



DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio
Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych

'Blas ar Gymru'



Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc





'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Rhagarweiniad

Dros y 4 blynedd diwethaf, mae cystadleuaeth coginio flynyddol Sir Ddinbych ar gyfer ysgolion wedi denu a meithrin talent ymysg pobl ifanc. Gyda chymorth gan noddwyr a chefnogwyr tebyg, mae'r gystadleuaeth wedi mynd o nerth i nerth.

Eleni, yn unol â 'Chanllaw Bwyta'n Iach' i hyrwyddo bwyta'n iach, rydym yn ail-frandio'r gystadleuaeth dan y teitl '**Dewch i Goginio**'. Ein nod yw annog cogyddion ifanc i ddarganfod eu bwyd lleol a datblygu sgiliau coginio'r genhedlaeth nesaf.

Mae Cystadleuaeth Dewch i Goginio Sir Ddinbych yn agored i blant rhwng 7 ac 14 oed (Blynyddoedd 3-8) mewn ysgolion cynradd, uwchradd ac ysgolion arbennig. Y briff yw gweithio i greu bwydlen dau gwrs gan ddefnyddio gymaint o gynnyrch lleol â phosibl. Mae'r gystadleuaeth yn herio disgyblion i ddysgu am ffynhonnell eu bwydydd ac ystyried materion allweddol mewn perthynas â thymhorau a chynaliadwyedd. Cynhelir Rownd Gyntaf y gystadleuaeth yn yr ysgol, a'r dyddiad cau yw **Dydd Gwener 12 Mehefin 2020**.

Y thema eleni yw '**Blas ar Gymru**'

Mae gan Gymru hanes chwedlonol nodweddiadol sy'n deillio'n ôl i ddyddiau Brenin Arthur, mae hi'n wlad hyfryd ac unigryw tu hwnt. Mae iddi boblogaeth o dair miliwn o bobl, arwynebedd o 8,000 milltir sgwâr, un o'r ieithoedd hynaf yn y byd, diwylliant bywiog a thirwedd odidog. Mae cyfoeth o harddwch ac antur yng Nghymru, yn ogystal â ryseitiau di-ri i fodloni eich blasbwyntiau a llenwi llyfr o ryseitiau.

Mae prydau traddodiadol Cymreig yn deillio o ddiet traddodiadol gweithiwr: pysgotwr, ffarmwr, chwarelwr neu lafurwr. Felly, mae llysiau o'r ardd, pysgod o afonydd, llynnoedd neu'r môr, cig o fferm deuluol, ac ati, yn rhan allweddol o goginio tarddiadol Cymreig. Defnyddir llawer iawn o gig oen a chig eidion, ynghyd â physgod ffres, megis eog, brithyll, cranc gwyn, cimychiaid a choccos.

Bydd ein Cystadleuaeth Dewch i Goginio Ysgolion Cynradd 2020 – 'Blas ar Gymru' - felly'n amlygu ac yn dathlu cynnyrch a phrydau Cymreig lleol traddodiadol.

Diolch am eich holl waith caled ac am gymryd rhan yng
Nghystadleuaeth Dewch i Goginio 2020.

Rydym yn edrych ymlaen yn arw at weld eich syniadau a beirniadu eich gwaith.

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Ysbrydoliaeth...

Mae'r gystadleuaeth yn cynnwys 2 rownd:-

ROWND 1 (Rownd yr Ysgol): 'Gwely Pita'r Ddraig' - *cebab wedi'i weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita.*

Bydd cogyddion ifanc yn paratoi pryd sawrus dynodedig ac yn ychwanegu eu tro 'Cymreig' eu hunain i greu argraff dda ar y beirniaid. Bydd yn rhaid i gogyddion ifanc ddangos cynllun eu pryd a chyfrifo'r gost.

ROWND 2 (Rownd Derfynol): 'Cawl Corsiog a Ffyn Gwellt Cawsiog' - *Her Dechnegol* lle byddwn yn darparu cyfarwyddiadau a chynhwysion i gystadleuwyr ar y diwrnod.

ROWND 1 (Rownd yr Ysgol): 'Gwely Pita'r Ddraig' - *cebab wedi'i weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita.*

Rhwng **Dydd Llun 2 Mawrth** a **Dydd Gwener 12 Mehefin 2020**, bydd Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych yn cynnal eu cystadleuaeth coginio eu hunain yn fewnol, lle bydd cogyddion ifanc yn paratoi eu '**Cebab Gwely Pita'r Ddraig**' - *cebab wedi'i weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita.* Gall cogyddion ifanc archwilio a datblygu sgiliau gwerthfawr ac ymarferol a chael pleser yn coginio eu '**Gwely Pita'r Ddraig**', wedi'i ysbrydoli gan Gymru a chwedl y ddraig goch.

Ystyriaethau'r beirniaid

Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol yn ystod y broses o baratoi'r pryd hwn:-

- Defnydd cywir a diogel o'r offer;
- Pwyso a mesur y cynhwysion yn gywir;
- Arddangos sgiliau torri diogel a chywir gan ddefnyddio'r technegau bont a chrafanc yn briodol;
- Blas a gwedd y pryd; a yw'r cynhwysion yn cyd-fynd yn dda â'i gilydd;
- Cyflwyniad cyffredinol y pryd;
- Cost gyffredinol y pryd.

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Beirniadu

Bydd ysgolion yn beirniadu'r cystadleuwyr yn fewnol ac yn dewis 2 'Gogydd y Ddraig' i gymryd rhan yn **Rownd Derfynol Dewch i Goginio 2020**, yn Ysgol Uwchradd Dinbych, a gynhelir **Ddydd Mawrth 30 Mehefin 2020**, yb/yp (*amseroedd i'w cadarnhau*).

Rownd 2 - 'Cawl Corsiog a Ffyn Gwellt Cawsioq' (Her Dechnegol)

Yn ystod sesiwn bore/prynhawn **Rownd Derfynol y Gystadleuaeth Dewch i Goginio 2020** yn Ysgol Uwchradd Dinbych, a gynhelir **Ddydd Mawrth 30 Mehefin 2020**, bydd disgyblion yn cymryd rhan mewn '*Her Dechnegol*' 2½ awr na fyddant wedi'i gweld o'r blaen, a ddewisir gan diwtoriaid profiadol iawn. Bydd cystadleuwyr yn defnyddio rysâit dynodedig a chynhwysion a gaiff eu darparu ar y diwrnod er mwyn cwblhau'r *Her Dechnegol*.

Sut i Gofrestru

Cofrestrwch eich diddordeb i gymryd rhan yng nghystadleuaeth **Dewch i Goginio 2020: 'Blas ar Gymru' Sir Ddinbych: i blant rhwng 7 ac 11 oed** dros e-bost at paula.roberts@sirddinbych.gov.uk / sarah.dixon@sirddinbych.gov.uk erbyn **Dydd Gwener 12 Mehefin 2020**.

Beth allai'r cogyddion ifanc ei ennill?

- Bydd 2 'Gogydd y Ddraig' yn cael eu dewis i gynrychioli eu hysgol yn **Rownd Derfynol Dewch i Goginio 2020**, a gynhelir **Ddydd Mawrth 30 Mehefin 2020**, yn Ysgol Uwchradd Dinbych, yb / yp (*amseroedd i'w cadarnhau*).
- Bydd enillydd cyffredinol **Dewch i Goginio 2020: 'Blas ar Gymru': i Blant rhwng 7 ac 11 oed** yn derbyn tlws.
- Bydd pawb sy'n cymryd rhan (Rowndiau'r Ysgol a/neu'r Rowndiau Terfynol) yn derbyn *Tystysgrif o Lwyddiant*.

Pryd fyddwch chi'n cyhoeddi enillwyr cystadleuaeth 2020?

- Byddwn yn cyhoeddi'r enillydd cyffredinol **Ddydd Mawrth 30 Mehefin 2020**, yn dilyn y rownd derfynol.

Beth am ddefnyddio Trydar?

Mae Trydar yn ffordd wych o rannu a darganfod beth sy'n mynd ymlaen. Felly beth am ymuno â'r sgwrs **#DewchiGoginio @cyfoeth_enrich**. Cofiwch rannu eich lluniau a/neu fideos hefyd.

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Rownd 1 (Rownd yr Ysgol): 'Gwely Pita'r Ddraig'

Mae gofyn i chi gynhyrchu **un** cebab i'w weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita.

Mae'n rhaid i chi ddefnyddio bob un o'r cynhwysion ar y rhestr, ond mae croeso i chi ychwanegu cynhwysion ychwanegol o'r rhestr a rhoi garnais ar yr ochr.

'Gwely Pita'r Ddraig' - *cebab mewn bara pita* (cynhwysion gorfodol)

1 bara pita (gwenith cyflawn neu wyn)

100g o letys 'iceberg' wedi'i dorri'n fân

½ pupur coch

50g o gaws o'ch dewis chi (cheddar, mosarela, ffeta)

2 domato bach

Awgrymiadau am gynhwysion ychwanegol

1 shibwmsyn

3 sleisen o giwcymbr

2 nionyn picl

4 olif du

4 grawnwinen

1 sleisen o gig (cig oen, cig eidion, ham)

Offer

Bwrdd torri

Cyllell cog

Plât

Ffon cebab

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru'... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Rownd 1 (Rownd yr Ysgol): 'Gwely Pita'r Ddraig' (*parhad*)

Mae'n rhaid i unrhyw waith torri a sleisio gael ei oruchwylio gan oedolyn.

Dull

1. Dylid golchi'r llysiau i gyd a'u sychu.
2. Torrwch y letys yn fân a'u gosod yn y bara pita
3. Paratowch eich cynhwysion dewisol -
 - Torrwch y pupur i ddarnau bach;
 - Torrwch y caws i giwbiau;
 - Sleiswch y ciwcymbr;
 - Torrwch yr olifau/grawnwin/nionod picl i'r maint a ddymunir (maint bychan i greu llygaid).
4. Trefnwch eich cynhwysion yn daclus ar y ffon cebab gan gofio am y cymeriad yr ydych yn ceisio ei greu.
5. Rhowch eich cebab ar y gwely o letys gan osod y garnais ar y plât yn briodol.



Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Dyluniwch eich **'Gwely Pita'r Ddraig'**. Meddyliwch yn ofalus am yr effaith hoffech chi ei chael a'r creadur hoffech chi ei greu.



Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'

Costau'r Cynhwysion

Ffrwythau a llysiau

Tomatos bach	80c fesul 335g
Shibwns	65c fesul 100g
Pupur Coch	55c yr un
Letysen 'Iceberg'	60c
Ciwcybr	50c yr un
Grawnwin (Du neu Wyrdd)	£2.00 am 500g

Oergell

Caws Cheddar	£2.00 am 400g
Mosarela	45c fesul 125g
Ffeta	£1.35 am 200g
Olifau Du	£1.50 am 120g
Ham	£1.50 am 120g
Cig Eidion wedi'i goginio	£1.50 am 120g
Cig eidion wedi'i goginio	£1.50 am 120g

Cwprdd Storio

Bara Pita	6 gwenith cyflawn neu wyn am 50c
Nionod Picl	465g (pwysau un nionyn picl yw 20g) am 90c

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych
'Blas ar Gymru'
CYFRIFIADAU COSTAU

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

Enw 'Gwely Pita'r Ddraig':

'Gwely Pita'r Ddraig' - (*i'w goginio yn Rownd 1 - Rownd yr Ysgol*). Dylid rhestru'r holl gynhwysion sy'n orfodol ac unrhyw gynhwysion ychwanegol rydych wedi'u defnyddio.

'Gwely Pita'r Ddraig' - *cebab wedi'i weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita.*

Cynhwysion	Cost

Beth yw cyfanswm cost y rysait? _____

Beth yw'r pris bob pen (fesul unigolyn)? _____

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych **'Blas ar Gymru'** RHEOLAU'R GYSTADLEUAETH

1. Y Gystadleuaeth

Mae'r gystadleuaeth wedi'i rhannu yn 2 rownd:

Rownd 1 - Rownd Ysgol

Rownd 2 - Rownd Derfynol

Yn y **Rownd Gyntaf - Rownd yr Ysgol**, bydd gofyn i gystadleuwyr goginio un pryd o fwyd sawrus yn unig. Bydd hyn yn helpu i arbed amser a chostau.

Yn **Rownd 2 - Y Rownd Derfynol**, bydd gofyn i gystadleuwyr goginio'r **Her Dechnegol**. Darperir cyfarwyddiadau a'r **holl** gynhwysion ar y diwrnod.

2. Y Rysáit

Darllenwch y rysáit yn ofalus iawn, gan nodi'r cynhwysion a'r offer sydd ei angen ac unrhyw gyfarwyddiadau arbennig.

Mae'r rysáit yn nodi rhai o'r pwyntiau y bydd y beirniaid yn chwilio amdanynt yn ystod y broses o baratoi'r pryd.

Mae'n rhaid i chi baratoi taflen ddylunio a ffurflen gostau ar gyfer eich pryd.

3. Cynhwysion ac Offer

🔊 Bydd yn rhaid i gystadleuwyr ddarparu'r cynhwysion ar gyfer **Rownd 1 - Rownd yr Ysgol**.

🔊 Yn **Rownd 2 - y Rownd Derfynol**, bydd yr **holl** gynhwysion ac offer ar gael yn yr ysgol sy'n cynnal y gystadleuaeth.

4. Diogelwch Bwyd a Hylendid

👤 Rhaid i gystadleuwyr roi sylw arbennig i ddiogelwch a hylendid bwyd ar gyfer diogelwch personol eu hunain a phobl eraill.

👤 Mae golchi dwylo yn aml yn hanfodol, cyn ac yn ystod paratoi bwyd yn enwedig wrth drin cig ac wyau.

👤 Gorchuddiwch unrhyw glwyfau ar ddwylo gyda dresin gwrth-ddŵr glas.

👤 Peidiwch â chystadlu os ydych chi'n teimlo'n sâl neu os oes gennych chi beswch neu annwyd.

👤 Gwisgwch ffedog neu ddillad cogydd gwyn glân.

👤 Clymwch eich gwallt yn ôl os yw'n hir a diogelu unrhyw wallt rhydd neu ffrinj oddi wrth y wyneb.

👤 Peidiwch â gwisgo paent ar eich ewinedd.

👤 Tynnwch unrhyw emwaith, fel modrwyau a chlustdlysau.







👤 Gwisgwch esgidiau addas. Peidiwch â gwisgo sodlau uchel, sandalau agored, 'fflip-flops' neu esgidiau eraill sydd ddim yn gorchuddio'r traed yn gyfan gwbl.

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...








DEWCH I GOGINIO 2020



Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru' RHEOLAU'R GYSTADLEUAETH (parhad)

-  Dylai cynhwysion darfodus gael eu storio ar 5°C neu is.
-  Dylai cystadleuwyr ddefnyddio technegau torri diogel megis y 'bont' a'r 'grafanc' wrth baratoi cynhwysion. I gael gwybod mwy am dechnegau torri/paratoi yn ddiogel ewch i'r wefan Sgiliau Cyflym.
-  (http://www.focusonfood.org/sgiliau_cyflym - Welsh)
(http://www.focusonfood.org/skills_snippets - English)
-  Peidiwch â gadael eitemau siarp mewn powlenni golchi llestri neu lle gallant achosi niwed i bobl eraill.
-  Os bydd unrhyw gystadleuydd angen meddyginiaethau hanfodol yn ystod y gystadleuaeth, mae'n gyfrifoldeb arnyn nhw i sicrhau ei fod ar gael ac yn cael ei weinyddu gan eu hunain neu gan oedolyn dynodedig priodol.
-  Peidiwch â chyffwrdd offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig). Defnyddiwch yr offer gyda gofal a dan oruchwyliaeth y beirniaid

5. Yn ystod y Gystadleuaeth

-  Bydd y rownd derfynol yn para 2 awr a hanner, bydd hyn yn cynnwys 15 munud i ddarllen y rysât a gwneud nodiadau a 15 munud ychwanegol i gasglu offer a chynhwysion.
-  Yr amser ar gyfer Rownd 1 (ysgol) fydd un awr.
-  Os ydych yn cael problemau yn ystod y gystadleuaeth (fel camgymeriad mawr, offer diffygiol neu os ydych yn teimlo'n sâl), yna mae'n rhaid i chi ddweud wrth y beirniad/beirniaid ar unwaith.
-  Golchwch wrth 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 y beirniadu'n digwydd ym mhob un o'r rowndiau gan ddefnyddio'r ffurflen beirniadu a ddarperir.
-  Byddwch yn cael eich barnu ar y canlynol: -
 - ✓ Defnydd cywir a diogel o'r offer;
 - ✓ Pwyso a mesur y cynhwysion yn gywir;
 - ✓ Arddangos sgiliau torri diogel a chywir gan ddefnyddio'r technegau bont a chrafanc yn briodol;
 - ✓ Blas a gwedd y pryd; a yw'r cynhwysion yn cyd-fynd yn dda â'i gilydd;
 - ✓ Cyflwyniad cyffredinol y pryd;
 - ✓ Cost gyffredinol y pryd.

Mae penderfyniad y beirniaid yn derfynol ac yn anffodus nid oes beirniadaethau ysgrifenedig neu daflen farciau ar gael i gystadleuwyr unigol.



'Blas ar Gymru' ... 7-11 oed

DEWCH I GOGINIO 2020

Cystadleuaeth Coginio Ysgolion Cynradd Sir Ddinbych 'Blas ar Gymru'
 Ffurflen Feirniadu ar gyfer Rownd 1 (Rownd Ysgol)

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

Rysâit	Cost	Sgiliau Paratoi & Choginio		Hylendid a Diogelwch		Amser	Pryd y Rownd Gyntaf			Cyfanswm
	Cyfrifiadau wedi'u dangos	Offer a'r cyfarpar cywir / gweithio mewn dilyniant rhesymegol	Clirio yn ystod y broses goginio, cadw'r ardal waith yn daclus bob amser	Gweithio'n ddiogel – dulliau torri cywir	Gweithio mewn dilyniant rhesymegol a chwblhau tasgau ar amser	Ansawdd y pryd: blas; cyfuniad o flasau, sesnad	Ansawdd y pryd: gwead; cymysgedd o fwydydd meddal, crystiog a chrensiog	Cyflwyniad y pryd – canolbwyntir yn bennaf ar drefniant y pryd, y garnais a'r lliwiau cyffredinol a ddefnyddiwyd		
	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(40)
Rownd 1 - 'Gwely Pita'r Ddraig' – cebab wedi'i weini ar wely o letys wedi'i dorri'n fân mewn bara pita										

Sylwadau:

Dathlu bwyd Cymreig a meithrin talent ifanc...