



Eisteddfod

**EISTEDDFOD YR URDD SIR GAERFYRDDIN**

**PECYN GWYBODAETH I GYSTADLEUWYR**

**COGURDD**

**2023**

**COGURDD BL.4 - 6**

**COGURDD BL.7 - 9**

**COGURDD BL.10 - 19 OED**

**COGURDD 19 - 25 OED**

**BEIRNIAID:**

**BLWYDDYN 4 - DAN 19 OED, LISA FEARN (Y SIED)**

**19 - 25 OED, HYWEL GRIFFITHS (BEACH HOUSE, OXWICH) **

## Sut i gystadlu?

- Ymaelodwch â'r Urdd
- Cofrestrwch i gystadlu yn y categori oedran cywir ar-lein cyn y dyddiad cau. Bydd dyddiadau cau rhanbarth yn amrywio o ardal i ardal ac eithrio cystadleuwyr o dan 25 oed.

## Trefn y gystadleuaeth

- Trefnir Rownd Ysgol yn annibynnol ar gyfer categori oedran Bl.4, 5 a 6 a Bl.7, 8 a 9 yn unig yn eich ysgolion neu adran cyn yr 28ain o Hydref 2023. Cyfrifoldeb yr ysgol neu adran yw trefnu lleoliad a beirniad ar gyfer y rownd yma. Bydd enillwyr Rownd Ysgol yn cystadlu yn y Rownd Rhanbarth
- Trefnir Rownd Rhanbarth gan eich Swyddog Lleol cyn y 23ain o Ragfyr 2023.
- Mewn rhanbarthau lle mae hyd at 5 ysgol yn cystadlu, caniateir 2 gystadleuydd o bob ysgol i fynychu'r Rownd Rhanbarthol. Pan fo 6 ysgol neu fwy, 1 yn unig o bob ysgol a ganiateir. Os oes mwy o ysgolion na gorsafoedd gwaith yn lleoliad y Rownd, bydd angen i'r Swyddog gynnal dwy sesiwn
- Gwahoddir enillwyr holl Rowndiau Rhanbarth i gystadlu yn Rownd Genedlaethol CogUrdd yn ystod wythnos Eisteddfod yr Urdd Sir Gaerfyrddin rhwng Mai y 29ain a Mehefin y 3ydd 2023.

CATEGORI OEDRAN	ROWND	BETH I GOGINIO?
Blwyddyn 4 - 6	Ysgol	Brechdan Fendigedig
Blwyddyn 4 - 6	Rhanbarth	Brechdan Fendigedig
Blwyddyn 4 - 6	Rhagbrawf Cenedlaethol	Brechdan Fendigedig a Prawf Cynhwysion Syml
Blwyddyn 7 - 9	Ysgol	Salad 'Swper Dwper'
Blwyddyn 7 - 9	Rhanbarth	Salad 'Swper Dwper'
Blwyddyn 7 - 9	Rhagbrawf Cenedlaethol	Salad Swper Dwper a Prawf Cynhwysion Syml
Blwyddyn 10 – 19 oed	Rhanbarth	Byrger
Blwyddyn 10 – 19 oed	Cenedlaethol	Byrger
19 – 25 oed	Cenedlaethol	Pryd o fwyd yn defnyddio cynhwysion lleol. Basged Gudd – creu pryd gyda'r cynhwysion fydd yn cael eu darparu.

## Ystyriaethau Diogelwch i Athrawon / Swyddogion Datblygu

- Safle Coginio – Rhaid i bob ysgol/ganolfan sydd yn cynnal rownd CogUrdd Cylch neu Ranbarth gwblhau Asesiad Risg fanwl o'r safle coginio [Darperir templed o Asesiad Risg yn y pecyn hwn.]
- Offer - Rhaid i oedolyn oruchwylio cystadleuwyr wrth iddynt ddefnyddio offer miniog neu drydanol wrth goginio.
- Trydan Hoffwn eich hysbysu nad oes rhaid i offer trydanol sydd yn cael eu defnyddio yn rownd CogUrdd Ysgol neu Ranbarth dderbyn tystysgrif PAT cyn cystadlu. Yn unol â chanllawiau Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch nid yw pob eitem drydanol angen prawf offer symudol (PAT). Mewn rhai achosion, bydd gwiriad syml gan y defnyddiwr yn ddigon, e.e. gwirio am geblau rhydd neu arwyddion o ddifrod tân ac, os yn bosibl, gwirio tu fewn i'r plwg am ddifrod mewnol, gwifrau moel a'r ffiws cywir. <http://www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg236w.pdf>

- Y canllaw yw bod plant yn defnyddio offer trydanol personol sydd ddim hyn na **6 mlwydd oed** ac mewn cyflwr gweithio da.
- Damwain – Yn unol â chanllawiau sydd yn yr Asesiad Risg rhaid sicrhau fod bocs Cymorth Cyntaf safonol wrth law.
- Alergedd – Rhaid bod yn ymwybodol o unrhyw alergedd cystadleuydd cyn coginio a dilyn cyfarwyddiadau priodol i leihau/dileu effeithiau unrhyw gynhwysun sydd yn achosi problem

## Y Ryseitiai

- **Cyfrifoldeb y cystadleuydd yw darparu cynhwysion ac offer ar gyfer cystadleuaeth CogUrdd.** Bydd yr Urdd yn darparu cynhwysion ac offer craidd y ryseitiai yn y Rownd Genedlaethol i gategori oedran Bl.4 , 5 a 6 & Bl.7, 8 a 9 yn unig.
- Cyfrifoldeb cystadleuwyr yng nghategori oedran Blwyddyn 10 – 19 oed a 19 – 25 oed yw dod a cynhwysion ac offer eu ryseitiai ar gyfer Rownd Genedlaethol. Oni bai am y fasedd gudd i'r oedran 19 – 25 oed ble bydd yr Urdd yn darparu cynhwysion
- Rhaid i'r cystadleuwyr gyflwyno pob rysâit a restrir yn eu categori oedran yn y rowndiau perthnasol
- Bydd ryseitiai'r Rownd Derfynol wedi eu dewis yn benodol ar gyfer pob categori oedran, ac yn profi sgiliau coginio a'r gallu i ddarllen a chwblhau'r dasg.

## Rheolau'r Gystadleuaeth

- Amser – Caniateir **hyd at 45 munud** i gwblhau'r dasg goginio ar gyfer categori oedran Bl. 4, 5 a 6, **hyd at 60 munud** i Bl. 7, 8 a 9 a Bl. 10 – 19 oed. Bydd **120 munud** ar gyfer categori oedran 19 – 25 oed. Caniateir **15 munud** ychwanegol ar ddechrau'r dasg i osod a mesur cynhwysion a chasglu a gwirio offer.
- Paratoi - Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw oni bai ei fod yn nodi hynny yn y rysâit. Gall achosi i'r cystadleuydd golli marciau
- Glendid - Rhaid golchi a chadw'r ardal goginio yn daclus drwy gydol y gystadleuaeth
- Cyflwyniad Terfynol – Bydd y beirniad yn gwneud ei b/phenderfyniad yn seiliedig ar ansawdd a chyflwyniad y bwyd ar y plât yn unig. Nid oes marciau ychwanegol am ategolion neu osodiad bwrdd.

## Cyfarwyddiadau i gystadleuwyr – ‘Top Tips’

- Diogelwch – Dylid talu sylw at ddiogelwch bwyd a glanweithdra drwy’r adeg. Byddwch yn saff a byddwch yn ymwybodol o eraill o’ch cwmpas
- Glanweithdra – Golchwch eich dwylo yn rheolaidd, cyn ac yn ystod paratoi’r bwyd
- Anhwylder – Peidiwch â chystadlu os ydych yn teimlo’n sâl ar ddiwrnod y gystadleuaeth
- Torri/Sleisio – Defnyddiwch dechnegau torri/sleisio cywir bob tro
- Storio – Sicrhau gofal wrth storio cynhwysion amrwd a chynhwysion sydd wedi’u coginio a chymryd camau pwrpasol o osgoi croes-heintio drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod i fwydydd eraill
- Cymorth wrth goginio - Peidiwch ag ofn gofyn am help wrth y beirniaid neu arolygwr os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth wrth goginio.
- Ffedog – Rhaid gwisgo ffedog neu oferôl glân wrth goginio. Darparir ffedog ar gyfer y rownd Genedlaethol
- Gwallt/Ewinedd – Rhaid clymu gwallt hir yn ôl neu wisgo cap pwrpasol wrth goginio. Ni ddylid gwisgo farnais ewinedd.
- Esgidiau – Dylid gwisgo esgidiau addas.
- Gwastraff – Ni ddylid gwastraffu bwyd drwy or-drimio, plicio yn rhy drwchus neu daflu bwyd da. Dylid ailgylchu lle bo’n briodol.
- Meddyginiaeth – Os oes angen triniaeth feddygol ar unrhyw gystadleuydd yn ystod y gystadleuaeth, cyfrifoldeb y cystadleuydd yw sicrhau bod y feddyginiaeth berthnasol ar gael. Dylai’r cystadleuydd, neu oedolyn penodedig, weini’r feddyginiaeth.
- Ni ddylid cyffwrdd ag unrhyw offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig).
- Ymarfer – Dylid ymarfer cyn y gystadleuaeth i sicrhau eich bod yn osgoi anawsterau neu broblemau wrth wneud y prydau yn ystod y gystadleuaeth.
- Rheolaeth Amser – Dylid sicrhau rheolaeth amser drwy gynllunio trefn coginio a gweini’r prydau o flaen llaw.

## COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6

### Teitl y Rysáit: Brechdan Fendigedig

Bydd angen paratoi'r rysáit yma ym mhob rownd.

Digon i 2 o bobol.

#### Cynhwysion

- Unrhyw fara o dy ddewis di.
- Unrhyw lenwad o dy ddewis di.
- Bydda yn ddyfeisgar. Does dim ffiniau – ond fod y blas yn dda!!

#### Offer

- Cyllell Finiog
- Hambwrdd Torri
- Plât I weini.

#### Tips

- Ystyriwch sut y byddwch yn gweini'r frechdan a gallwch ddefnyddio perlysiâu ffres i addurno os dymunwch.
- Beth am ddefnyddio bara gwahanol. Byddwch mor greadigol â phosib!
- Torrwch y cynhwysion yn ofalus.

## Ryseitiau Uwchradd 7-9. 'Salad Swper Dwper'

Ma gofyn i'r cystadleuwyr baratoi salad.

Gall fod yn syml gyda chynhwysion traddodiadol neu yn fwy dyfeisgar.

Digon i 2 - 4 o bobol.

### Offer

- Cyllell Finiog
- Hambwrdd Torri
- Plât / Powlen I weini.

### Tips

- Ystyriwch sut y byddwch yn gweini'r salad a gallwch ddefnyddio perlysiâu ffres i addurno os dymunwch.
- Gallwch ddefnyddio unrhyw gyfuniad o gynhwysion y dymunwch sy'n addas ar gyfer salad. Byddwch mor greadigol â phosib!
- Torrwch y cynhwysion yn ofalus.

## COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED

Rhaid cyflwyno'r un rysait yn y Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

### Gofynion y gystadleuaeth

- Creu Byrger blasus i'w weini.
- Does dim angen iddo fod yn gymleth ond dangos dealltwriaeth o flasau a chynhwysion.
- Gall fod yn fyrger Porc, Eidion, Cig Oen neu yn lysieuol.
- Bydda'n fentrus a meddwl tu allan l'r bocsi!!

### Meini Prawf Marcio

- Paratoi = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffenedig (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

### Tips

- Dyma gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau drwy goginio byrger sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiai, ac arbrowfch cyn dewis eich byrger terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno.

# COGURDD 19 – 25 OED

## Pryd o fwyd yn defnyddio cynhwysion lleol.

Rownd Genedlaethol yn unig

### Gofynion y gystadleuaeth

Rownd Genedlaethol

Paratoi pryd 1 cwrs (sawrus neu felys) yn defnyddio cynhwysion lleol.

Mae gan Sir Gaerfyrddin amrywiaeth o gynhwysion gwych i'w gynnig. Ymchwiliwch beth sydd ar gael!!

Fel ail rownd – bydd basged gudd o gynhwysion yn cael ei ddarparu. Bydd yr un cynhwysion I bawb, ond bydd cwpwrdd stôr hefyd.

**AMSER COGINIO** – 120 munud

**AMSER PARATOI** – 15 munud

### Canllawiau

- Gofynnir i gystadleuwyr baratoi pryd un cwrs o'i dewis yn defnyddio cynhwysion lleol. A un cwrs yn defnyddio'r faseded gudd o gynhwysion.
- Rownd Genedlaethol yn Eisteddfod yr Urdd Sir Ddinbych ar ddydd Llun 29ain o Fai 2023. Rhaid cofrestru i gystadlu cyn **1 Mawrth 2023**.
- Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol.
- Ni ddylai safon y prydau fod yn rhy hawdd nac yn rhy uchelgeisiol, a dylid eu cyflawni o fewn yr amser a roddir heb unrhyw baratoi blaen llaw.
- Bydd gofyn i'r cystadleuwyr i ysgrifennu'r rysáitau allan o flaen llaw. Dylid cynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer, costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysáit. *Mae'n ofynnol i gogyddion proffesiynol ac awduron bwyd ysgrifennu ryseitiau ar gyfer eu prydau.* Golyga hyn bod y cystadleuwyr yn deall sut i ysgrifennu rysáit er mwyn galluogi i berson arall i'w ddilyn heb drafferth.
- Ceir enghraifft o sut y dylid cyflwyno rysáit ar y dudalen nesaf. Gellir nodi'r dull fel pwyntiau bwled yn hytrach na brawddegau hir a dylai'r cystadleuwyr ddefnyddio geiriau syml i ddisgrifio'r technegau cywir i greu'r rysáit.
- Dylid cyflwyno ryseitiau yn Gymraeg neu yn Ddwyrieithog cyn diwrnod y gystadleuaeth.

### Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon) = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffenedig gosod (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **10 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*
- Pryd gorffenedig basged gudd (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **10 marc**

### Tips

- Dyma gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau trwy goginio pryd sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiau, ac arbrowfch cyn dewis eich pryd terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno.



# COGURDD BLWYDDYN 19 – 25 OED

## ENGHRAIFFT SUT I GYFLWYNO RYSAIT

Enw'r cystadleuydd: Mistar Urdd

Ysgol/Adran: Ysgol Glan-Ilyn

Oedran: Bl.13

**Teitl y Rysait:** Cacen gaws Gymreig

**Gweini:** 2 berson

### Cynhwysion a Phris

225g blawd codi

75g menyn

25g lard

60g siwgr mân

25g siocled gwyn

40g llugaeron

1 ŵy

1-2 lwy fwrdd llefrith

### Offer

- X3 bowlen fawr
- X2 spatula
- X1 chwisg
- X1 pin rollo
- X1 sosban
- X2 padell ffrio
- X1 prosesydd bwyd
- X2 bowlen fach
- Cyllyll a ffyrc
- X 1 rhidyll

### Dull

- Arlwyswch y blawd i fowlen fawr. Ychwanegwch y menyn a'r lard. Gyda'ch bysedd gweithwch y cynhwysion nes eu bod fel briwsion bara. Ychwanegwch y siwgr mân, darnau o siocled gwyn a'r llugaeron.
- Curwch yr wyau ac ychwanegwch i'r gymysgedd sych. Cymysgwch gyda'ch dwylo nes i'r gymysgedd ddod at ei gilydd. Ychwanegwch lefrith os nad yw'n tewychu.
- Roliwch y cymysgedd i drwch o 6mm (1/4 modfedd). Torwch â chylchau torrwr toes gan ddefnyddio torrwr 5cm
- Taniwch yr hob a rhowch ychydig o fenyn mewn padell ffrio. Rhowch yr cylchoedd toes yn y badell a gadewch iddynt goginio 1-2 funud yr ochr fel arfer. Rhowch ar yr ochr i oeri.
- Trowch y ffwrn i 180°C. Yna rhowch y bisgedi mewn sosban a'u malu nes eu bod yn friwsion. Toddwch y menyn gyda'r bisgedi yn y sosban, cymysgwch ac ychwanegwch y cinnamon. Rhowch y bisged mewn tin goginio a phobwch am 4 munud.
- Cymysgwch y caws meddal, blawd, fanila, yr ŵy a'r hufen sawrus gyda'i gilydd.
- Tynnwch y tun o'r ffwrn a thywalltwch y gymysgedd ar ben y gymysgedd bisged. Yna rhowch yn ôl yn y ffwrn i goginio am 12-15 munud
- Tra bo'r Gacen Gaws yn pobi, rhowch y mafon, siwgr eisin a'r lemwn mewn padell ffrio i'w goginio am gyfnod byr. Trosglwyddwch y cyfan i brosesydd bwyd a chymysgwch nes yn llyfn. Rhowch y gymysgedd trwy ridyll er mwyn gwaredu unrhyw hadau.
- Tynnwch y Gacen Gaws o'r ffwrn, gadewch iddi oeri cyn tywallt y coulis mafon drosti. Gweinwch gyda hufen.

## COGURDD 19 – 25 OED

Pryd un cwrs yn defnyddio ryseitiau lleol.

Teitl y Rysâit:

Enw:

Oedran:

Rhif ffon symudol:

Rhaid coginio'r rysâit yma yn y Rownd Genedlaethol yn unig.

***Rhaid cofrestru i gystadlu a chyflwyno ryseitiau i sylw [lowrielenjones@urdd.org](mailto:lowrielenjones@urdd.org) cyn yr 2il o Fai 2023***

Cynhwysion

Offer

Dull