

## Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi'r gofynion wrth gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod. Mae hyn yn cynnwys cefnogi unigolion i ddewis a pharatoi bwyd a diod. Mae hefyd yn cynnwys cyflwyno bwyd a diod a chlirio ar ôl gorffen.

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

1. cael caniatâd a gafael ar wybodaeth am ofynion maeth, dewisiadau ac anghenion unigolion
2. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i ddewis o'r bwyd a diod sydd ar gael ac ystyried dewisiadau eraill addas
3. sicrhau bod dulliau atal a rheoli heintiau, a chyfarpar diogelu personol, yn cael eu defnyddio
4. cefnogi unigolion i nodi gofynion coginio a pharatoi'r bwyd a ddewiswyd
5. gwneud yn siŵr nad yw'r cynhwysion wedi mynd heibio eu dyddiad defnyddio a'u bod wedi cael eu storio yn unol â'r gofynion
6. paratoi arwynebau gwaith, offer coginio, a chyfarpar
7. cefnogi unigolion i baratoi'r bwyd a diod maen nhw wedi'i ddewis i sicrhau ei fod yn cwrdd â'u dewisiadau ac yn lleihau unrhyw risgiau a nodwyd
8. paratoi'r amgylchedd fel bod y profiad bwyta yn ddymunol, yn ddiogel ac yn gymdeithasol
9. cefnogi unigolion i fwyta ac yfed gyda pharch, urddas a chysur
10. clirio offer a llestri sydd wedi cael eu defnyddio
11. cefnogi unigolion i gadw neu gael gwared ar fwyd a diod yn ddiogel
12. glanhau arwynebau gwaith, offer, llestri a chyfarpar
13. cyfrannu at gofnodion ac adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer paratoi bwyd a diod
14. myfyrio ar sut y gwnaethoch gyflawni eich rolau a'ch cyfrifoldebau i gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod, gydag adborth gan eraill

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

### *Mae angen i chi wybod a deall:*

1. sail a phwysigrwydd deiet iach
2. sut mae dewis mathau, cyfuniadau a chyfrannau o gynhwysion a fydd yn creu pryd iach, gan gynnwys deietau arbennig
3. pwysigrwydd darparu amrywiaeth o opsiynau i gefnogi dewis o fwyd a diod
4. sut mae defnyddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma wrth gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod
5. dylanwad diwylliant, cefndir a daliadau ysbrydol ar y ffordd y dylai bwyd gael ei ddewis, ei baratoi a'i fwyta
6. sut y gall gwead, blas a golwg bwyd a diod effeithio ar unigolion
7. y mathau o ddyfeisiau ac adnoddau digidol a all gynorthwyo unigolion i baratoi bwyd a diod
8. sut mae darllen a dehongli labeli bwyd, a pham fod hyn yn bwysig
9. dulliau a thechnegau coginio sy'n addas ar gyfer y cynhwysion, ac arferion cynaliadwy
10. effaith cyflyrau meddygol ar ofynion deietegol unigolion
11. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol wrth gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod
12. sut gellir addasu gwahanol offer a'u defnyddio i gwrdd ag anghenion unigolion
13. y mathau o gyfarpar arbenigol a gorchuddion diogelwch a sut i'w defnyddio
14. sut mae'r amgylchedd yn gallu cefnogi profiad dymunol, diogel a chymdeithasol
15. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth gefnogi unigolion â bwyd a diod
16. sut mae cadarnhau bod unigolion wedi bwyta ac yfed digon i gwrdd â'u gofynion maeth
17. rôl emosiynau wrth ddewis bwyd a diod a sut mae cefnogi unigolion i'w rheoleiddio
18. y mathau o atchwanegiadau maethol, a'u defnydd
19. ffactorau risg ac arwyddion diffyg maeth
20. arwyddion a symptomau dadhydradu a sut i hybu hydradu
21. rhagofalon diogelwch bwyd a chanlyniadau posibl ymarfer gwael
22. sut mae sicrhau hylendid dwylo effeithiol a'i rôl o ran atal a rheoli heintiau wrth drin bwyd a diod
23. sut mae mynd i'r afael ag unrhyw broblemau â bwyd a diod, a phwysigrwydd

Cefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod

---

trosglwyddo gwybodaeth i eraill

24. sut mae adnabod adwaith iechyd annisgwyl sydyn ac argyfwng gyda bwyd a diod, a sut mae ymdopi â nhw

25. sut mae cofnodi a rhoi gwybod am newidiadau i ddewisiadau ac anghenion gofal unigolyn, a pham fod hyn yn bwysig

26. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a'r canllawiau perthnasol ar gyfer cefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod

27. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth gefnogi unigolion â bwyd a diod

28. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag eraill i gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod

29. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddiarwybod yn gallu effeithio wrth gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod, a sut i fynd i'r afael â hyn

30. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth gefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod

## Geirfa

Mae'r eirfa ar gyfer y Safon Alwedigaethol Genedlaethol hon ar gael ar wefan Sgiliau Gofal a Datblygu.

Cefnogi unigolion i baratoi bwyd a diod

<b>Datblygwyd gan</b>	Skills for Care & Development
<b>Fersiwn rhif</b>	1
<b>Dyddiad cymeradwyo</b>	31 Ion 2026
<b>Dyddiad Adolygu Dangosol</b>	31 Ion 2031
<b>Dilysrwydd</b>	Ar hyn o bryd
<b>Statws</b>	Gwreiddiol
<b>Sefydliad cychwynnol</b>	Skills for Care and Development
<b>RCU gwreiddiol</b>	HSCCLD217
<b>Galwedigaethau perthnasol</b>	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
<b>Cyfes/Set</b>	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
<b>Geiriau Allweddol</b>	Paratoi, Bwyd, Diod, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu