Enw'r Ymgeisydd	Rhif y Ganolfan	Rhif yr Ymgeisydd

CYD-BWYLLGOR ADDYSG CYMRU | **WELSH JOINT EDUCATION COMMITTEE**

Tystysgrif Gyffredinol Addysg Uwchradd | **General Certificate of Secondary Education**

169/51

ECONOMEG Y CARTREF (BWYD A MAETH)

PAPUR 1

Haen Sylfaenol – Graddau G i C

P.M. DYDD IAU, 22 Mehefin 2006

(1 awr 30 munud)

Nid oes angen unrhyw ddeunyddiau ychwanegol

I'r Arholwr yn unig

CYFANSWM Y MARCIAU	

CYFARWYDDIADAU I YMGEISWYR

Ysgrifennwch eich enw, rhif y ganolfan a'ch rhif ymgeisydd yn y blychau ar ben y dudalen hon.

Atebwch **bob** cwestiwn.

Ysgrifennwch eich atebion ar y llinellau priodol yn y llyfryn hwn. Os nad oes digon o le i'ch ateb, ewch ymlaen â'r ateb yng nghefn y llyfryn, ond cofiwch nodi rhif y cwestiwn yn gywir.

GWYBODAETH I YMGEISWYR

Dangosir nifer y marciau mewn cromfachau ar ddiwedd pob cwestiwn neu ran o gwestiwn.

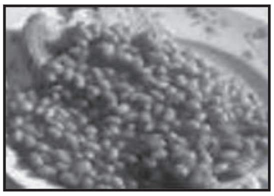
Cewch farciau am ansawdd eich cyfathrebu ysgrifenedig.

Ni roddir tystysgrif i ymgeisydd a geir yn ymddwyn yn annheg yn ystod yr arholiad.

Examiner only
Arholwr yn unig

Atebwch y cwestiynau canlynol **i gyd**.

1. *(a)* Astudiwch y lluniau canlynol.
Ticiwch (✓) y blwch i ddangos y bwydydd sy'n **uchel** mewn ffibr dietegol *(NSP)*. [4]

(i)  Ffa pob ☐

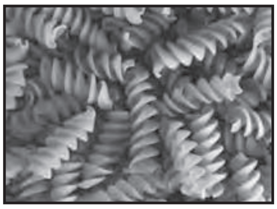
(ii) Cyw iâr ☐

(iii)

Llaeth ☐

(iv)

Grawnfwyd brecwast ☐

(v)  Pasta gwenith cyflawn ☐

(vi) Ffrwythau sych ☐

Examiner only
Arholwr yn unig

(b) Pa un o'r rhain fyddai'n cynnwys y mwyaf o ffibr dietegol *(NSP)*?
Rhowch reswm dros eich dewis. [2]

(i) Tatws stwnsh

(ii) Taten trwy'r croen / Taten bob

(iii) Sglodion ffwrn

Dewis: ....

Rheswm: ....

2. Mae llawer o ryseitiau yn cynnwys sesnin, perlysiau *(herbs)* a sbeisys.

(a) Defnyddiwch y geiriau yn y blwch i lenwi'r tabl canlynol. [3]

pupur	**coriander**	**nytmeg**	**sudd lemwn**
persli	**sinsir**		

	ENGHRAIFFT
SESNIN	
PERLYSIEUYN	
SBEIS	

(b) Rhowch **ddau** reswm pam caiff sesnin, perlysiau neu sbeisys eu hychwanegu at seigiau. [2]

(i) ....

....

(ii) ....

....

Trosodd.

Examiner only
Arholwr yn unig

3. Mae pasta a reis yn ddewisiadau poblogaidd o fwyd i lawer o deuluoedd.

(a) Enwch **ddwy** saig sy'n defnyddio pasta neu reis fel y prif gynhwysion. [4]

BWYD	SAIG 1	SAIG 2
Pasta		
Reis		

(b) Rhowch **dri** rheswm pam mae llawer o deuluoedd yn defnyddio sawsiau wedi'u paratoi'n barod mewn seigiau pasta a reis. [3]

(i) ....

(ii) ....

(iii) ....

4. *(a)* Pam mae haearn yn bwysig i blant 11-14 oed? [2]

....

....

(b) Rhowch **ddwy** enghraifft o fwydydd sy'n cynnwys llawer o haearn. [2]

(i) ....

(ii) ....

Examiner only
Arholwr yn unig

5. *(a)* Gellir defnyddio'r eitemau canlynol o offer ar gyfer coginio amrywiaeth o fwydydd. Trafodwch fuddion *(benefits)* defnyddio pob un. [4]

(i) Gridyll cyswllt

....

....

....

....

....

....

(ii) Sosban stemio

....

....

....

....

....

....

(b)

Rhowch gyngor am aildwymo Pastai'r Bugail mewn ffwrn microdon. [3]

....

....

....

....

....

....

Trosodd.

6. Mae Daniel yn ddisgybl 14 oed sy'n cael cinio ysgol bob dydd. Dyma'r bwyd mae'n ei ddewis ar ddiwrnod nodweddiadol yn yr ysgol.

Egwyl y bore: gwydraid o laeth a pizza caws a thomato.

Amser cinio: ffa pob a thatws stwnsh, gwydraid o ddiod ffrwythau.

Trafodwch gynnwys maethol ei ddewis o fwyd ac awgrymwch welliannau posibl y gellir eu gwneud. [6]

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Examiner only
Arholwr yn unig

7.

(a) Pa wybodaeth y byddai defnyddiwr *(consumer)* yn disgwyl ei chael ar flwch wyau? [4]

....

....

....

....

....

....

....

....

(b) Mae gan wyau lawer o swyddogaethau *(functions)* mewn paratoi bwyd. Eglurwch swyddogaeth wyau wrth wneud y canlynol: [6]

(i) quiche

....

....

....

....

....

....

(ii) cymysgedd cacen/teisen wedi'i hufennu

....

....

....

....

....

....

Trosodd.

Examiner only
Arholwr yn unig

8.

Mae E-Coli yn taro ysgolion De Cymru.

(a) Nodwch yr amodau y mae eu hangen ar facteria gwenwyn bwyd er mwyn iddynt luosi *(multiply)*. [3]

(b) Eglurwch sut gellir trosglwyddo bacteria gwenwyn bwyd wrth baratoi bwyd. [4]

Examiner only
Arholwr yn unig

9.

Mae diet yn chwarae rhan bwysig mewn cynnal iechyd.
Rhowch fanylion am y cyngor y dylai pobl ifanc ei ddilyn drwy'r dydd er mwyn sicrhau diet iach. [8]

Trosodd.

Examiner only
Arholwr yn unig

Examiner only
Arholwr yn unig

Examiner only
Arholwr yn unig