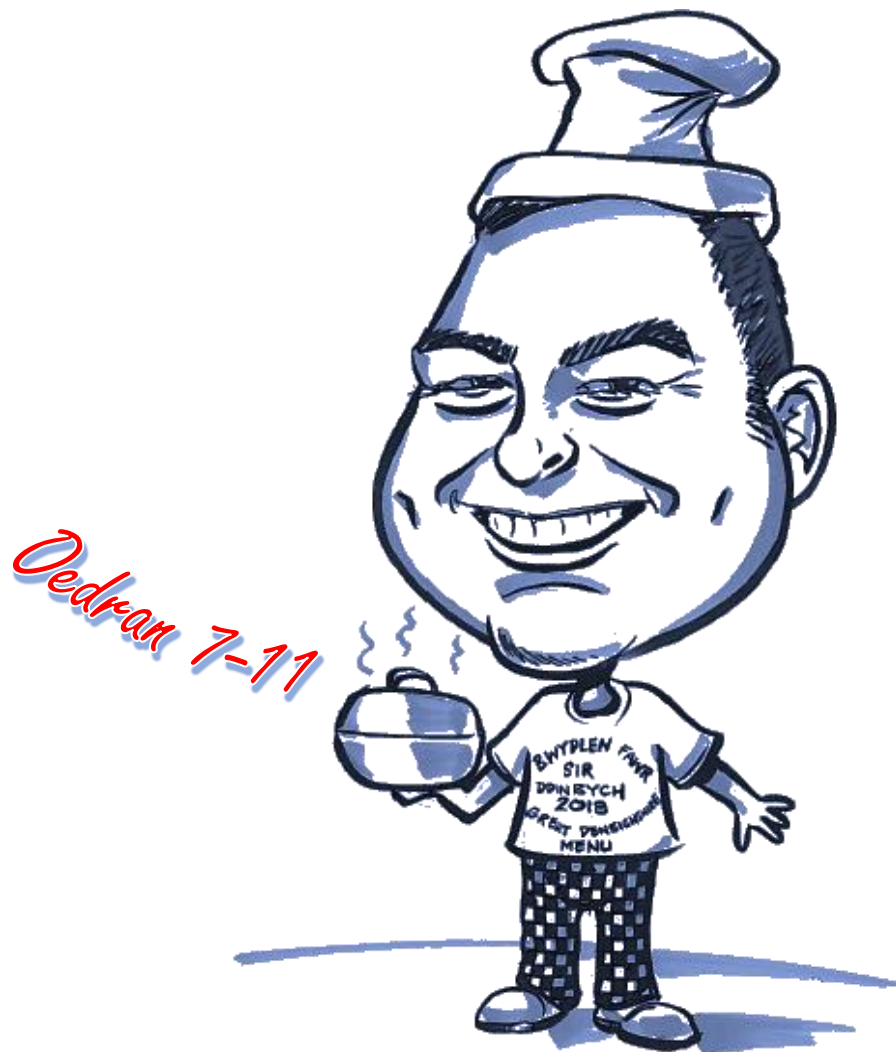


Bwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018



Bwyta'n Dda a la David...



Bwydlen Fawr Sir Ddinbych: Oedran 7-11

Cystadleuaeth Ysgolion Cynradd: *Bwyta'n Dda a la David...*

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli gan raglen y BBC **Y Fwydlen Fawr**, yna dyma'r gystadleuaeth i chi! Mae'r rhaglen yn cynnwys prif gogyddion o ranbarthau ledled y DU, gan baratoi bwyd ar gyfer gwledd. Mae fersiwn ysgolion Sir Ddinbych yn gystadleuaeth a gynlluniwyd ar gyfer disgyblion Ysgol Cynradd rhwng 7 ac 11 oed. Thema'r gystadleuaeth eleni yw '**Bwyta'n Dda a la David**', yn anrhydedd pen-blwydd 10 mlynedd 'The World of David Walliams', yr awdur plant sy'n gwerthu mwy o lyfrau na neb arall. Bydd cogyddion ifanc talentog ysgolion Sir Ddinbych yn cystadlu am y cyfle i goginio mewn gwledd dau gwrw anhygoel ym mis Gorffennaf 2018 a chodi blas ar fwyd ar gyfer rhai o hoff gymeriadau David Walliams, e.e. Grandpa ('*Grandpa's Great Escape*'), Aunt Alberta ('*Anti Afiach*'), Mr Ffiaidd, Nana ('*Cyfrinach Nana Crwca*') neu hyd yn oed Mrs Trafe ('*Y Biliwnydd Bach*') - y math o wraig sy'n coginio bwyd hunllefus!

Mae'r gystadleuaeth yn cynnwys 2 rownd:-

Rownd 1 (Rownd Ysgol): CYCHWYNYDD (Starter) 'SHOWSY-WOSEY' - lle bydd cogyddion ifanc dawnus yn paratoi cychwynydd (starter) ac yn ychwanegu eu hagwedd David Walliams arbennig eu hunain i greu argraff ffafriol ar y beirniad.

Rownd 2 (Terfynol): 'TEASER TECHNEGOL' - bydd y Rownd Derfynol yn cynnwys eich CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey' a 'Teaser Technegol' - her annisgwyl. Darperir cynhwysion ar gyfer y ddau bryd.

Rownd 1 (Rownd Ysgol): CYCHWYNYDD (Starter) 'SHOWSY-WOSEY'

Yn ystod y cyfnod **Dydd Mawrth 21 Chwefror - Dydd Gwener 8 Mehefin 2018**, bydd Ysgolion Uwchradd Sir Ddinbych yn cynnal eu cystadleuaeth coginio mewnol eu hunain, pan fydd disgyblion yn paratoi eu **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'**. Gall y disgyblion archwilio a datblygu sgiliau pwrpasol ac ymarferol a pleserus wrth dynnu sylw at eu **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'**, wedi'u hysbrydoli gan rai o gymeriadau da a drwg David Walliams. Gallwch chi wneud eich 'tommy-toes' wedi eu llenwi a'u gwneud yn syml i edrych yn 'di-'vine'!

Nid yw'ch **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'** yn gorfod costio mwy na **£4.00** ar gyfer 2 berson i'w baratoi. Mae cost pob cynhwysyn wedi'i restru ar eich cyfer a rhaid i chi gyfrifo cost derfynol eich 'cychwynydd' (starter).

Beirniadu

- ★ Bydd ysgolion yn barnu pob cais yn fewnol ac yn dewis **2 'Walliams Wowzers'** i gymryd rhan ym **Mwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Y Wledd**, yn Ysgol Uwchradd Dinbych, **Ddydd Llun 2 Gorffennaf 2018 ('Teaser Technegol'** - gwahoddir disgyblion i naill ai sesiwn bore neu brynhawn yn dibynnu ar nifer y cofnodion - i'w gadarnhau).

Rownd 2 - 'TEASER TECHNEGOL'

Bwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Y Wledd (naill ai bore neu brynhawn) yn Ysgol Uwchradd Dinbych, ar **Ddydd Llun 2 Gorffennaf 2018**, yn cynnwys 2½ awr **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'**, yn ogystal â '**Teaser Technegol**', wedi'i osod gan diwtoriaid profiadol iawn. Yn dilyn rhodd o rysâit a chynhwysion wedi'u cyflenwi, bydd gofyn i'r disgyblion gwrdd â'r '**Teaser Technegol**'.



Bwyta'n Dda a la David: Oedran 7-11

Sut i roi cais i mewn

Cofrestrwch ddiddordeb eich ysgol i gymryd rhan ym **Mwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Oedran 7-11** trwy e-bost i paula.roberts@sirddinbych.gov.uk erbyn **Dydd Gwener 23 Mawrth 2018**.

Beth allwch chi ei ennill

- ★ Bydd **2 'Williams Wowzers'** yn cael eu dewis i gynrychioli eu hysgol ym **Mwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Y Wledd, Ddydd Llun 2 Gorffennaf 2018** yn **Ysgol Uwchradd Dinbych** (*naill ai bore neu brynhawn*).
- ★ Bydd enillydd cyffredinol **Bwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Y Wledd – Oedran 7-11** yn ennill **Cymysgydd (Blender)** gydag ategolion.

Pryd fyddwn ni'n cyhoeddi enillwyr cystadleuaeth 2018?

- ★ Cyhoeddir enillydd cyffredinol **Bwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: Oedran 7-11 Ddydd Llun 2 Gorffennaf 2018**, ar ôl y rownd derfynol.

Pam na ddefnyddiwch Trydar (Twitter)

Does dim amheuaeth mai Trydar yw'r ffordd orau i rannu a darganfod beth sy'n digwydd. Felly beth am ymuno â'r sgwrs **#BFSDd2018 @cyfoeth_enrich**. Cofiwch hefyd rannu eich lluniau a / neu fideos.



Rownd 1: CYCHWYNYDD (Starter) 'SHOWSY-WOSEY'

Byddwch yn cynhyrchu cychwynydd/bwyd i gychwyn ('starter') a fyddai'n addas i wasanaethu fel rhan o wledd. Mae'r bwyd i gychwyn/ cychwynydd (starter) i fod yn domato wedi'i lenwi; rhaid i chi ddefnyddio'r holl gynhwysion a restrir ond gallwch ychwanegu cynhwysyn ychwanegol o'ch dewis a chynhyrchu garnish ar yr ochr.

Bydd y rysâit hwn yn gwneud digon i wasanaethu dau berson.

Tomato wedi'i lenwi ((cynhwysion gorfodol)

2 tomatos mawr

75ml sudd tomato

60g cwscws

25g sultanas

Dail Basil wedi'i dorri (tua 6)

Pinsiad o bupur du i roi blas

Pinsiad o Halen i roi blas

Awgrymiadau ar gyfer cynhwysion ychwanegol

Efallai y byddwch am ddewis 1 neu 2 o'r rhestr ganlynol i wella'r blas

- Nionyn gwanwyn (2, wedi'i olchi a'i sleisio)
- Ciwcymbr (1/4, golchi a'i chiwbio)
- Pupur (1/4 dim ond un pupur lliw - coch, melyn, gwyrdd neu oren), wedi'i dorri i mewn i ddarnau bach)
- Bricyll (Apricots) (15g wedi'u sychu, wedi'u torri'n ddarnau bach)
- Ceirios y Wern (Cranberries) (15g wedi'u sychu a'u haneru)
- Persli (llond llaw o bersli ffres)
- Garlleg (2 ewin, wedi'i plicio a'u malu)
- Cennin Syfi (Chives) (llond llaw o chives ffres)
- Cnau pinwydd tost (20g)
- Caws 50g (os yn defnyddio caws mae yna newid yn y dull)

Cofiwch y gallwch ddewis unrhyw gynhwysyn arall ond peidiwch ag anghofio ei gynnwys yn y gost.

Garnish (dewisol ar gyfer Rownd 1 yn yr ysgol; gorfodol os ydych chi chi)

Dewiswch rai cynhwysion i addurno'ch tomatos:

- Persli dail fflat, wedi'u golchi
- Cennin Syfi (Chives) ffres wedi'u torri
- Chwistrellaid o gnau pin
- Sleisiad o giwcymbr
- Deilen basil wedi'i golchi
- Sleisys o winwns gwanwyn
- Dail letys cymysg wedi'u golchi





Rownd 1 - Rownd Ysgol

Offer

- Bwrdd torri
- Basn Bach
- Tecell
- Llwy fwdin
- Jiwg mesur
- Plât ar gyfer cyflwyno
- Cyllell cogydd
- Powlen Cymysgu
- Fforc
- Llwy de
- Llwy fwrdd

Dull

1. Torrwch y topiau oddi ar y tomatos gan ddefnyddio cyllell cogydd a chwistrellwch y tu mewn gyda llwy de. Rhowch y cregyn tomato a'r topiau'n ddiogel i un ochr ar gyfer yn hwyrach. Rhowch yr hadau a'r cnawd i'r basn fach gyda 75ml o sudd tomato.
2. Rhowch 60g o cwscws mewn powlen gymysgu. Arllwys 75ml o ddŵr berwedig i mewn i jwg mesur. Ychwanegu at y cwscws a gadael i sefyll am 10 munud. Fflyffiwch y grawn gan ddefnyddio fforc. Yna ychwanegwch y gymysgedd tomato i'r cwscws.
3. Paratowch eich cynhwysion ychwanegol. Er enghraifft: sleisiwch winwns y gwanwyn, torri pupur, malwch y garlleg a thostio'r cnau pinwydd.
4. Ychwanegwch 25g sultanas, y 6 dail basil wedi'u torri a'ch cynhwysion a ddewiswyd a'u cymysgu gan ddefnyddio llwy fwrdd. Blaswch a rhoi blas gyda halen a phupur yn ôl yr angen.
5. Rhowch y cymysgedd gan ddefnyddio'r llwy fwrdd i'r cregyn tomato.
6. Os ydych chi'n defnyddio caws, ychwanegwch gaws wedi'i gratio i'r brig a'i roi ar hambwrdd pobi. Pobwch mewn popty wedi'i gynhesu (200C) am 20 munud nes bod tomatos wedi meddalau ac mae caws yn frown euraid.
7. Meddyliwch am sut yr hoffech chi gyflwyno eich tomatos. Efallai yr hoffech eu harddu gydag ychydig salad neu bersli. Rhowch enw thema Walliams ar eich 'dysgl' bwyd i cychwynydd (starter), yn seiliedig ar un o'ch hoff gymeriadau o'i lyfrau, e.e. *'Billionaire Blushers'*, *'Granny's Salad Days'*, *'Grandpa's Greenhouse Giants'*, *'Dennis' Dazzlers'*, *'Mr Stink's Sunglow Sizzlers'*, *'Awful Auntie's Chutney Chompers'*.
8. Paratowch eich garnish a gosodwch y tomatos wedi'u llenwi, topiau tomato a'u harddangos ar blat gweini, efallai yn barod i dad Dennis fwynhau a gwella. Cofiwch gyflwyno eich 'globau' gourmet yn y ffordd mwyaf balch, lliwgar, medrus o ran sgiliau coginio, Showsy-Wosey, a mwyaf disglair!!





Costau Cynhwysion

Ffrwythau a llysiau

Tomatos mawr	85c yr un
Dail Basil	70c am 25 dail
Winiwns Gwanwyn	65c fesul 100g
Persli	70c y 30g
Garlleg	30c y bwlb
Cennin Syfi (Chives)	70c y 30g
Pupur coch	55c yr un
Pupur gwyrdd	55c yr un
Pupur melin	55c yr un
Pupur oren	55c yr un
Ciwcymbr	50c yr un
Bricyll (Apricots) sych	£1.00 y 60g
Ceirios y Wern (Cranberries)	£1.00 y 60g
Sultanas	30c y 100g

Oergell

Sudd tomato	8c y 100ml
Caws Cheddar	£3.50 y 350g

Cwpwrdd storfa

Cwscws (Couscous)	13c y 100g
Pupur du	28c y 10g
Halen	2c am bob 50g
Cnau pinwydd	£3 y 100g



Amcangyfrif Cost Bwydlen Fawr Sir Ddinbych 2018: CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'

Enw:	Ysgol:
------	--------

Enw'r Pryd ar gyfer CYCHWYNYDD (Starter):

CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey' - (i'w wneud yn Rowndiau 1 a 2). Rhaid i chi restru'r holl gynhwysion sy'n orfodol ac unrhyw gynhwysion ychwanegol a ddefnyddiwyd gennych yn ogystal â'r cynhwysion addurno.

Y gost fwyaf yw £4.00 ar gyfer gwasanaethu 2 o bobl.

Rysâit wedi'i Ddewis:	
Cynhwysion	Cost

Faint y mae'r rysâit hon yn ei gostio i gyd? _____

Beth yw cost y pen (fesul person)? _____



RHEOLAU'R GYSTADLEUAETH

1. Y Gystadleuaeth

Rhennir y gystadleuaeth yn 2 rownd: -

- ★ **Rownd 1 - Rownd yr Ysgol – CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey';**
- ★ **Rownd 2 - Terfynol - 'Teaser Technegol'.**

Ar gyfer **Rownd 1**, mae'n ofynnol i gystadleuwyr wneud y **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'** yn unig. Bydd hyn yn helpu i arbed amser a chostau.

Ar gyfer **Rownd 2 - Terfynol** - bydd yn ofynnol i gystadleuwyr wneud **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'** a pharatoi **'Teaser Technegol'** hefyd - sialens bach dechnegol - a gaiff ei gyflenwi ar y diwrnod.

2. Y Ryseitiai

- Darllenwch y ryseitiai yn ofalus iawn, gan nodi y cynhwysion a'r offer sydd eu hangen ac unrhyw gyfarwyddiadau arbennig.
- Mae'r ryseitiai yn dangos rhai o'r pwyntiau y bydd y beirniaid yn chwilio amdanynt yn ystod paratoi'r rysait.
- Mae'n rhaid i chi lunio 'ffurflen costio' ar gyfer eich **CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy-Wosey'**.

3. Cynhwysion ac Offer

- Bydd angen i gystadleuwyr ddarparu'r cynhwysion ar gyfer **Rownd 1**. (Fodd bynnag, gallai'r ysgol ddewis prynu'r cynhwysion os yw cyllid yn caniatáu).
- Yn **Rownd 2 /Terfynol**, bydd yr holl gynhwysion a'r offer ar gael yn Ysgol Uwchradd Dinbych ar gyfer y ddau bryd.
- Rhaid i unrhyw eitemau ychwanegol ar gyfer addurno'r prydau a'r bwrdd gael eu darparu gan y cystadleuydd.

4. Diogelwch a Hylendid Bwyd

- ✎ Mae'n rhaid i gystadleuwyr roi sylw arbennig i ddiogelwch bwyd a hylendid, a diogelwch personol eu hunain a phobl eraill.
- ✎ Mae golchi dwylo yn aml yn hanfodol, yn enwedig wrth weithio gydag wyau o flaen ac yn ystod paratoi bwyd.
- ✎ Rhwymwch unrhyw glwyfau sy'n digwydd ar ddwylo gyda 'dressing' gwrth-ddŵr glas.
- ✎ Peidiwch mynychu'r gystadleuaeth os ydych yn teimlo'n anhwylyd, yn teimlo'n sâl neu ag anhwylder ar y stomog, peswch neu annwyd trwm.
- ✎ Gwisgwch ffedog neu dillad cogydd glân gwyn.
- ✎ Clymwch eich gwallt yn ôl os yw'n hir a gwnewch yn sicr fod unrhyw 'wisps' neu ymylon gwallt hir yn cael eu cadw i ffwrdd o'r wyneb.
- ✎ Peidiwch gwisgo sglein ewinedd.
- ✎ Tynnwch unrhyw 'jewellery', megis modrwyau a chlustdlysau.
- ✎ Gwisgwch esgidiau addas. Peidiwch â gwisgo sodlau uchel, sandalau agored, 'mules', 'flip-flops' neu esgidiau eraill nad ydynt yn cwmpasu'r traed yn gyfan gwbl.



-  Dylai cynhwysion darfodus gael eu storio ar neu islaw 5°C.
-  Dylai cystadleuwyr ddefnyddio technegau torri diogel megis y 'bont' a 'chrafanc' wrth baratoi y cynhwysion. I gael gwybod mwy am dorri diogel / technegau paratoi ewch i wefan Pigion Sgiliau (http://www.focusonfood.org/sgiliau_cyflym (Cymraeg) / (http://www.focusonfood.org/skills_snippets (Saesneg))
-  Peidiwch â gadael eitemau miniog yn y powlenni golchi llestri neu unrhyw le ble gallant achosi niwed i bobl eraill.
-  Os bydd unrhyw gystadleuydd angen meddyginiaeth hanfodol yn ystod y gystadleuaeth, eu cyfrifoldeb nhw ydyw sicrhau ei fod ar gael ac yn cael ei weinyddu ganddynt eu hunain neu gan oedolyn dynodedig priodol.
-  Peidiwch â chyffwrdd offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig). Gweithredwch offer gyda'r gofal sy'n ddyledus ac o dan goruchwyliaeth beirniaid.
-  Mae goruchwyliaeth oedolion yn hanfodol pan fydd y cystadleuwyr yn defnyddio dŵr berw o'r tegell.

Yn ystod y Gystadleuaeth

- Bydd **Rownd 2 (Terfynol)** yn parhau am 2 awr 30 munud, bydd hyn yn cynnwys 15 munud i ddarllen y rysâit a gwneud nodiadau a 15 munud ychwanegol i gasglu offer a chynhwysion.
- Dylai'r amseriadau ar gyfer **Rownd 1 (Rownd Ysgol)** gael eu cyfyngu i 1 awr.
- Os ydych yn cael problem yn ystod y gystadleuaeth (fel camgymeriad mawr, yr offer yn cau gweithio neu os ydych yn teimlo'n sâl), mae'n rhaid i chi ddweud wrth y beirniad(iaid) ar unwaith.
- Golchwch yr offer/llestri wrth i chi fynd yn eich blaen a chadwch eich 'ardal goginio' yn daclus.
- Rhaid i gystadleuwyr fod yn ofalus wrth ddefnyddio poptai ac offer trydanol cludadwy.

6. Beirniadu

- Bydd beirniadu yn digwydd ym mhob un o'r rowndiau gan ddefnyddio'r ffurflen a ddarperir.
- Fe'ch barnir ar y canlynol: -
 - Defnydd cywir o'r offer yn ddiogel;
 - Pwyso a mesur cynhwysion yn gywir;
 - Dangos sgiliau torri'n ddiogel a chywir gan ddefnyddio techneg 'bont' a 'chrafanc';
 - Blas a gwead y cychwynydd (starter), pa mor dda y mae'r cynhwysion yn cyfuno â'i gilydd;
 - Cyflwyniad cyffredinol y cychwynydd (starter).
 - fod cost gyffredinol y cychwynydd (starter) wedi ei amcangyfrif.
- Bydd penderfyniad y beirniaid yn derfynol ac, yn anffodus, ni fydd beirniadaethau ysgrifenedig ar gael i gystadleuwyr unigol nag ychwaith taflenni marciau'r beirniaid.



Bwyta'n Dda a la David: Oedran 7-11

Bwydlen Fawr Sir Ddinbych: Oedran 7-11

FFURFLEN FEIRNIADU AR GYFER ROWND 1: CYSTADLEUAETH YSGOLION CYNRADD

Enw:	Ysgol:
-------------	---------------

Ryseitiai	Cost	Paratoi a Sgiliau Coginio			Amser	Y Pryd Terfynol			Cyfanswm
	Yr holl gyfrifo wedi eu dangos	Celfi a Chyfarpar Cywir / dilyniant rhesymegol o weithio	Clirio a thacluso yn ystod y broses goginio, yr ardal waith yn dacluso ar bob adeg	Wedi gweithio mewn modd diogel - dulliau cywir o dorri	Dilyniant rhesymegol o waith wedi ei gwblhau mewn pryd	Ansawdd y dysglau (dishes) terfynol: blas; cyfuniad o flasau, blasu	Ansawdd y dysglau (dishes) terfynol: gwead; cymysgedd o fwyd meddal, 'crisp' a 'crunchy'	Cyflwyniad - bydd ffocws ar fwynhad y tomato sydd wedi ei lenwi, yr addurno salad a lliwiau'r pryd.	
	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(40)
Rownd 1: CYCHWYNYDD (Starter) 'Showsy- Wosey'									

Sylwadau: