



Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Easy Read - Inclusive Skills: Food Preparation



Competition Name

Inclusive Skills: Food Preparation



How long are the tasks?

1 hour and 20 mins



What is this competition about?

In this competition, you will show how well you can prepare food and drink items in the kitchen.



Who can enter?

People who are training for a job as a chef or kitchen assistant.

You must be working towards Entry Level 3

You must have a recognised Additional Learning Need (ALN) or barrier to learning.

You must have the right skills to do the tasks.



How many tasks will I do?

You will complete 3 tasks



Task 1: Make a smoothie

Make 1 healthy fruit or vegetable smoothie of your choice.

Your smoothie must be 250ml

Served in a glass of your choice.

Task 2: Make a sandwich



Make 1 sandwich of your choice using pre sliced bread (not a roll).

You must also add a side garnish.

You will demonstrate your slicing and grating skills.

Task 3: Make Eton Mess



Make 1 portion of Eton Mess served in a glass of your choice with a fruit side garnish.

You must whisk the cream yourself by hand or an electric whisk.

You will need to use meringue, tinned or frozen fruit, pre-made coulis and your whipped cream.



Where is the competition?

Mid Wales

South Wales



How many people can enter?

Each organisation's location can:

Enter up to 2 people.

Have extra people as backups.

If too many people register, there may be a selection process.



What equipment will I need?

You will need to bring with you;

Uniform and PPE

All ingredients for the 3 tasks (apart from fruit side garnish for Eton mess)

All equipment and display equipment.



Rules

Turn off your mobile phone.

No headphones or music.

Do not talk to other competitors.

Ask the judges if you have questions.

Be on time.



How will I be marked?

Task	Marks %
Task 1 Smoothie	25%
Task 2 Sandwich	25%
Task 3 Eton Mess	25%
Time keeping, health and hygiene, sustainability, use of equipment and appearance	25%
Total	100%



What happens after the competition?

You will get verbal feedback (someone will talk to you about how you did).

Everyone gets a Certificate of Participation.

Medalists will be announced later at a celebration event on Wednesday 18th March 2026.



Who can I contact?

Competition Lead:

Alison Collingridge

alison.collingridge@cambriantraining.com



Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Hawdd ei Darllen - Sgiliau Cynhwysol: Paratoi Bwyd



Enw'r Gystadleuaeth

Sgiliau Cynhwysol: Paratoi Bwyd



Pa mor hir yw'r tasgau?

1 awr a 20 munud



Beth yw'r gystadleuaeth hon?

Yn y gystadleuaeth hon, byddwch chi'n dangos pa mor dda y gallwch chi baratoi eitemau bwyd a diod yn y gegin.



Pwy all gystadlu?

Pobl sy'n hyfforddi ar gyfer swydd fel cogydd neu gynorthwyydd cegin.

Rhaid i chi fod yn gweithio ar Lefel Mynediad 3.

Rhaid bod gennych Angen Dysgu Ychwanegol (ADY) cydnabyddedig neu rwystyr i ddysgu.

Rhaid bod gennych y sgiliau cywir i wneud y tasgau.



Faint o dasgau y byddaf yn eu gwneud?

Byddwch yn cwblhau 3 dasg



Tasg 1: Gwneud smwddi

Gwneud 1 smwddi ffrwythau neu smwddi lysiau iach o'ch dewis.

Rhaid i'ch smwddi fod yn 250ml

Wedi'i weini mewn gwydraid o'ch dewis.



Tasg 2: Gwneud brechdan

Gwneud 1 frechdan o'ch dewis gan ddefnyddio bara wedi'i sleisio ymlaen llaw (nid rholyn).

Rhaid i chi hefyd ychwanegu garnis ar yr ochr

Byddwch yn arddangos eich sgiliau sleisio a gratio.

Tasg 3: Gwneud Eton Mess



Gwneud 1 dogn o Eton Mess wedi'i weini mewn gwydraid o'ch dewis gyda garnis ffrwythau ar yr ochr.

Rhaid i chi chwisgio'r hufen eich hun â llaw neu chwisg drydan.

Bydd angen i chi ddefnyddio meringue, ffrwythau tun neu wedi'u rhewi, coulis wedi'u gwneud ymlaen llaw a'ch hufen wedi'i chwipio.



Ble mae'r gystadleuaeth?

Canolbarth Cymru

De Cymru



Faint o bobl sy'n gallu cystadlu?

Gall lleoliad pob sefydliad:

Enwebu hyd at dwy o bobl

Cael pobl ychwanegol fel cystadleuwyr wrth gefn.

Os bydd gormod o bobl yn cofrestru, efallai y bydd proses ddewis.

Pa offer fydd ei angen arnaf?

Bydd angen i chi ddod â:

Gwisg a PPE eich hun

Yr holl gynhwysion ar gyfer y 3 tasg (ar wahân i'r garnis ffrwythau ar yr ochr ar gyfer yr Eton Mess)

Yr holl offer ac offer arddangos.





Rheolau

Diffoddwch eich ffôn symudol.

Dim clustffonau na cherddoriaeth.

Peidiwch â siarad â chystadleuwyr eraill.

Gofynnwch i'r beirniaid os oes gennych gwestiynau.

Byddwch ar amser.



Sut fyddaf yn cael fy marcio?

Tasg	Pwysiad %
Tasg 1 Smwddi	25%
Tasg 2 Brechdan	25%
Tasg 3 Eton Mess	25%
Cadw amser, iechyd a hylendid, cynaliadwyedd, defnyddio offer ac ymddangosiad	25%
Cyfanswn	100%



Beth sy'n digwydd ar ôl y gystadleuaeth?

Byddwch yn cael adborth llafar (bydd rhywun yn siarad â chi am sut wnaethoch chi).

Mae pawb yn cael Tystysgrif Cyfranogi.

Bydd enillwyr medalau yn cael eu cyhoeddi yn ddiweddarach mewn digwyddiad dathlu ddydd Mercher 18 Mawrth 2026.



Pwy alla i gysylltu?

Arweinydd y Gystadleuaeth:

Alison Collingridge

alison.collingridge@cambriantraining.com