eich enw yma

Cyfenw

Enwau eraill

**Tystysgrif**  
**Pearson BTEC**  
**Lefel 1/Lefel 2**  
**Cyntaf**

Rhif y Ganolfan

--	--	--	--	--	--	--	--

Rhif Cofrestru'r Dysgwr

--	--	--	--	--	--	--	--

# Lletygarwch

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

Dydd Gwener 15 Mai 2015 – Bore  
**Amser: 1 awr 15 munud**

Cyfeirnod y Papur

**21939G**

**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 manau 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.

P48838A

©2015 Pearson Education Ltd.

1/



Trowch y dudalen ►

**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 dŵr yn facro-faetholyn.

Rhowch **un** rheswm pam mae yfed dŵr yn hanfodol.

.....

.....

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 1 marc)**

**2** Nodwch **ddau** fitamin braster-hydawdd (*fat soluble*).

- A** Fitamin A
- B** Fitamin B
- C** Fitamin D
- D** Fitamin H
- E** Fitamin J

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 2 farc)**

**3** Mae cnau a gwenith yn ddau beth cyffredin sy'n achosi alergeddau bwyd.

Rhowch **dri** pheth cyffredin arall sy'n achosi alergeddau bwyd.

1 .....

2 .....

3 .....

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 3 = 3 marc)**

**4** Mae mwynau yn ficro-faetholion sy'n angenrheidiol ar gyfer deiet cytbwys.

Haearn yw un mwyn.

Rhowch **ddau** fwyn arall sy'n angenrheidiol ar gyfer deiet cytbwys.

1 .....

2 .....

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 4 = 2 farc)**



5 Pa **ddau** o'r bwydydd hyn sydd â llawer o haearn ynddyn nhw?

- A Menyn
- B Ffacbys (*lentils*)
- C Grawnwin
- D Maip (*turnips*)
- E Afu/lau (*liver*)

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 5 = 2 farc)

6 Mae'n rhaid i fusnesau lletygarwch arlwygo (*cater*) ar gyfer cwsmeriaid sydd â gofynion deietegol arbennig.

Cwblhewch y tabl gan roi **un** cais deietegol sy'n gysylltiedig â **phob** gofyniad deietegol.

Gofyniad deietegol	Cais
Fegan	
Diabetig	

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 6 = 2 farc)

7 Rhowch y cymeriant dyddiol a argymhellir (*RDI*) o galoriau ar gyfer dynion a menywod.

Dynion

Menywod

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 7 = 2 farc)



8 Mae'r plât bwyta'n iach yn dangos y cysyniad o ddeiet cytbwys.

Y plât bwyta'n iach



(a) Nodwch enwau'r **ddau** grŵp bwyd mwyaf ar y plât bwyta'n iach.

(2)

1 .....

2 .....

(b) Nodwch enw'r grŵp lleiaf ar y plât bwyta'n iach.

(1)

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 8 = 3 marc)



9 Mae peidio â chael digon o orffwys ac ymlacio yn gallu achosi pwysedd gwaed uchel.

Rhowch **ddwy** broblem iechyd arall mae peidio â chael digon o orffwys ac ymlacio yn gallu eu hachosi.

1 .....

2 .....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 9 = 2 farc)

10 Mae Marvent yn berchen ar fwyty. Mae wedi penderfynu cynnwys cynnyrch maes (*free-range products*) ar ei fwydlen.

(a) Rhowch **ddwy** ffordd gall Marvent roi gwybod i'w giniawyr (*diners*) am y newid hwn i'r fwydlen.

(2)

1 .....

2 .....

(b) Esboniwch **ddau** gyfyngiad (*constraints*) ar fwyty Marvent o ddefnyddio cynnyrch maes yn unig.

(4)

1 .....

2 .....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 10 = 6 marc)



11 Mae *Total Foods* yn fusnes arlwygo. Mae'r perchnogion eisiau helpu eu staff i gael ffyrdd iach o fyw.

Mae cynnydd mewn effeithlonrwydd staff yn un fantais i *Total Foods* o sicrhau bod ffyrdd iach o fyw gan staff.

(a) Rhowch **ddwy** fantais arall i *Total Foods* o sicrhau bod ffyrdd iach o fyw gan y staff. (2)

1 .....

2 .....

Mae perchnogion *Total Foods* yn cynnig sesiynau ymarfer ymestyn ysgafn (*light stretching exercise*) i staff cyn pob digwyddiad arlwygo mawr.

(b) Esboniwch **un** ffordd bydd y sesiynau ymarfer hyn yn gwella effeithlonrwydd staff i *Total Foods*. (2)

.....  
.....  
.....  
.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 11 = 4 marc)



**TUDALEN WAG**



12 Mae Pardy yn rhedeg busnes arlwyio mewn digwyddiadau (*events catering*) gan werthu bwyd llysieuol iach o gefn fan bwyd. Mae Pardy yn mynd â'i fan bwyd i farchnadoedd a digwyddiadau lleol. Mae hi'n gwneud pob eitem ar y fwydlen yn ffres bob dydd.



(a) Esboniwch **ddau** reswm pam mae fan bwyd yn ffordd dda i Pardy werthu ei bwyd llysieuol iach.

(4)

1 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Mae Pardy yn mynd i farchnad brysur lle mae ei bwyd hi'n boblogaidd iawn. Nid oes digon o le storio yn ei fan bwyd ar gyfer yr holl gynnyrch mae hi'n disgwyl ei werthu.

Mae angen i Pardy addasu ei bwydlen i greu mwy o le storio ond mae hi eisiau cynnig bwydlen lysieuol iach o hyd.

(b) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai Pardy addasu ei bwydlen i sicrhau ei bod hi'n defnyddio ei lle storio cyfyngedig yn effeithlon.

(4)

1 .....

.....

.....

.....

2 .....

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 12 = 8 marc)



**13** Mae yfed gormodedd o alcohol yn gallu arwain at broblemau iechyd.

(a) Beth yw'r nifer mwyaf o unedau alcohol yr argymhellir ei bod yn ddiogel i fenywod ei yfed bob dydd?

(1)

(b) Mae Greta yn chwaraewr pêl-droed. Mae ffitrwydd yn bwysig iawn i'w ffordd o fyw ac mae hi'n hyfforddi 5 diwrnod yr wythnos.

Esboniwch **ddwy** ffordd byddai yfed gormodedd o alcohol yn effeithio ar allu Greta i chwarae pêl-droed yn y tymor hir.

(4)

1

2

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 13 = 5 marc)







**TUDALEN WAG**

