



Polisi Bwyd a **Ffitrwydd** **2025**

Enw'r Ysgol:	Pant Pastynog
Dyddiad y Mabwysiadwyd y Polisi:	Medi 2025
Aelod staff sy'n gyfrifol am y Polisi:	Miss Lois Lightfoot Mr Meirion Edwards
Dyddiadau Adolygu:	Medi 2027
Llofnod (Pennaeth):	<i>M L Edwards</i>
Llofnod (Cadeirydd y Corff Llywodraethu):	

1. Nod

- I wella iechyd cymuned yr ysgol gyfan trwy arfogi disgyblion â ffyrdd o sefydlu a chynnal ffyrdd egnïol 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 dŵr – Derbyn – 6. Bloc o 6 wythnos i bob dosbarth, e.e Bl Derbyn&1, Bl 2,3&4, Bl 5&6.
- Cyfleoedd i hyrwyddo gweithgarwch corfforol trawsgwricwlaidd a'i berthynas â diet a maeth. Er enghraifft diwrnodau 'Llun Llesol'.
- Staff wedi derbyn hyfforddiant Addysg Gorfforol (ee. cyrsiau PESS, cyrsiau nofio, cwrs aml sgiliau).

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 sy'n hyrwyddo cyfleoedd a manteision chwaraeon a hamdden gorfforol a diet iach - (Wal Iechyd a Lles yn y neuadd 4 Doctor).
- Mae ein staff yn hyrwyddo clybiau tu allan i'r ysgol/gweithgareddau a'u manteision iechyd i ddisgyblion a rydym yn cael hyfforddwyr chwaraeon i ddod i'r ysgol.
- Mae gennym le diogel i storio beiciau ac offer chwaraeon.
- Rydym yn darparu hyfforddiant diogelwch beicio ar gyfer disgyblion ym mlwyddyn 6 (bob blwyddyn).
- 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: ymweliadau â chanolfannau yr Urdd Glanllyn, Caerdydd a Llangrannog.

- 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, e.e. Cystadlaethau Dyffryn Clwyd a'r Urdd, Athletau'r Urdd, yn ogystal â cystadleuthau CogUrdd a PobUrdd ayyb.
- Rydym yn darparu cyfleoedd i ddisgyblion i fod yn weithgar e.e. Pwyllgor Iori yn cynnal gweithgareddau i blant eraill, darparu gemau ac offer amser egwyl a chinio a gwersi yn yr ardaloedd tu allan.

4. Prydau ysgol

- Mae ein cinio ysgol yn cydymffurfio â Chanllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir ac yn cael ei ddadansoddi o ran maeth gan Wasanaeth Prydau Ysgol Sir Ddinbych.
- Rydym yn cysylltu â'r Rheolwyr Prydau Ysgol, y staff arlwyio 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 pecyn bwyd 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.
- 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.

6. Amser Cinio

- Rydym yn darparu amser cinio llawn mwynhad mewn awyrgylch cyfeillgar e.e. system wobrwyo a rota dyletswyddau.

- Mae staff amser cinio wedi derbyn hyfforddiant i arwain gweithgarwch corfforol a gemau, ac i annog bwyta'n iach.
- Rydym wedi hyfforddi disgyblion i chwarae a 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

Rydym yn dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru 2022 sy'n golygu o fis Ionawr 2024, mae pob plentyn o ddosbarth Derbyn i Bl 6 yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim.

- Bwydlenni prydau bwyd ysgol yn cael eu rhannu gyda rhieni/gofalwyr drwy anfon bwydlenni i bob teulu. (Linc hefyd ar wefan yr ysgol) Mae'r bwydlenni yn cael eu harddangos mewn mannau sy'n agored i rieni o gwmpas yr ysgol hefyd, e.e. hysbysfwrdd, neuadd yr ysgol.

8. Amser egwyl

- Rydym yn darparu ffrwythau a llysiau fel byrbrydau.
- Rydym yn darparu llaeth am ddim i blant hyd at 7 oed.
- Y Cyfnod Sylfaen – Llaeth a ffrwyth fel byrbryd bore.
- Cyfnod Allweddol 2 – ffrwyth yn unig, dim llaeth fel byrbryd bore.
- 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 egwyl, e.e. parthau i'r maes chwarae, hyfforddiant staff, rheolau amser chwarae, wâl ddringo, marciau buarth chwarae ayyb.

9. Clwb 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 sioded 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).

10. Clwb ar ôl ysgol

- Mae'r bwyd yr ydym yn ei weini 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 e.e. wâl ddringo, marciau buarth chwarae, chwaraeon a gemau ac ati.

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.	✓
	Grawnfwydydd brecwast gyda llaeth lled sgim	Megis bisgedi yd, 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 phastelod 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 (CLIC, Mai 2014)

11. 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 1 peiriant oeri dŵr.
- Mae gan ddisgyblion yr hawl i gael poteli dŵr sydd â dŵr ynddynt, lle mae'n ddiogel eu cael (mae hyn yn eithrio diodydd eraill fel cordial, dŵr â blas).
- Rydym yn annog disgyblion i ddod a photel dŵr eu hunain i'r ysgol.

Diodydd <u>a ganiateir</u> mewn ysgolion cynradd	Diodydd <u>nas caniateir</u> mewn ysgolion cynradd
* 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 – hanner-sgim neu 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* – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiau wedi ei gyfuno â dŵr* – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd wedi eu blendio* – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî 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. ✗ 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).

12. Monitro

- Miss Lois Lightfoot, neu yn ei habsenoldeb, Mr Meirion Edwards 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 y Pennaeth, Staff a'r llywodraethwyr.
- Gwahoddir rhieni i roi adborth ar eu syniadau ar gyfer meysydd i'w ddatblygu drwy ein holiadur rhieni blynyddol.
- Defnyddir ein Harolwg Chwaraeon Ysgolion i fonitro barn disgyblion em ein darpariaeth Addysg Gorfforol a chwaraeon ar ôl ysgol.

Pennaeth _____ Dyddiad _____

Cadeirydd _____ Dyddiad _____