

ATODIAD A: CANLLAWIAU MAETH, PRIS, CANLLAWIAU LLEOEDD A HYRWYDDO A RHESTR WIRIO CYNALIADWYEDD (yn seiliedig ar Safon Prynu'r Llywodraeth ar gyfer gwasanaethau bwyd ac arlwyd)

Diodydd

- **Diodydd poeth:** sicrhewch nad oes unrhyw surops siwgr yn cael eu gweini â choffi neu siocled poeth. Os ydych yn dymuno eu gweini, sicrhewch eu bod yn rhydd o siwgr. Cynnig llaeth hanner sgim neu sgim yn hytrach na llaeth cyflawn ac osgoi cynnig hufen
- **Diodydd Melys Siwgr (DMS):** O leiaf no mwy na 10% o diodydd a ddarparwyd i fod yn SSB a'r holl SSB i fod yn ddim mwy na maint pecyn 330ml
- **Mae angen i DMS** sy'n cynnwys diodydd poeth neu oer sy'n seiliedig ar laeth gan gynnwys diodydd amgen fel soia, almon, cywarch, ceirch, cnau cyll neu reis fodloni cap 300kcal a heb fod yn fwy na 5% o siwgrau ychwanegol
- **Sudd ffrwythau a llysiau a smwddis:** O leiaf 75% o sudd ffrwythau, sudd llysiau a smwddis i fod yn ddim mwy na 150ml
- **Diodydd egni:** ni argymhellir, hyd yn oed mathau o ddeiet/dim siwgr

Bwyd

- Nid yw'r neuadd halen ar gael ar fyrddau na'i defnyddio wrth goginio
- Mae llenwadau brechdanau sy'n isel o galoriau ac sy'n isel mewn braster dirlawn yn cynnwys wy, tiwna, ham wedi'i sleisio, siicen/twrci wedi'i sleisio a hiwmor braster isel
- Os ydych yn gweini caws, dewiswch fathau llai o fraster i leihau'r cynnwys braster dirlawn ond byddwch yn wylidwrus o'r halen a chadwch at feintiau gweini
- Wrth ddefnyddio taeniad, dewiswch daeniadau braster is fel olew olewydd, had rêp, neu daeniadau olew blodau haul.
- Os ydych yn defnyddio mayonnaise/hufen salad, dewiswch amrywio braster is a chadw at faint dogneau
- Mae o leiaf 50% o'r bara a ddarperir yn cynnwys o leiaf 3g ffibr fesul 100g
- Gall cynnig bara grawn cyflawn helpu i gynyddu lefel y ffibr neu weini brechdanau/prydau wedi'u pecynnu ymlaen llaw sydd â llysiau neu goesau, ffa neu byliau yn ffynonellau da o ffibr
- Salad pasta gyda sawsiau tomato yn hytrach na sawsiau hufennog a chynnig pasta grawn cyflawn lle bo hynny'n bosibl.
- Gall ham wedi'i brosesu, cyw iâr/twrci, cig eidion a chaws fod yn uchel mewn halen, felly byddwch yn wylidwrus a gwiriwch y labeli
- Gweinwch salad fel cyfeiliant gyda brechdanau, tatws pob ac ati.

Pwdinau

- Bydd cyfran o ffrwythau'n cael eu gwerthu am bris is na chyfran o bwddin poeth neu oer
- Dylai hanner y pwdinau sydd ar gael gynnwys o leiaf 50% o'u pwysau fel ffrwythau – a all fod yn ffres, wedi'u tunio mewn sudd ffrwythau, wedi'u sychu neu wedi'u rhewi (ac eithrio ffres cyfan).
- 75% o'r cynhyrchion a ddarperir sydd wedi'u cynnwys yn y categorïau canlynol i beidio â bod yn fwy na'r canlynol mewn gwasanaeth:
 - bisgedi - 100kcal
 - cacennau - 220 kcal
 - nwyddau boreol - 220 kcal
 - pwdinau - 220 kcal

- iogwrt - 120 kcals
- hufen iâ - 220 kcals

Melysion siocled a melys

- Mae 75% o'r byrbrydau melys a phaced a ddarperir yn y size dogn sengl safonol lleiaf sydd ar gael o fewn y farchnad
- Dylech osgoi bagiau gafael, rhannu bagiau neu arllwys o melysion a byrbrydau melys pecyn.
- Nid yw 75% o felysion melysion a phaced yn fwy na 200 kcal (uchafswm) ar gyfer siocled a 125 kcal (maximum) ar gyfer melysion siwgr
- Byrbrydau sawrus (h.y. creision, byrbrydau cig ac ati.) wedi'i ysgogi mewn meintiau dognau 35g neu lai

Canllawiau Pris, Lle a Hyrwyddo

Dylai bwydlen a lleoliad y caffi ddilyn y canllawiau Pris, Lle, Hyrwyddo:

- **Pris:** Bwyd a diodydd iachach i'w gwerthu am bris sy'n cyfateb i neu, os oes modd, yn is na bwyd a diodydd sy'n llai iach
- **Lle:** Rhowch fwyd a diodydd iachach mewn mannau amlwg o gownter y caffi
- **Hyrwyddo:** Defnyddiwch arwyddion i hyrwyddo dewisiadau iach yn y caffi. Tynnwch sylw at eitemau sy'n hyrwyddo gofynion dietegol penodol, megis sugno isel, halen a braster neu ffibr uchel
- Peidiwch â chynnig unrhyw hyrwyddiadau na bargeinion prydau bwyd sy'n cynnwys llai o gynnyrch bwyd a diod iach yn y caffi
- Darparu gwybodaeth am fwyd a diod yn y man prynu yn y caffi

Rhestr Wirio Cynaliadwyedd

- Mae dŵr tap yn weladwy ac ar gael yn rhwydd a hyrwyddir darpariaeth o'r fath
- Bydd cyfleusterau ar gael i staff a chwsmeriaid ar gyfer caniau ailgylchu, poteli, cardbord a phlastics a brynir o'r caffi
- Cymryd camau i leihau gwastraff bwyd mewn gweithrediadau ar y safle drwy greu cynllun lleihau gwastraff bwyd, gan ddisgrifio'r camau i'w cymryd
- Mae o leiaf 50% o de a choffi yn cael eu masnachu'n deg
- Mae bananas wedi'u hardystio fel rhai a fasnachwyd yn deg
- Bydd isafswm Safonau Prynu gorfodol y Llywodraeth ar gyfer cynhyrchion papur yn berthnasol lle bo hynny'n berthnasol, er enghraifft, napkins, trolwyr a chwpanau cardbord a llewys ar gyfer diodydd poeth. Ceisiwch osgoi cwpanau polystyren, gan nad oes modd ailgylchu'r rhain
- Rhaid i bob cynnyrch sy'n cynnwys olew palmwydd (gan gynnwys olew cnewyllyn palmwydd a chynhyrchion sy'n deillio o olew palmwydd) gael ei gynhyrchu'n gynaliadwy
- Mae pob pysgodyn yn amlwg yn gynaliadwy gyda'r holl bysgod gwyllt yn bodloni Cod Ymddygiad y Sefydliad Bwyd ac Amaethyddiaeth ar gyfer Pysgodfeydd Cyfrifol (gan gynnwys ardystiad y Cyngor Stiwardiaeth Forol a 'physgod i'w bwyta' society Cadwraeth Forol, neu gyfwerth)
- Ni ddefnyddir unrhyw 'restr goch' na rhywogaethau sydd mewn perygl o bysgod a ffermir neu bysgod gwyllt ('pysgod i'w hosgoi' gan Gymdeithas Conservation Marine)

- O ran defnyddio cynnyrch ffres, bydd cynhyrchion a gynigir yn cael eu cynllunio i adlewyrchu'r cyfnod tyfu neu gynhyrchu naturiol ar gyfer y DU a bydd y cynnyrch yn y tymor yn cael ei amlygu ar fwydlenni
- Lle y bo'n bosibl, gall defnyddio darparwyr lleol a dod o hyd i gynnyrch lleol (neu gynhyrchion sy'n cynnwys cynnyrch lleol) helpu i leihau ôl troed carbon y bwyd a'r diod a weinir yn y caffi. Osgoi cynhyrchion sydd wedi teithio ar draws y byd gan y gall y rhain fod â milltiroedd awyr sylweddol