# Ysgol Gymraeg Parc y Tywyn

**Pennaeth: Mrs A. Williams**

**Heol y Bardd, Porth Tywyn,**
**Sir Gaerfyrddin SA16 0NL**
**Ffôn:- 01554 832101**
**Ebost: admin@parcytywyn.ysgolccc.org.uk**
**www.ysgolparcytywyn.co.uk**


Annwyl Riant / Gwarchodwr

Gan ein bod yn rhan o'r cynllun Ysgolion Iach, hoffem hybu pwysigrwydd hylendid ym mhob agwedd o fywyd yn yr ysgol. Un maes lle gallwch chi fel rhiant fod o gymorth yw paratoi pecynnau bwyd.

CYNGHORION
Er mwyn lleihau'r risg o facteria'n tyfu mewn bwydydd a all achosi stumog dost, rydym yn argymell defnyddio bocsys bwyd thermol sydd â lle ar gyfer paciau iâ. Mae bocsys bwyd o'r math hwn ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd. Dylid taflu nwyddau darfodus megis iogwrt ac ni ddylid eu bwyta ar ôl ysgol ac ni ddylid eu defnyddio mewn bocsys bwyd y diwrnod nesaf chwaith. Bydd bwydydd nad ydynt yn cael eu bwyta ar y tymheredd cywir yn llai tebygol o fod at ddant y plant - gallai hyn arwain at wastraffu bwyd. Gellir paratoi brechdanau'n ffres yn y bore, ond nid yw hyn yn ymarferol bob amser. Gellir eu paratoi ymlaen llaw a'u lapio mewn ffoil neu blastig lapio a'u cadw yn yr oergell dros nos.
Dylid golchi'r bocs bwyd yn drwyadl bob dydd gan sicrhau bod y paciau iâ yn cael eu cadw yn y rhewgell dros nos ac yna eu gosod yn y bocs bwyd cyn mynd i'r ysgol. Dylid sicrhau bod yr holl fwydydd yn cael eu defnyddio o fewn y dyddiad 'gorau cyn' neu'r dyddiad 'defnyddio erbyn' gan gofio darparu cytleri i fwyta pasta neu iogwrt.
Os oes angen gwybodaeth bellach arnoch, cysylltwch â'r Cydgysylltydd Ysgolion Iach neu'r Pennaeth.

Dear parent / Guardian

As we are a Healthy Schools we would like to promote the importance of hygiene in all aspects of school life. An area that you as a parent can help is in the preparation of packed lunches.

TIPS
To reduce the risk of bacterial growth in the food which may cause stomach upsets we recommend the use of thermal lunchboxes with space for an ice pack. These types of lunch boxes are widely available in most supermarkets. Perishable goods such as yoghurts should be discarded, not served after school or repacked for the next day. Food that is not eaten at the right temperature will result in food being less appetising which may result in food wastage. Sandwiches can be made fresh in the morning, but this is not always practical. They can be made in advance, wrapped in foil or cling film and kept in the fridge overnight.
Wash the lunch box thoroughly each day and ensure that the ice packs are kept in the freezer overnight before placing in the lunchbox prior to school.Check that all food is used within the ‘best before’ or ‘use by’ date and provide essential cutlery to eat the pasta or yoghurt
If you require any further information please contact the Healthy Schools Coordinator or Headteacher.