



**Enw:**

1. Tynnwch lun y prif gynhwysion a ddefnyddir i wneud cawl.



CIG OEN CYMRU

TATWS

RWDEN

WINWNS

CENNIN

MORON



## 2. Chwilair Cawl Cig Oen Cymru Traddodiadol

A S P C H U N M W V R Q V S N U T L U H  
U Y N A M I H E O W X W E T Y A O N M E  
S E L W N N Y N C W Q T N C T F Q E U E  
K E Q N N O A B B X U K B W C L E I H X  
N T E K Z I M O R O N Z S R Z Z Z M Z Z  
Y C Z B Q J W Q D C U T O B Z D T K M D  
B F R W F S X L K W P P B I X J D O Q U  
G A Z C X D J E I O T Z G W T E I M A W  
W E L O L L A E T H J A C A H X P I G U  
M U W V V N N D G C U A C Y E W S Q W D  
L U U R Y N C I R V F G N N F Y X P K X  
X O N N E J S S L W N E R O L U N E M K  
B O D O K K G I H S D L C L O J M N B Y  
N G G F O Q N T O N U E R T V I J Z M K  
P I M V K J H C W C O F N K M L T T F I  
C U Z D A B L Z K E L I H X H L A F A P  
G M P Z E L R V S P F E D V B C X C O A  
U L S U I D I V W L D T D I K G C J M I  
S B M O R N S J A C I V R U E M W P S Y  
L P L V R Z U V R L S I K P W N P Z T S

**CIG OEN**

**OLEW**

**PUPUR**

**WINWNS**

**CENNIN**

**HALEN**

**TATWS**






**MORON**

**RWDEN**

**TEIM**



3. a). Gan ddefnyddio'r rysait cawl a'r *Canllaw Bwyta'n Dda*, nodwch o ba grŵp bwyd y daw'r cynhwysion.

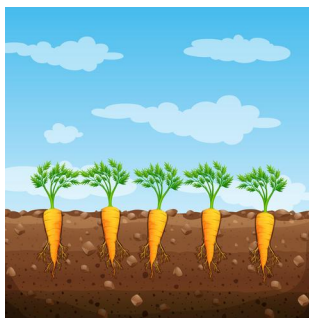
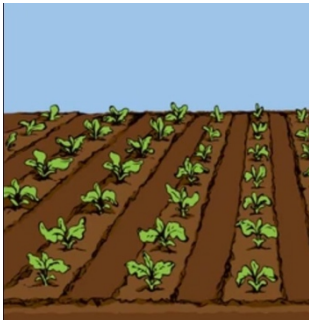
Grŵp Bwyd	Argymhellion	Cynhwysion
	Bwyta o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd.	FFRWYTHAU A LLYSIAU
	Seiliwch brydau ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startsh eraill; dewis fersiynau grawn cyflawn lle bo hynny'n bosibl.	TATWS, BARA, REIS, PASTA
	Meddu ar rai dewisiadau llaeth neu laeth eraill (fel diodydd soia); dewis opsiynau braster is a siwgr is.	LLAETH A CHYNHYRCHION LLAETH (CAWS, HUFEN)
	Bwyta rhai ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys 2 ddogn o bysgod bob wythnos, a dylai un ohonynt fod yn olewog).	FFA, CODLYSIAU, PYSGOD, WYAU, CIG
	Dewiswch olewau a thaenau annirlawn a'u bwyta mewn symiau bach.	OLEW A SBREDS

b). A ydych yn meddwl fod Cawl yn bryd iachus? [ ] Ydi [ ] Nac ydi

c). Rhowch resymau am eich ateb.



4. O ble y daw yr cynhwysion isod a cysylltwch yr lluniau isod.





5. a). Gan ddefnyddio'r prisiau isod a'r rysait cawl, darganfyddwch cyfanswm y gost.

Cynhwysyn	Pris
325g ciwbiau Cig Oen Cymru	£3.25
1 winwnsyn	£0.20
1 cenhinen	£0.20
1 moronen	£0.07
½ rwden	£0.25
1 taten fawr	£0.11
1 ciwb stoc	£0.03
Pupur a halen	£0.05
Teim ffres	£0.05

b). Os yw'r cawl yn ddigon i 6 person, beth yw'r pris ar gyfer 1 person? \_\_\_\_\_

c). Cysylltwch y cynhwysion a'u termau Saesneg.

**CIG OEN**

SALT

**OLEW**

SWEDE

**WINWNS**

LEEKs

**PUPUR**

CARROTS

**CENNIN**

THYME

**HALEN**

POTATO

**TATWS**

OIL

**MORON**

LAMB

**RWDEN**

PEPPER

**TEIM**

ONIONS