

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Ysgol Tremeirchion



Enw'r ysgol	Ysgol Tremeirchion
Cyfeiriad a chod post	LL17 0UN
Rhif Ffôn	01745 710 328
Cyfeiriad e-bost ar gyfer y polisi hwn	Ysgol-tremeirchion@denbighshire.gov.uk
Dolen gwefan i'r polisi	www.ysgoltremeirchion.cymru

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

I'w lenwi gan yr ysgol:

Enw'r polisi	Polisi enghreifftiol Bwyd a Ffitrwydd
Rhif fersiwn y polisi	2
Dyddiad cafodd y Polisi ei gymeradwyo'n ffurfiol gan y Corff Llywodraethu	Hydref 2023
Dyddiad y daw'r polisi i rym	Hydref 2023
Dyddiad Adolygu	
Llofnodwyd (Pennaeth)	Bethan Davies
Llofnodwyd (Cadeirydd y Corff Llywodraethu)	Gwenan Williams
Gwybodaeth am y polisi hwn ar gael i rieni/gofalwyr	Ar wefan

I'w lenwi gan Wasanaethau Addysg a Phlant Sir Ddinbych (GAPh CSDd):

Datblygwyd y Polisi gan	GAPh CSDd
Dyddiad mabwysiadu gan y Gwasanaethau Addysg a Phlant JMT	Amherthnasol
Dyddiad y cyflwynwyd y polisi gwreiddiol i ysgolion Sir Ddinbych	Fersiwn 1 Ebrill 2012, fersiwn 2 Ebrill 2015
Rhif y fersiwn a'r dyddiad	Fersiwn 3, Ebrill 2020
Fersiwn wedi'i ddatblygu gan	GAPh CSDd
Dyddiad Adolygu	Ebrill 2022
Asesiad lles wedi'i gwblhau a'r dyddiad	Ionawr 2024

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

1. Rhagarweiniad

- 1.1 Gan fod tueddiadau maetheg a gweithgaredd yn cael eu sefydlu yn ystod plentyndod cynnar, mae ymyrraeth gynnar yn bwysig er mwyn sicrhau twf a datblygiad iach. Deiet yw un o brif achosion iechydd gwael a marw cyn pryd. Awgryma'r dystiolaeth y gallai deiet iach leihau'n sylweddol y perygl o glefydau cronig fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes a rhai canserau yn ddiweddarach yn eich oes. Dangoswyd hefyd fod gweithgarwch corfforol yn cael dylanwad buddiol sylweddol ar iechydd a lles. Yng Nghymru, nid yw'r boblogaeth yn bwyta'r deiet gorau posibl ar gyfer iechydd nac yn cyflawni'r lefelau o weithgarwch a argymhellir.

2. Nodau ac Amcanion

- 2.1 Gwella iechydd ein cymuned ysgol gyfan drwy ddarparu dulliau i ddisgyblion i sefydlu a chynnal ffyrdd iach o fyw ac arferion bwyta iach am weddill eu hoes.
- 2.2 Sicrhau fod bwyd a maetheg a gweithgarwch corfforol yn ganolog i werth cyffredinol system ein hysgol ac mae thema gyffredin o arferion gorau yn llifo drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a'n cysylltiadau cymunedol.
- 2.3 Ein prif amcanion yw:
- a) Cymryd rhan ymarferol yn y Cynllun Ysgol Iach
 - b) Darparu negeseuon cyson yn yr ysgol ynghylch bwyd a ffitrwydd o fewn a thu allan i'r cwricwlwm a addysgir
 - c) Cynyddu gwybodaeth, dealltwriaeth, profiad ac agweddau disgyblion tuag at fwyd a ffitrwydd
 - d) Sicrhau bod y ddarpariaeth ar gyfer bwyd a ffitrwydd yn yr ysgol yn adlewyrchu anghenion diwylliannol a meddygol yr holl ddisgyblion
 - e) Yn unol â'r ddyletswydd a amlinellir yn Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg0 (Cymru) 2013, gweithredu er mwyn hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion cofrestredig.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

- f) Cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol disgyblion yn unol ag argymhellion y Prif Swyddogion Meddygol fod angen o leiaf 180 munud y dydd i rai dan 5 ac o leiaf 60 munud y dydd i rai 5 – 18 oed (atodiad 1 a 2).

3. Dogfennau allweddol

3.1 Mae'r canlynol yn ddogfennau allweddol yn ymwneud â bwyd a ffitrwydd:

- Canllawiau Bwyta'n Iach Mewn Ysgolion a Gynhelir, Llywodraeth Cymru 2014 sy'n cynnwys Rheoliadau Bwyta'n Iach Mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) 2013 y cyfeirir atynt fel Y Rheoliadau
- Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant, Llywodraeth Cymru 2019
- Brecwast am ddim Mewn Ysgolion Cynradd, Canllawiau Statudol ar gyfer Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu 145/2014, Llywodraeth Cymru 2014
- Physical Activity Guidelines, UK Chief Medical Officers Report, 2020 (Atodiadau 1 a 2)
- Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan, Llywodraeth Cymru 2007
- Fframwaith y Cyfnod Sylfaen ar gyfer addysg Plant 3-7 oed yng Nghymru, Llywodraeth Cymru 2015
- Addysg Gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru, Llywodraeth Cymru 2008
- Gwyddoniaeth yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru, Llywodraeth Cymru 2008
- Dylunio a Thechnoleg yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru, Llywodraeth Cymru 2008
- Fframwaith Addysg Personol a Chymdeithasol ar gyfer Dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008

4. Y Cwricwlwm:

4.1 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.
- Datblygiad sgiliau sylfaenol wrth brynu, paratoi a choginio bwyd a dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

- Cyfleoedd i edrych ar yr hyn 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 y dosbarth a thu allan mewn cefn gwlad.
- Dwy awr o Addysg Gorfforol yr wythnos, gan sicrhau fod plant mor egniol a phosibl yn y cyfnod hwnnw, a'i fod yn hollol gynhwysol ac yn cwrdd ag anghenion pob disgybl.
- Cyfleoedd am hyrwyddo iechyd, ffitrwydd a lles mewn modd trawsgwricwlaidd, gan gynnwys yr angen i ymarfer corff a'i effeithiau ar y corff.

5. Amgylchedd ac Ethos yr Ysgol

5.1 Rydym yn darparu agwedd gyson tuag at fwyd a ffitrwydd ar draws yr ysgol gyfan:

- Nid ydym yn hysbysebu cynhyrchion bwyd a diod wedi eu brandio sy'n llawn braster, siwgr neu halen ar eiddo neu adnoddau'r ysgol.
- Mae gennym arddangosfeydd a deunyddiau marchnata o fewn ac o amgylch ardaloedd gweini bwyd i hyrwyddo bendithion deiet iach a phrydau ysgol.
- Mae arddangosfeydd yn osgoi negeseuon cymysg ac yn hyrwyddo agweddau cyson tuag at ffitrwydd a gweithgarwch corfforol.
- Arddangosfeydd deniadol o amgylch yr ysgol yn hyrwyddo cyfleoedd a bendithion gweithgarwch corfforol a deietau iach.
- Mae staff yn cefnogi ac yn annog disgyblion i wneud dewisiadau iach mewn perthynas â bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Rydym wedi credu ardaloedd di-draffig penodol tu allan i'r ysgol ar adegau critigol i sicrhau diogelwch beicwyr a cherddwyr.
- Cynnig ystod eang o chwaraeon awyr agored a dan do diogel, ysgogol, a gweithgareddau chwarae sy'n hygyrch i bob disgybl fel sy'n ofynnol o fewn y cwricwlwm, amser cinio a dysgu tu allan i orau ysgol.
- Darparu ardaloedd maes chwarae priodol a diogel: defnyddio marciau maes chwarae parhaol ac offer i annog a hwyluso gweithgarwch i bob disgybl.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

6. Gweithgarwch Corfforol

6.1 Rydym yn darparu ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol ac i'w mwynhau ar gyfer disgyblion a staff fel rhan o gynllun ysgol gyfan tuag at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

- Anogir disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol lle bo hynny'n briodol.
- Darparu gwersi beicio ar gyfer blwyddyn BI 6 drwy Bikeability.
- Rydym yn darparu hyfforddiant diogelwch i ddisgyblion ym mlwyddyn 6.
- Rydym yn cynnig cyfleoedd arferol dyddiol i ddisgyblion fod yn egnïol fel Y Filltir Ddyddiol, sesiwn Ddawns Ddyddiol, yoga dyddiol.
- Gweithio'n ymarferol gyda Denbighshire Leisure, a chymryd rhan mewn cynlluniau fel Cynllun y Llysghenhadon Efydd.
- Cymryd rhan mewn cystadlaethau chwaraeon ar sawl lefel, gan sicrhau fod darpariaeth yn ein hysgol ar gyfer gweithgareddau cystadleuol a rhai cyfeillgar (e.e. pêl-rwyd sirol, coginio sirol, nofio'r Urdd ac ati).
- Darparu offer diogel ac ysgogol; chwarae dan do ac yn yr awyr agored a chyfleusterau sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol.
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gemau awyr agored egnïol ar y maes chwarae yn ystod amser chwarae a chinio. Mae staff amser cinio yn hyfforddi i arwain cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol.
- Rydym yn dathlu llwyddiant yn rheolaidd ac yn hyrwyddo gweithgareddau yn y gwasanaeth boreol.
- Darparu rhaglen flynyddol o weithgareddau ysgol gyfan ar gyfer pob disgybl e.e. diwrnod chwaraeon, diwrnod/ wythnos â thema iechyd a lles. URDD/Active Communities/Active Minds
- Darparu ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol i ddisgyblion eu mwynhau y tu allan i oriau ysgol.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

7. Bwyd

7.1 Deietau Arbennig ac Alergeddau

7.1.1 Deiet arbennig yw un na ellir ei ddewis yn rhwydd o'r prif ddewisiadau sydd ar gael yn yr ysgol a gallai fod ar bresgripsiwn meddygol, yn gysylltiedig ag anghenion bwyta ychwanegol neu'n seiliedig ar greddau crefyddol, diwylliannol, llysiuol neu fegan. Efallai y bydd hefyd angen deiet arbennig ar y rhai hynny sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anabledau.

7.1.2 Gan fod bwyd yn yr ysgol wedi'i gynllunio ar gyfer mwyafrif y disgyblion, efallai y bydd angen darparu'n unigol ar gyfer y disgyblion hynny sydd ag anghenion deietegol arbennig.

7.1.3 Bydd anghenion deietegol arbennig a nodir yn ystod cofrestru i'r ysgol neu fel arall, yn cael eu rhannu gyda'n Gwasanaeth Arlwyio Ysgol a staff perthnasol (e.e. brecwast, ar ôl ysgol, athro dosbarth), yn unol â'r Rheoliadau Diogelu Data Cyffredinol.

7.1.4 Bydd trefniadau rhesymol yn cael eu gwneud i ddarparu ar gyfer anghenion deietegol, yn unol â Deddf Addysg 2002 a Deddf Cydraddoldeb 2010.

7.1.5 Fel rheol, bydd gan ddisgyblion sydd â gofynion deietegol arbennig yr un gofynion maetheg a disgyblion eraill a dylid cynnig darpariaeth gyfwerth iddynt. Byddwn yn darparu ar gyfer deietau arbennig (ac eithrio deietau drwy bresgripsiwn meddygol) o fewn darpariaeth gyffredinol sy'n cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) 2013.

7.1.6 Lle mae angen gofal iechyd ar ddisgyblion, bydd ein Polisi Rheoli Anghenion gofal iechyd Disgyblion yn berthnasol.

7.2 Cinio Ysgol

7.2.1 Darperir cinio ysgol gan Wasanaeth Prydau Ysgol Sir Ddinbych.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

7.2.2 Mae cinio ysgol yn cyd-fynd â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013 ac yn cael eu dadansoddi o ran maeth gan Wasanaeth Prydau Ysgol Sir Ddinbych.

7.2.3 Rydym yn cysylltu â Rheolwyr Arlwyio Ysgolion, y staff arlwyio a goruchwylwyr amser cinio i gynllunio darpariaeth amser cinio, i hyrwyddo dewisiadau iach a sicrhau y rhoddir negeseuon cyson ynghylch safonau maeth a ffyrdd o fyw iach i'n disgyblion.

7.2.4 Mae dŵr yfed ffres ar gael am ddim i bob disgybl i ffwrdd o'r toiledau yn ystod amser cinio yn ogystal â drwy gydol y dydd (gweler 7.10).

7.3 Pecynnau cinio

7.3.1 Nid yw Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013 yn berthnasol i fwyd mae plant yn dod gyda nhw o'u cartrefi.

7.3.2 Fodd bynnag, mae'r rheoliadau hynny'n rhoi dyletswydd ar ysgolion i hyrwyddo bwyta'n iach, ac felly rydym yn annog rhieni / gofalwyr i ddarparu pryd iach a chytbwys. Gwneir hyn drwy:

- Annog rhieni / gofalwyr i beidio â darparu eitemau penodol mewn pecynnau cinio e.e. bwydydd llawn siwgr/braster – awgrymiadau ar ein gwefan.
- Rhannu taflenni gyda rhieni / gofalwyr i'w hannog i ddarparu pecynnau cinio iach.
- Cynnwys disgyblion mewn gweithgareddau pecyn cinio iach yn y dosbarth.
- Gweithredu system wobrwyo pecyn cinio iach.

7.3.3 Byddwn yn annog rhieni i gadw pecynnau cinio yn oer – yn ddelfrydol drwy ddefnyddio bocs cinio wedi'i insiwleiddio gyda phecynnau rhew i sicrhau y cedwir bwyd yn ddiogel ac wedi'i oeri, yn arbennig yn ystod tywydd poeth. Bydd hyn yn cael ei amlygu lle bo modd yn newyddlenni'r ysgol a gohebiaeth gyda rheini ynghylch teithiau ysgol.

7.3.4 Atgoffir rhieni o'r canllawiau pecynnau cinio mewn perthynas â theithiau ysgol.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

7.4 Profiad amser cinio

- 7.4.1 Rydym yn darparu profiad bwyta i'w fwynhau mewn amgylchedd ddymunol ac rydym wedi cytuno ar rota.
- 7.4.2 Gall disgyblion sy'n bwyta pecynnau cinio a chiniawau ysgol fwyta gyda'i gilydd.
- 7.4.3 Mae staff amser cinio a disgyblion allweddol wedi derbyn hyfforddiant i arwain gweithgarwch corfforol a gemau, ac annog bwyta'n iach.
- 7.4.4 Rydym wedi rhannu'r maes chwarae yn barthau i hyrwyddo ac annog gwahanol fathau o weithgareddau a gemau.

7.5 Nifer sy'n derbyn Prydau Ysgol a Phrydau Ysgol am Ddim

- 7.5.1 Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach Mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013 yn rhoi dyletswydd ar gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i annog disgyblion i dderbyn prydau ysgol, a chymryd camau rhesymol i sicrhau fod pob disgybl sydd â hawl i dderbyn ciniawau ysgol am ddim a llaeth ysgol am ddim yn eu derbyn.
- 7.5.2 Rydym yn hyrwyddo prydau ysgol drwy weithio gyda'r Cogydd Ysgol i rannu bwydlenni gyda phob teulu, eu harddangos o amgylch yr ysgol, eu rhannu ar ein gwefan a chyfrifon cyfryngau cymdeithasol. Rydym hefyd yn gwahodd cogyddion i ddod i ddigwyddiadau yn yr ysgol a chynnal digwyddiadau rhieni/ gofalwyr i ginio.
- 7.5.3 Rhennir gwybodaeth Prydau Ysgol am Ddim gyda phob teulu, ar wefan ein hysgol, ym mhrosbectws yr ysgol ac ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol.

7.6 Amser Egwyl a Llaeth am Ddim

- 7.6.1 Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013 yn datgan mai ffrwythau a llysiau yw'r unig fyrbrydau y dylid eu darparu yn ystod amser egwyl mewn ysgolion cynradd.

- Bydd ein darpariaeth egwyl wedi'i gyfyngu i ffrwythau a llysiau yn unig ar gyfer disgyblion rhwng Dosbarth Meithrin a Blwyddyn 6.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

- Ni ddarperir byrbrydau Melys a Sawrus yn ystod egwyl ganol bore.

7.6.2 Egluro eich darpariaeth byrbrydau:

7.6.3 Nid yw Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013 yn berthnasol i fwyd mae plant yn dod gyda nhw o gartref. Fodd bynnag, yn unol â'n dyletswydd i hyrwyddo bwyta'n iach, rydym yn annog rhieni/gofalwyr sy'n optio i gyflenwi eitemau fel byrbrydau ar gyfer egwyl y bore, i ddarparu byrbrydau sy'n iachach / cyfateb â'n darpariaeth amser egwyl.

7.6.4 Rydym yn darparu llaeth am ddim i blant hyd at 7 oed. (Ni ddylai'r ysgol feithrin ddarparu llaeth sgim).

7.6.5 Mae dŵr ar gael yn rhydd.

7.7 Brecwast

7.7.1 Darperir bwyd yn unol â Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd. Canllawiau statudol ar gyfer awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu. 145/2014 a rheoliad 4, ac Atodlen 1, y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Mae hyn yn rhagnodi pedwar o gategoriâu bwyd a ganiateir. Dim ond bwydydd o'r categorïau hyn sy'n rhaid eu darparu yn ystod brecwast ar bob diwrnod ysgol.

7.7.2 Rhaid rhoi'r dewis i bawb sy'n dod i'r sesiwn frecwast i o un eitem o'r pedwar categori o fwyd. Rhoddir prydau o faint priodol, gan y bydd angen pryd llawer llai o faint ar blant Dosbarth Derbynn a Blwyddyn 1 na'r rhai ym mlwyddyn 6.

7.7.3 Dylai Bwyd a Diod a gynigir fel rhan o'r gwasanaeth brecwast yn gynnar yn y bore ar safle ysgol gynradd, pwy bynnag yw'r darparwr gyd-fynd â'r Rheoliadau.

7.7.4 Rydym yn derbyn cyllid gan Lywodraeth Cymru i ddarparu brecwast am ddim. Gweler ein polisi brecwast mewn perthynas â gweithrediad ein clwb brecwast a ffioedd perthnasol.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Categoriâu o fwydydd	Eitemau safonol a awgrymir
Diodydd seiliedig ar laeth neu iogyrtiau	Llaeth hanner-sgim neu sgim (caniateir laeth cyflawn mewn meithrinfa)
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyflasau, naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd a siwgr neu bowdr siocled neu goco*	Grawnfwyd gwenith-cyflawn Creision yd 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: Margarin poly-annirlawn/mono-annirlawn, jam, marmalêd, mêl (wedi ei daenu'n denau)

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

7.8 Clwb ar ôl ysgol

7.8.1 Mae'r bwyd rydym yn ei weini yn ein clybiau ar ôl ysgol yn cyd-fynd â'r canllawiau Bwyta'n lach mewn Ysgolion a Gynhelir (Llywodraeth Cymru 2014)

7.8.2 Mae cyfle gan blant i fod yn egniol yn y clwb ar ôl ysgol.

7.8.3 Mae'r ysgol lle cynhelir y clwb ar ôl ysgol yn gyfrifol am ddarparu gwybodaeth i'r clwb a sicrhau eu bod yn darparu'r bwyd cywir, yn unol â Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maetheg) (Cymru) 2013).

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

These foods are permitted			
Types of food		Description	
	Fruit and vegetables	Must be available at all serving outlets, e.g. as fresh, frozen, tinned (in fruit juice)	✓
	Water	Free, fresh drinking water should be available	✓
	Dairy products	Such as semi-skimmed milk, yoghurts, custard, rice pudding, cheese	✓
	Meat and fish	Fresh and tinned fish such as salmon, tuna, mackerel. Meat such as ham, chicken, lamb, beef	✓
	Breakfast cereals with semi skimmed milk	Such as wheat biscuit, rice snaps. No added sugar or cocoa	✓
	Bread based products	Such as sandwiches, wraps, bagels, English muffins, crumpets	✓

These foods are not permitted or are restricted			
Types of food		Description	
	Cakes and biscuits	Such as jaffa cakes, digestive biscuits, swiss roll, jam tarts	✗ not allowed
	Confectionary	Such as chocolate, boiled sweets, cereal bars, marshmallows	✗ not allowed
	Savoury snacks	Such as crisps, baked crisps, corn snacks, popcorn	✗ not allowed
	Salt	Not available for pupils to add to food	✗ not allowed
	Drinks	Such as squash, fizzy drinks, flavoured water, sports drinks	✗ not allowed
	Condiments	Such as ketchup and mayonnaise must not provide more than 10ml	✗ restricted*
	Meat products	Such as sausage rolls, corned beef pasties, pork pies	✗ restricted*
	Potato products	Such as chips, potato waffles	✗ restricted*
	Products cooked in fat/oil	Such as fish fingers, nuggets	✗ restricted*

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

7.9 Cacennau dathlu, gwobrwyon a digwyddiadau ysgol

- 7.9.1 Nid yw Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol i fwyd a diod mewn gwobrwyon a digwyddiadau. Fodd bynnag, argymhellir bod y rhai sy'n trefnu unrhyw ddigwyddiadau yn dal i annog a hyrwyddo dewisiadau iachach sy'n cyd-fynd â'r safonau dan y Rheoliadau ac fel rhan o ethos ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach. Felly, mae bwyd a diod yn dal yn gallu bod yn destun cyfyngiadau yn ôl disgrisiwn yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu'r ysgol.
- 7.9.2 O bryd i'w gilydd, rydym yn cynnal digwyddiadau lle bydd amrywiaeth o fywyd ar gael. Er enghraifft, arwerthiant cacennau ar gyfer Plant Mewn Angen. Yn unol â'r rheoliadau, byddwn yn cyfyngu ar y nifer o ddigwyddiadau o'r fath.
- 7.9.3 Mewn digwyddiadau ysgol fel ffeiriau ysgol a digwyddiadau PTA yn sicrhau bod dewisiadau bwyd iach ar gael.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

7.9.4 Yn unol â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach rydym yn annog rhieni/gofalwyr i beidio dod â chacennau pen-blwydd i'r ysgol a byddwn yn hyrwyddo mathau eraill o ddathliadau lle bo modd megis canu a dawnsio. Os caniateir cacen, yna bydd yn cael ei rhoi ar ddiwedd y diwrnod ysgol i'w gymryd gartref. (Sylwer: Os bydd rhywun yn dod â chacen i'r ysgol, rhaid ei bod wedi'i phrynu mewn siop ac yn cynnwys deunydd pecynnu fel y gellir adnabod unrhyw alergenau).

7.10 Diodydd

7.10.1 Mae'r rheoliadau'n rhoi dyletswydd i sicrhau fod dŵr yfed ar gael, yn rhad ac am ddim, ar safle unrhyw ysgol a gynhelir. Mae dŵr ffres ac oer ar gael am ddim i bob disgybl y tu allan i ardal y toiledau.

7.10.2 Mae gennym oerydd dŵr / tapiau penodol a photeli dŵr gan dŵr Cymru i bob plentyn.

7.10.3 Caniateir disgyblion i gael poteli dŵr gyda dŵr ynddynt ar eu desgiau, lle bo hynny'n ddiogel (nid yw hyn yn cynnwys diodydd eraill fel cordial, dŵr â blas).

7.10.4 Rhaid mynd â photeli dŵr adref bob dydd i'w golchi.

7.10.5 Mae pob diod arall drwy gydol y diwrnod ysgol yn cyd-fynd â'r rhestr isod.

Diodydd a ganiateir mewn ysgolion meithrin	Diodydd nas caniateir mewn ysgolion meithrin
* Amser prydau yn unig, nid yn ystod egwyl ** Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed ✓ Dŵr plaen – llonydd neu befriog. ✓ Llaeth plaen – cyflawn neu hanner-sgim. ✓ Sudd ffrwythau* – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiau* – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd soia plaen, reis** plaen neu geirch plaen. ✓ Sudd ffrwythau wedi ei gyfuno â dŵr plaen* – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiau wedi ei gyfuno â dŵr plaen* – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd wedi eu blendio* – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwri o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau.	✗ 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 llysiau wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen (e.e. 'smoothies'). ✗ Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi ei gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen. ✗ Te neu goffi. ✗ Siocled poeth.

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

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

8. Gweithredu

- 8.1 Bethan Davies yw'r aelod staff arweiniol ar gyfer bwyd a ffitrwydd.
- 8.2 Katie Baker yw'r llywodraethwr arweiniol ar gyfer bwyd a ffitrwydd.
- 8.3 Bydd yr holl staff yr ysgol yn sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol i staff sy'n ymwneud â darpariaeth bwyd a ffitrwydd; a bydd yn cysylltu â chynlluniau cenedlaethol a lleol yn ymwneud â bwyd a ffitrwydd.

9. Monitro a Gwerthuso

- 9.1 Mae'r adroddiad blynyddol i lywodraethwyr yn cynnwys gwybodaeth am y camau a gymerwyd gennym i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach gan ddisgyblion yn yr ysgol (gofyniad cyfreithiol) yn ogystal â gweithgareddau ffitrwydd.
- 9.2 Caiff cynnydd ei fonitro gan yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r corff llywodraethu, a bydd materion penodol yn cael eu trafod mewn cyfarfodydd staff fel sy'n briodol.
- 9.3 Cyngor ysgol i fonitro Amser snac .Gwahoddir disgyblion i roi adborth drwy'r cyngor ysgol a drwy holiaduron.
- 9.4 Gwahoddir rheini i fwydo eu syniadau ar gyfer gwelliannau yn ôl ar lafar ac mewn holiaduron.
- 9.5 Rydym yn defnyddio ein Arolwg Chwaraeon Ysgol i fonitro barn disgyblion am ein darpariaeth Addysg Gorfforol a chlybiau chwaraeon ar ôl ysgol.

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Atodiad 1 – Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ar Lefelau Gweithgarwch Corfforol – Dan 5

Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar
(geni – 5 oed)

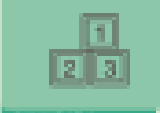
Mae plant egniol yn iach, yn hapus, yn barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well

 MAE'N NEITHRIN PERTHNASEDD A BŴLAU CYMDEITHASOL	 MAE'N CYNNAL IEDHYD A PHWYSAU	 MAE'N CYFRANWNI AT DDAETHLYGIAD YR YMERHYDD A DYSQU
 MAE'N GWELLA CWSG	 MAE'N DATBLYGU'R CYHYRAU AC EGGYRN	 MAE'N HYBU SYMUDIAD A CHYDYMUDIAD

Mae pob symudiad yn cyfrif

Anelwch am o leiaf

180
munud y dydd
ar gyfer plant 1-5 oed

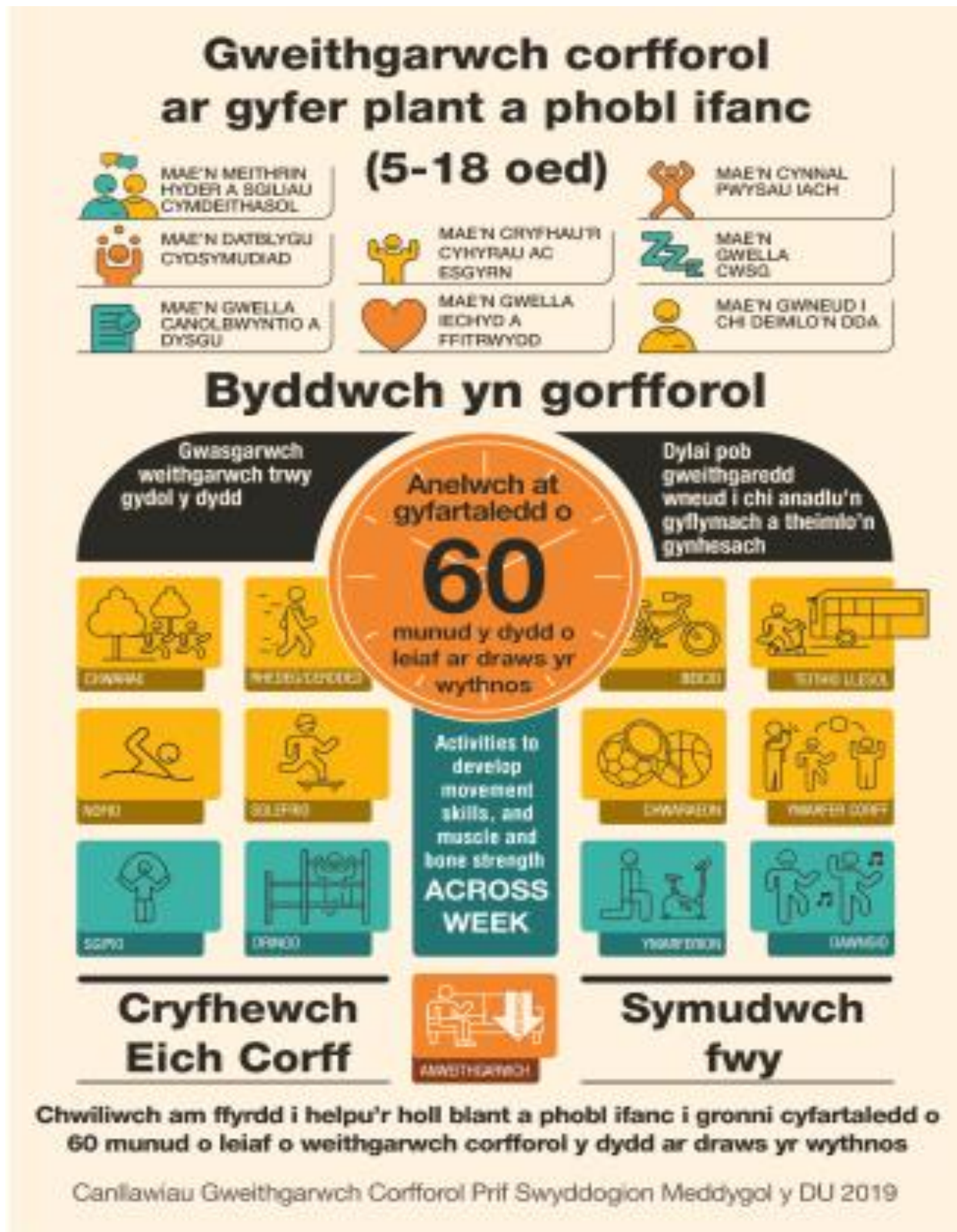
 AMSER FOL	 CWRWEL A GARTREFOL	 DANWED	 SERAS	 CWRWEL
 AMSER FOL	 SONO	 CWRWED	 TETHO AR SEWTER	 SERO

Cryfhewch Eich Corff. Symudwch Fwy.
Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidiau egniol

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Atodiad 2 – Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ar Lefelau Gweithgarwch Corfforol – 5 – 18 oed



Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Atodiad 3: Rhaglen Astudio'r Cwricwlwm Cenedlaethol:

Cyfeiriadau Bwyd a Ffitrwydd

Fframwaith ar gyfer Dysgu Gan Blant ar gyfer plant 3-7 oed yng Nghymru	
Y Cyfnod Sylfaen	Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Diwylliannol Sgiliau - Lles <i>Dylai plant gael cyfleoedd i:</i> - ddeall a chydabod y newidiadau sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddyn nhw ymarfer corff a disgrifio'r newidiadau i'w hanadlu, cyfradd y galon, ymddangosiad a theimladau - datblygu dealltwriaeth fod ymarfer corff a hylendid a'r mathau cywir o fwyd a diod yn bwysig ar gyfer cyrff iach. Ystod Drwy gydol y Cyfnod Sylfaen, dylid rhoi cyfleoedd i blant ddatblygu eu sgiliau, gwybodaeth a'u dealltwriaeth drwy ymwneud ag amryw o brofiadau gan gynnwys: - gweithgareddau mewn amgylcheddau dysgu dan do ac yn yr awyr agored - gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt wneud dewisiadau i ddatblygu a deall eu cyrff eu hunain a sut i'w cadw'n ddiogel ac yn iach
	Addysg gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru
Cyfnod Allweddol 2	Sgiliau – Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles <i>Dylai disgyblion gael cyfleoedd i:</i> - ymgysylltu mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd a chyson sy'n fuddiol i'w iechyd, eu ffitrwydd a'u lles - nodi sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn cwrdd â gofynion egni gwahanol weithgareddau. Sgiliau – Gweithgareddau cystadleuol <i>Dylai disgyblion gael cyfleoedd i:</i> - datblygu, cydgrynhoi ac yna rhoi'r sgiliau a'r technegau ar waith sydd eu hangen i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cystadleuol Ystod – Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles: - gweithgareddau nad ydynt yn fathau cystadleuol o ymarfer corff a ddewisir am yr hyn maent yn ei gyfrannu i iechyd cyffredinol, nodau ffitrwydd a theimladau o les Ystod – Gweithgareddau cystadleuol: - gweithgareddau sy'n cael eu dysgu at y diben o gystadleuaeth rhwng unigolyn, grŵp neu dîm ac eraill

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

	Gwyddoniaeth yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru
Cyfnod Allweddol 2	Ystod – Annibyniaeth organebau <i>Dylid rhoi cyfleoedd iddynt astudio:</i> yr angen am amrywiaeth o fwydydd ac ar gyfer iechyd dynol da
	Dylunio a Thechnoleg yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru
Cyfnod Allweddol 2	Sgiliau - Bwyd <i>Dylai disgyblion gael cyfleoedd i:</i> - cynllunio a gwneud ystod eang o dasgau paratoi bwyd yn ddiogel ac yn hylan - gweithredu negeseuon bwyta'n iachach ac ystyried anghenion maetheg wrth gyflawni tasgau paratoi bwyd - dosbarthu bwyd yn ôl nwydd/ grŵp a deall nodweddion ystod eang o gynhwysion, gan gynnwys eu nodweddion maeth, gweithredol a synhwyaidd, e.e. cig, pysgod, ffrwythau, llysiau
	Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol ar gyfer plant 7-19 oed yng Nghymru
Cyfnod Allweddol 2	Ystod - Iechyd a Lles Emosiynol <i>Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:</i> - cynyddu cyfrifoldeb am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach <i>Ac i ddeall:</i> - nodweddion a manteision corfforol ac emosiynol ffordd iach o fyw, e.e. bwyd a ffitrwydd