



Polisi Bwyd a Ffitrwydd

1. Nod

- I wella iechyd cymuned yr ysgol gyfan trwy arfogi disgyblion â ffyrdd o sefydlu a chynnal ffyrdd egniol o fyw gydol oes ac arferion bwyta iach.
- Sicrhau bod bwyd a maeth a gweithgaredd corfforol yn rhan annatod o system gwerthoedd cyffredinol yr ysgol a bod arfer gorau cyffredinol yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a'n cysylltiadau cymunedol.
- Mae dyletswydd ar gorff llywodraethu'r ysgol a gynhelir i gymryd camau i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion cofrestredig (*Canllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir, Llywodraeth Cymru 2014*).

2. Y Cwricwlwm

Rydym yn cynnig y canlynol yn y cwricwlwm:-

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd tymor byr a thymor hir, gan gynnwys iechyd y geg.
- Caffael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol.
- Cyfleoedd i edrych i mewn i beth sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phecynnu bwyd.
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd yn yr ystafell ddosbarth a thu allan yng nghefn gwlad.
- Dwy awr o Addysg Gorfforol yr wythnos, bob wythnos, gan sicrhau bod plant mor weithgar â phosibl yn ystod y cyfnod hwnnw.
- Gwersi nofio a diogelwch dwr yn digwydd yn flynyddol yn ystod diwrnodau iach ac hefyd yn ystod gwersi nofio.
- Mae cwrs astudio'r cwricwlwm cenedlaethol mewn ymarfer corff yn gysylltiedig ag iechyd mewn Addysg Gorfforol, sy'n cynnwys yr angen i ymarfer a'i effeithiau.
- Cyfleoedd i hyrwyddo gweithgarwch corfforol trawsgwricwlaidd a'i berthynas â deiet a maeth. Er enghraifft mewn gwersi Gwyddoniaeth 'Bwyta'n Iach'.
- Staff wedi derbyn hyfforddiant addysg gorfforol cyrsiau PESS, cyrsiau nofio, cyrsiau Campau'r Ddraig ac ati).
- Rydym yn rhedeg y Cynllun Llysgenhadon Chwaraeon Efydd.

3. Yr Amgylchedd Ysgol

Rydym yn darparu ymagwedd gyson ar gyfer yr ysgol gyfan o ran bwyd a ffitrwydd: -

- Rydym yn ysgol sy'n hybu iechyd ac yn cymryd rhan yn y Cynllun Ysgolion Iach.
- Nid ydym yn hysbysebu ar dir yr ysgol unrhyw gynnyrch bwyd a diod brand sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen.
- Mae gennym arddangosfeydd a deunyddiau marchnata o fewn ac o amgylch meysydd gwasanaeth bwyd i hyrwyddo'r berthynas gadarnhaol rhwng bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Mae gennym arddangosfeydd trawiadol o amgylch yr ysgol yn hyrwyddo cyfleoedd a manteision chwaraeon a hamdden corfforol a diet iach.
- Mae ein staff yn hyrwyddo clybiau tu allan i'r ysgol/gweithgareddau a'u manteision iechyd i ddisgyblion.
- Anogir y disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol.
- Mae gennym le diogel i storio beiciau ac offer diogelwch.
- Rydym yn darparu hyfforddiant diogelwch beicio ar gyfer disgyblion ym mlwyddyn 6.
- Rydym yn darparu sesiynau 'Kerbcraft' i ddisgyblion yn y cyfnod sylfaen.
- Rydym wedi creu ardaloedd di-draffig dynodedig y tu allan i'r ysgol ar adegau allweddol i sicrhau diogelwch beicwyr a cherddwyr.

- Mae gennym raglen tu allan i oriau ysgol sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol diogel a llawn mwynhad i ddisgyblion a staff. Er enghraifft: clybiau chwaraeon ar ôl ysgol, clwb coginio, ymweliadau â chanolfannau addysg awyr agored.
- Rydym yn cymryd rhan mewn cystadlaethau chwaraeon a chystadlaethau bwyd ar lefel clwstwr a lefel sirol, gan sicrhau bod darpariaeth yn ein hysgol ar gyfer gweithgareddau cystadleuol ac anghystadleuol peldroed, trawsgwlad, pel rhwyd y sir, CogUrdd, coginio'r Sir, nofio'r Urdd ac ati).
- Rydym yn darparu cyfleoedd i ddisgyblion i fod yn weithgar pob amser chwarae e.e Cod, Nawr a Dos yn ddydiol a Chlwb Dal i Fynd yn wythnosol.

4. Prydau ysgol

- Mae ein cinio ysgol yn cydymffurfio â Chanllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir (Llywodraeth Cymru 2014) ac yn cael ei ddadansoddi o ran maeth gan Wasanaeth Prydau Ysgol Sir Ddinbych.
- Rydym yn cysylltu â'r Rheolwyr Prydau Ysgol, y staff arlwyo a goruchwylwyr amser cinio wrth gynllunio'r ddarpariaeth amser cinio, i hyrwyddo dewisiadau iach ac i sicrhau bod negeseuon cyson am safonau maeth a ffyrdd iach o fyw yn cyrraedd ein disgyblion.

5. Cinio Pecyn

- Nid yw bwyd a ddarperir mewn ciniawau pecyn yn dod o dan unrhyw ddeddfwriaeth. Fodd bynnag, rydym yn annog disgyblion i ddod â chinio pecyn iach gyda nhw i'r ysgol.
- Rydym yn rhannu gwybodaeth gyda rhieni am yr hyn na chaniateir mewn bocsys pecyn bwyd ac rydym yn datgan y rhesymau pam gan gynnwys diodydd fisi oherwydd nifer siwgr.
- Rydym yn anfon taflenni i rieni/gofalwyr i'w hannog i ddarparu pecynnau bwyd iach.
- Rydym yn ennyn diddordeb disgyblion mewn gweithgareddau pecyn bwyd iachus yn yr ystafell ddosbarth.
- Mae gennym system wobrwyo pecyn bwyd iach yn digwydd yn wythnosol.

6. Amser Cinio

- Rydym yn darparu amser cinio llawn mwynhad mewn awyrgylch cyfeillgar gan gynnwys rota i sicrhau fod pob blwyddyn yn cael mynd yn gyntaf, cadw rhes cinio yn fyr, plant yn eistedd gyda'i ffrindiau, bwrdd aur yn wythnosol.
- Mae staff amser cinio wedi derbyn hyfforddiant i arwain gweithgarwch corfforol a gemau, ac i annog bwyta'n iach.
- Hefo Campau'r Ddraig rydym wedi hyfforddi disgyblion fel cyfeillion iard chwarae i hyrwyddo gweithgarwch corfforol a gemau.
- Rydym wedi rhannu'r maes chwarae yn barthau i hyrwyddo ac annog gwahanol fathau o weithgareddau a gemau.

7. Nifer sy'n derbyn Prydau Ysgol a Phrydau Ysgol am Ddim

Mae'n ddyletswydd ar gorff llywodraethu ysgolion a gynhelir i annog unigolion i fanteisio ar y cynllun prydau ysgol, ac i gymryd camau rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i ginio ysgol am ddim a llaeth ysgol am ddim yn eu derbyn.

- Bwydlenni prydau bwyd ysgol yn cael eu rhannu gyda rhieni/gofalwyr e.e bwydlenni i bob teulu, byrddau wrth ymyl giatau'r ysgol ac ar wefan yr ysgol.
- Mae ysgrifenyddes yr ysgol yn cysylltu gyda rhieni i annog hwy i fanteisio ar yr hawl i dderbyn cinio am ddim.
- Rydym yn annog y nifer sy'n derbyn prydau ysgol drwy cynnal diwrnodau thema, diwrnodau sticer, gwahodd y rhieni am ginio, gwahodd y cogyddes i nosweithiau agored gyda gorsaf blasu.

8. Amser egwyl

- Rydym yn darparu ffrwythau a llysiau fel byrbrydau amser egwyl yn unig.
- Rydym yn darparu llaeth am ddim i blant hyd at 7 oed.
- Y cyfnod sylfaen yn bwyta ffrwythau a llysiau amrywiol sydd wedi'i paratoi ar eu cyfer cyn amser chwarae.
- Cyfnod allweddol 2 yn cymryd 5 darn o ffrwyth neu llysiau o'r troli ffrwythau yn ystod amser chwarae.
- Rydym yn ysgrifennu at rieni i'w hannog i gefnogi ein polisi ysgol gan ddarparu disgyblion gyda ffrwythau neu llysiau yn unig.
- Mae plant yn cael y cyfle i fod yn weithgar yn ystod amser chwarae gyda chyfeillion iard chwarae, parthau i'r maes chwarae, hyfforddiant staff, rota offer chwarae, maes chwarae antur a marciau iard chwarae.

9. Brecwast

- Bwyd yn cael ei ddarparu yn unol â'r Canllawiau Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd (Llywodraeth Cymru, 2014).
- Cyfeiriwch at ein polisi brecwast.

Categoriâu o fwydydd	Eitemau safonol a awgrymir
Diodydd seiliedig ar laeth neu iogyrtau*	Llaeth hanner-sgim neu sgim (caniateir llaeth cyflawn mewn meithrinfa) * Nid yw llaeth reis yn cael ei argymhell i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyffasu, naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â siwgr neu bowdr siocled neu goco*	Grawnfwyd gwenith-cyflawn Creision ýd Grawnfwydydd seiliedig ar reis Grawnfwydydd siwrwd gwenith cyflawn Sgwariau gwenith brag Creision bran Uwd * Rhag ychwanegu siwgr, dylid annog plant i ddefnyddio ffrwythau ffres a ffrwythau sych yn felysyddion
Ffrwythau a llysiau*	Detholiad o ffrwythau ffres neu ffrwythau wedi'u torri'n fân i'w hychwanegu at y grawnfwyd Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Suddion ffrwythau/llysiau heb eu melysu Ffa pob mewn saws tomato Tomatos tun mewn sudd * Rhaid peidio â ffrio llysiau
Bara a haenau	Gellir cynnig amrywiaeth o fara Gall yr haenau gynnwys: Margarín poly-annirlawn/mono-annirlawn, jam, marmaléd, mêl (wedi ei daenu'n denau)

Cymerwyd o: Canllaw Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd (Llywodraeth Cymru, 2014).

Clwb ar ôl ysgol

- Mae'r bwyd yr ydym yn ei weiniu yn y clybiau ar ôl ysgol yn unol â'n Canllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir (Llywodraeth Cymru 2014).
- Mae plant yn cael y cyfle i fod yn weithgar yn ystod clwb ar ôl ysgol drwy defnyddio beiciau, maes chwarae antur, marciau iard chwarae, hyfforddiant staff, chwaraeon a gemau.

Dyma'r bwydydd cymeradwy			
Mathau o fwyd		Disgrifiad	
	Ffrwythau a llysiau	Rhaid eu cynnig ar bob cownter, e.e. ffres, sych, tun, wedi'u rhewi.	✓
	Dŵr	Dylai fod ar gael yn rhad ac am ddim.	✓
	Cynnyrch llaeth	Megis llaeth lled sgim, iogwrt, cwstard, pwdin reis, caws.	✓
	Cig a physgod	Pysgod ffres a thun megis eog, tiwna, mecryll. Cig megis ham, brest cyw iâr.	✓
	Grawnfwydd brecwast gyda llaeth lled sgim	Megis bisgedi ýd, bisgedi reis. Dim coco na siwgr ychwanegol.	✓
	Cynnyrch bara	Megis brechdanau, lapiau, bagels, myffins a chramwyth.	✓

Dyma'r bwydydd anaddas neu gyfyngedig			
Mathau o fwyd		Disgrifiad	
	Teisenni a bisgedi	Megis bisgedi plaen a siocled, tartenni jam.	✗ anaddas
	Melysfwyd	Megis siocled, melysion berwi, barau grawnfwyd.	✗ anaddas
	Byrbrydau sawrus	Megis creision, creision pob, byrbrydau corn, popgorn.	✗ anaddas
	Halen	Nid ar gael i ychwanegu at fwyd.	✗ anaddas
	Diodydd	Megis sgwosh, pop, dŵr ac ynddo flas, diodydd chwaraeon.	✗ anaddas
	Cynfennau	Dim mwy na 10ml megis cetshyp a <i>mayonnaise</i>	✗ weithiau*
	Cynnyrch cig	Megis roliau selsig a phasteiod cig moch a biff tun.	✗ weithiau*
	Cynnyrch tatws	Megis sglodion a wafflau tatws.	✗ weithiau*
	Bwyd wedi'i ffrio mewn braster neu olew	Megis bysedd a thalpiau pysgod.	✗ weithiau*

Cymerwyd o: Bwyd a Diod mewn Clybiau ar ôl Ysgol (CLILC, Mai 2014)

10. Gwobrau

- Ni ddefnyddir gwobrau afiach i ddynodi gwaith da neu gyflawniadau.

11. Bwydydd neu gacennau i ddathlu

- Nid ydym yn caniatáu i ddisgyblion ddod â chacennau neu fwydydd i ddathlu i mewn i'r ysgol.

12. Diodydd

Mae yna ddyletswydd i sicrhau bod dŵr yfed ar gael, yn rhad ac am ddim, ar leoliad unrhyw ysgol a gynhelir.

- Dŵr am ddim sy'n ffres ac yn oer ar gael i bob disgybl a heb ddod o'r ardal toiledau.
- Mae gennym par o dapiau dynodedig.
- Mae gan ddisgyblion yr hawl i gael poteli dŵr sydd â dŵr ynddynt ar eu desgiau, lle mae'n ddiogel eu cael (mae hyn yn eithrio diodydd eraill fel cordial, dŵr â blas).
- Rydym yn darparu poteli dŵr ar gyfer ein holl ddisgyblion.
- Rydym yn darparu cwpanau ar gyfer pob un o'n disgyblion sy'n cael eu golchi bob dydd.

Diodydd <u>a ganiateir</u> mewn ysgolion cynradd <small>* Amser prydau yn unig, nid yn ystod egwyl</small> <small>** Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed</small>	Diodydd <u>nas caniateir</u> mewn ysgolion cynradd
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dŵr plaen – llonydd neu befriog. ✓ Llaeth plaen – hanner-sgim neu sgim. ✓ Sudd ffrwythau* – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiâu* – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd soia plaen, reis** plaen neu geirch plaen. ✓ Sudd ffrwythau wedi ei gyfuno â dŵr* – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiâu wedi ei gyfuno â dŵr* – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd wedi eu blendio* – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrí o ffrwythau, llysiâu, sudd ffrwythau neu sudd llysiâu. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Sgwash o unrhyw fath, gan gynnwys sgwash di-siwgr. ✗ Dŵr â blas, gan gynnwys dŵr di-siwgr â blas. ✗ Diodydd chwaraeon neu ddiodydd egni. ✗ Diodydd ysgafn ffisiog, gan gynnwys diodydd ysgafn ffisiog 'deiet' neu ddi-siwgr, e.e. cola, lemonêd. ✗ Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen (e.e. 'smoothies'). ✗ Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen. ✗ Llaeth, iogwrt, neu ddiodydd soia, reis neu geirch â blas. ✗ Te neu goffi. ✗ Siocled poeth.

Cymerwyd o: Canllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir (Llywodraeth Cymru 2014).

13. Monitro

- Anna Rowlands a'r grŵp sy'n gyfrifol am weithredu a monitro'r polisi a sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol ar gael i staff sy'n ymwneud â chyflwyno bwyd a ffitrwydd.
- Mae ein hadroddiad blynyddol i lywodraethwyr yn cynnwys gwybodaeth am y camau a gymerwyd i hyrwyddo bwyta ac yfed iach gan ddisgyblion yn yr ysgol yn ogystal â gweithgareddau ffitrwydd (gofyniad cyfreithiol).
- Mae cynnydd yn cael ei fonitro yn rheolaidd gan yr UDRh a'r llywodraethwyr.
- Gwahoddir rhieni i roi adborth ar eu syniadau ar gyfer gwelliannau ar gyfer bwyd a ffitrwydd drwy holiadur rhieni blynyddol.
- Defnyddir ein Harolwg Chwaraeon Ysgolion i fonitro barn disgyblion em ein darpariaeth addysg gorfforol a chwaraeon ar ôl ysgol.