

## Paratoi a choginio cig a dofednod

**Trosolwg**

Mae'r safon hon yn ymdrin â pharatoi a choginio cig a dofednod ar gyfer seigiau syml, er enghraifft:

- stêc
- byrgers
- cytledi
- selsig
- bacwn
- darnau o gyw iâr

Mae'r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a sgiliau technegol mae eu hangen i baratoi a choginio cig a dofednod. Fodd bynnag, dylid ei hasesu yng nghyd-destun ehangach arferion gweithio diogel a hylan. Argymhellir cyfeirio at y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol canlynol, gan eu dewis fel sy'n briodol i'r swydd a'r sefydliad, ar y cyd â'r sgiliau a gwybodaeth technegol ar gyfer y safon:

- Cynnal diogelwch bwyd sylfaenol ym maes arlwyo
- Cynnal diogelwch bwyd yn y gegin
- Rhoi cyngor sylfaenol ar alergenau i gwsmeriaid
- Lleihau risg alergenau i gwsmeriaid i'r eithaf

Pan fyddwch wedi cwblhau'r safon hon byddwch yn gallu dangos eich dealltwriaeth o'r canlynol, a'ch gallu i'w gyflawni:

- Paratoi a choginio cig a dofednod

## Paratoi a choginio cig a dofednod

---

### Meini prawf perfformiad

#### *Rhaid i chi allu:*

1. Dadrewi cig a dofednod os oes angen, yn gywir a chan ddilyn canllawiau diogelwch bwyd
2. Gwirio bod y cig a dofednod yn addas i'w coginio
3. Dewis yr offer a chyfarpar cywir i baratoi a choginio cig a dofednod
4. Defnyddio'r offer a chyfarpar yn gywir wrth baratoi a choginio cig a dofednod
5. Paratoi'r cig a dofednod i fodloni'r gofynion
6. Coginio'r cig a dofednod yn ôl y gofyn
7. Gorffennu'r cig a dofednod yn ôl y gofyn
8. Sicrhau bod y cig a dofednod ar y tymheredd cywir i gael eu cadw a'u gweini
9. Storio'r cig a dofednod na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith yn unol â rheoliadau diogelwch bwyd

## Paratoi a choginio cig a dofednod

**Gwybodaeth a****dealltwriaeth**

*Mae angen i chi wybod  
a deall:*

1. Sut i storio cig a dofednod ffres a rhewedig yn gywir cyn iddynt gael eu coginio
2. Sut i wirio bod cig a dofednod yn addas i'w paratoi a'u coginio
3. Sut i benderfynu a oes angen dadrewi cig a dofednod cyn eu coginio a pham mae hyn yn bwysig
4. Sut i ddadrewi cig a dofednod yn gywir a pham mae hyn yn bwysig
5. Pam ac i bwy y dylech roi gwybod am unrhyw broblemau gyda'r cig a dofednod neu gynhwysion eraill
6. Y tymheredd ac amser coginio cywir ar gyfer gwahanol fathau o gig a dofednod
7. Yr offer a chyfarpar cywir ar gyfer y dulliau paratoi
8. Sut i baratoi cig a dofednod gan ddefnyddio'r dulliau paratoi cywir
9. Yr offer a chyfarpar cywir ar gyfer y dulliau coginio
10. Pam mae'n bwysig defnyddio'r offer a chyfarpar cywir
11. Sut i gyflawni'r dulliau coginio yn gywir
12. Sut i benderfynu pa ddulliau coginio sy'n briodol i wahanol fathau o gig a dofednod a sut i sicrhau eu bod wedi cael eu coginio'n gywir
13. Sut i orffennu a sesno cig a dofednod yn unol â'r gofynion
14. Y gofynion storio cywir ar gyfer cig a dofednod na fyddant yn cael eu bwyta ar unwaith
15. Sut i storio cig a dofednod na fyddant yn cael eu bwyta ar unwaith

## Paratoi a choginio cig a dofednod

---

### Cwmpas/Ystod

1. Cig a dofednod
  - 1.1 wedi'u paratoi ymlaen llaw
  - 1.2 heb gaen
  - 1.3 stêcs
  - 1.4 golwythion
  - 1.5 darnau o ddofednod
2. Dulliau paratoi
  - 2.1 dadrewi
  - 2.2 sesno
  - Dulliau coginio
- 3.1 grilio
- 3.2 gradellu
- 3.3 ffrio (yn ddwfn / yn fas)

## Paratoi a choginio cig a dofednod

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Datblygwyd gan</b>            | People 1st  |
| <b>Dyddiad cymeradwyo</b>        | 01 Chwef 2016   |
| <b>Dyddiad Adolygu Dangosol</b>  | 01 Maw 2021   |
| <b>Dilysrwydd</b>                | Ar hyn o bryd   |
| <b>Statws</b>                    | Gwreiddiol  |
| <b>Sefydliad cychwynnol</b>      | People 1st  |
| <b>RCU gwreiddiol</b>            | PPL 1FPC2/16  |
| <b>Galwedigaethau perthnasol</b> | Pen-cogydd, Cogydd, Cynorthwy-ydd cegin                       |
| <b>Cyfres/Set</b>                | Lletygarwch - Coginio Proffesiynol, Cynhyrchu a Choginio Bwyd |
| <b>Geiriau Allweddol</b>         | paratoi, coginio, cig, dofednod                               |