



Eisteddfod

**EISTEDDFOD YR URDD MALDWYN**

**PECYN GWYBODAETH I GYSTADLEUWYR**

**COGURDD**

**2024**

**COGURDD BL.4 - 6**

**COGURDD BL.7 - 9**

**COGURDD BL.10 - 19 OED**

**COGURDD 19 - 25 OED**

**BEIRNIAD:**

**BL 4, 5 A 6 – LLOYD HENRY (CEGIN MR HENRY)**

**BL 7 - 25 OED – HUW CEFIN JONES**

## 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, Bl.7, 8 a 9 yn unig yn eich ysgolion neu adran **cyn y 24ain o Hydref 2023**. Cyfrifoldeb yr ysgol neu adran yw trefnu lleoliad a beirniad ar gyfer y rownd yma. Bydd enillwyr y Rownd Ysgol yn cystadlu yn y Rownd Rhanbarth
- Trefnir Rownd Rhanbarth gan eich Swyddog Lleol cyn y **1af o Ragfyr 2023** ar gyfer Bl.4, 5 a 6 a Bl.7, 8 a 9. Dyddiad cau trefnu Rownd Rhanbarth Bl 10-19 oed fydd y **19eg o Ionawr 2024** (Cysylltwch a'ch Swyddog Lleol i ddarganfod yn union pryd fydd y rownd yma yn cael ei chynnal, mae rhai yn trefnu rownd rhanbarth bl 10 – 19 oed cyn gwyliau Nadolig)
- 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 Maldwyn rhwng **Mai y 27ain a Mehefin y 1af 2024**.

CATEGORI OEDRAN	ROWND	BETH I GOGINIO?
Blwyddyn 4 - 6	Ysgol	Salad
Blwyddyn 4 - 6	Rhanbarth	Pryd pasta
Blwyddyn 4 - 6	Cenedlaethol	Pryd pasta
Blwyddyn 7 - 9	Ysgol	Bocs bwyd iachus
Blwyddyn 7 - 9	Rhanbarth	Bwyd stryd
Blwyddyn 7 - 9	Cenedlaethol	Bwyd stryd
Blwyddyn 10 – 19 oed	Rhanbarth	Pryd o fwyd dan £5
Blwyddyn 10 – 19 oed	Cenedlaethol	Pryd o fwyd yn defnyddio cynhwysion lleol o'ch ardal chi
19 – 25 oed	Cenedlaethol	2 gwrs yn defnyddio cynhwysion lleol o'ch ardal chi

## Ystyriaethau Diogelwch i Athrawon / Swyddogion Cymunedol

- Safle Coginio – Rhaid i bob ysgol/ganolfan sydd yn cynnal rownd CogUrdd Cylch neu Ranbarth gwblhau Aseiad Risg fanwl o’r safle coginio
- Offer - Rhaid i oedolyn oruchwylio cystadleuwyr wrth iddynt ddefnyddio offer miniog neu drydanol wrth goginio.
- Trydan - Hoffwn eich hysbysu bydd rhaid i offer trydanol sydd yn cael eu defnyddio yn rownd CogUrdd Cenedlaethol dderbyn tystysgrif PAT cyn cystadlu.
- Y canllaw yw dylai plant sy’n defnyddio offer trydanol personol ddim fod yn hyn na **6 mlwydd oed** ac mewn cyflwr gweithio da.
- Damwain – Yn unol â chanllawiau sydd yn yr Aseiad Risg rhaid sicrhau fod bocs Cymorth Cyntaf safonol wrth law.
- Alergeddau – **Ni fydd hawl gyda’r cystadleuwyr gynnwys unrhyw fath o gnau yn eu ryseitiau. Hefyd, bydd angen i bob cystadleuwr lenwi ffurflen iechyd cyn cystadlu yn y rownd Ranbarthol.**

## Y Ryseitiau

- **Cyfrifoldeb pob cystadleuwr yw dod a chynhwysion eu ryseitiau ar gyfer pob rownd**
- Rhaid i’r cystadleuwyr o gategori 19-25 oed gyflwyno eu ryseitiau erbyn y **6ed o Fai** at sylw [sianwilliams@urdd.org](mailto:sianwilliams@urdd.org)

## 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 bod y rheolau yn nodi hynny. Gall hyn 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.
- Bydd yr Urdd yn darparu hob er mwyn coginio cynhwysion yn y rownd Rhanbarthol a’r Genedlaethol yn unig.

## 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 cwrpas
- 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 i osgoi croes-heintio drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod i fwydydd eraill
- Cymorth wrth goginio - Peidiwch a bod 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 farnaisewinedd.
- 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 – Rownd Ysgol

### Salad

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi salad i **1 person**.
- Gall fod yn syml gyda chynhwysion traddodiadol neu yn fwy dyfeisgar.
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun** ar gyfer pob rownd. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiau yn ystod y cystadlaethau.
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau.**

## COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6 –

### Rownd Ranbarthol a Rownd

### Genedlaethol

### Pryd Pasta

Rhaid cyflwyno'r un rysâit yn y Rownd Ranbarthol a Rownd Genedlaethol

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi pryd pasta i **1 person**
- Croeso i chi wneud pasta eich hun ond nid yw hyn yn angenrheidiol
- **Defnyddiwch unrhyw basta, saws a chynhwysion o'ch dewis**
- Byddwch yn ddyfeisgar. Does dim ffiniau – ond fod y blas yn dda!!

### 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 gorffennedig gosod (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

### Tips

- Ystyriwch sut y byddwch yn gweini'r ddysgl, mae edrychiad y pryd yn bwysig. Gallwch ddefnyddio perlysiâu ffres i addurno os dymunwch.

## COGURDD BLWYDDYN 7 - 9 – Rownd Ysgol

### Bocs bwyd iachus

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi bocs bwyd iachus ar gyfer **1 person**.
- Gall y pecyn bwyd gynnwys salad, wrap, salad ffrwythau, pasta, brechdan, llysiau ayyb.
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau.**
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun ar gyfer pob rownd.** Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiau.

## COGURDD BLWYDDYN 7-9 – Rownd Ranbarthol a Chenedlaethol

### Pryd o fwyd stryd

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

- Pryd o fwyd stryd **sawrus neu felys ar gyfer 1 person**
- Bwyd stryd yw pryd o fwyd byddech chi'n gweld yn cael eu gwerthu mewn gŵyliau. **Bwyd chi'n gallu bwyta tra'n sefyll/cerdded.**
- Er enghraifft, gall fod yn fyrgyr, stir fry, crepe, cebab a nifer o bethau eraill!

### 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 gorffennedig gosod (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

### Tips

- Ystyriwch edrychiad y pryd, mae'n bwysig bod y bwyd yn edrych yn ddeniadol
- Gallwch ddefnyddio unrhyw gyfuniad o gynhwysion y dymunwch sy'n addas ar gyfer y pryd. Byddwch mor greadigol â phosib!

# COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED – Rownd Ysgol

## Pryd o fwyd dan £5

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi pryd o fwyd **sawrus ar gyfer 1 person dan £5**
- Rhaid **gyflwyno eich gwariant** ar daflen wrth eich pryd gorffenedig
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau.**
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun ar gyfer pob rownd.** Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiau yn ystod y cystadlaethau.

# COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED – Rownd Ranbarthol a Rownd Genedlaethol

## Pryd o fwyd yn defnyddio cynhwysion sy'n lleol i chi

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

- Gall cystadleuwyr ddewis wneud **prif gwrs neu bwdin** gan ddefnyddio **cynhwysion sy'n lleol i'ch ardal**
- Does dim angen iddo fod yn gymhleth ond dangos dealltwriaeth o flasau a chynhwysion.
- Bydda'n fentrus a meddwl tu allan i'r bocs!!

## 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 (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

## Tips

- Dyma gyfle i chi arddangos eich sgiliau drwy goginio pryd sy'n blasus ac yn ddeniadol. Cymerwch eich amser i ymchwilio, ac arbrofwch 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 19 – 25 OED – Rownd Genedlaethol yn unig

### 2 gwrs yn defnyddio cynhwysion sy'n lleol i chi

- Gofynir i gystadleuwyr baratoi pryd 2 gwrs (**cychwynbryd a phrif gwrs neu brif gwrs a phwdin**) gan ddefnyddio cynhwysion sy'n lleol i'w hardal nhw

**AMSER COGINIO** – 120 munud

**AMSER PARATOI** – 15 munud

### Canllawiau

- **Bydd angen i bob cystadleuwr ddod a chynhwysion eu hun.** Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiai
- Mae'r Rownd Genedlaethol yn Eisteddfod yr Urdd Maldwyn 27ain o Fai – 1af o Fehefin 2024. Rhaid cofrestru i gystadlu cyn **1 Mawrth 2024**.
- Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol.
- **Dylid cyflawni'r 2 gwrs o fewn yr amser a roddir** heb unrhyw baratoi o flaen llaw.
- Bydd gofyn i'r cystadleuwyr i ysgrifennu'r rysáitiau allan o flaen llaw. Dylid cynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer ac yn olaf y dull o greu'r rysáit. *Mae'n ofynnol i gogyddion proffesiynol ac awduron bwyd ysgrifennu ryseitiai 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. **Dylid gyflwyno dau rysait, un ar gyfer y cychwynbryd neu'r brif gwrs a'r llall ar gyfer y prif gwrs neu'r pwdin**
- 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 ryseitiai yn Gymraeg neu yn Ddwylieithog erbyn y 6ed o Fai i [sianwilliams@urdd.org](mailto:sianwilliams@urdd.org)**

### 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) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*



# COGURDD BLWYDDYN 19 - 25 OED

## ENGHRAIFFT SUT I GYFLWYNO RYSAIT

Teitl y Rysait: Cacen gaws Gymreig

Enw: Mistar Urdd

Oedran: 20

Rhif ffon symudol:

### Cynhwysion

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

- Arllwyswch y blawd i fowlen fawr. Ychwanegwch y menyn a'r lard. Gyda'ch bysedd gweithiwch 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 laeth 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 ioeiri.
- 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 ô'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

## 2 gwrs yn defnyddio cynhwysion sy'n lleol i chi

Teitl y Rysáit:

Enw:

Oedran:

Rhif ffon symudol:

**Rhaid gyflwyno ryseitiai i sylw [sianwilliams@urdd.org](mailto:sianwilliams@urdd.org) cyn y 6ed o Fai 2024.**

Cynhwysion

Offer

Dull