

# Ysgol Gymraeg Parc y Tywyn



**Polisi Bwyd a Ffitrwydd**

## **Polisi Bwyd a Ffitrwydd**

(Adlewyrcha'r polisi Erthygl 6 CCUHP-hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach yn ogystal ag Ertghygl 13-yr hawl i gael gwybodaeth)

### **Cyflwyniad**

Mae gwella maeth plant a lefelau eu gweithgaredd corfforol yn flaenoriaeth yn YGG Parc y Tywyn. Mae angen deiet iachus ar blant ac mae'n bwysig eu bod yn cymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd er mwyn tyfu a datblygu'n iawn. Gall deiet iachus mewn plentyndod helpu i atal amrywiaeth o broblemau, yn y tymor byr (pydredd y dannedd, anaemia, gordewdra a rhwymedd), ac yn ddiweddarach mewn bywyd, gan fod prosesau cynnar rhai clefydau mewn oedolion yn cychwyn yn ystod plentyndod (clefyd coronaidd y galon, rhai canserau, strociau ac osteoporosis). Mae ymchwil gwyddonol wedi dangos bod disgyblion sy'n cael digon o faeth yn debygol o ymateb yn well wrth gael eu haddysgu, a byddant hefyd yn dysgu'n well.

Mae addysg am fwyd a maeth yn rhoi'r wybodaeth i blant allu dewis deiet cytbwys a'u galluogi i ddeall pam y mae'n bwysig, a deall y berthynas rhwng deiet ac ymarfer corff.

Mae addysg am weithgaredd corfforol yn cynnig dealltwriaeth i blant o bwysigrwydd ffitrwydd corfforol a hamdden i'w hiechyd a'u lles ac yn esbonio'r cysylltiadau hanfodol rhwng deiet a gweithgaredd. Mae'r sgiliau a ddysgir drwy weithgaredd corfforol yn galluogi plant i gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau chwaraeon a hamdden, a gweithgareddau sy'n helpu i wella hunan-barch, annibyniaeth, mwynhad ac integreiddio cymdeithasol. Mae mynediad hwylus i gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden yn darparu'r sail i blant gynnwys gweithgaredd corfforol yn eu bywydau bob dydd. Mae hyn yn golygu manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol yn ystod y diwrnod ysgol, gweithgareddau ar ôl ysgol a chyfleusterau gwasanaethau hamdden yr awdurdod lleol a chlybiau chwaraeon cymunedol.

### **DATGANIAD O GENHADAETH**

Bydd YGG Parc y Tywyn yn ymdrechu i wella iechyd y gymuned drwy gynnwys yr holl randdeiliaid wrth sefydlu a chynnal arferion bwyta iach gydol oes sy'n gynaliadwy yn amgylcheddol. Y nod yw "gwneud YGG Parc y Tywyn yn ysgol iach, lle caiff ymwybyddiaeth o iechyd a'r cyfleoedd i'w hyrwyddo eu hintegreiddio i fywyd yr ysgol fel rhan o'r ymgyrch i hyrwyddo iechyd a gwella safonau addysgol".

Caiff hyn ei gyflawni drwy addysgu disgyblion am dyfu a choginio bwyd, darpariaeth y bwyd a gyflenwir gan yr ysgol a'r ddarpariaeth academaidd o addysg bwyd fel rhan o'r cwricwlwm.

O gofio'r dystiolaeth gynyddol am y niwed cymdeithasol ac amgylcheddol a achosir gan rai dulliau o gynhyrchu, gweithgynhyrchu a dosbarthu bwyd, credwn ei fod yn bwysig bod ein disgyblion yn dysgu am:

a) Faterion sy'n ymwneud â chynhyrchu bwyd e.e. bwyd organig, a chynnyrch maes, bwyd ac arferion ffermio cynaliadwy.

b) Technegau marchnata bwyd a gwybodaeth labelu.

Rydym yn helpu'n disgyblion i ddeall y gall pob math o fwyd gael ei fwyta fel rhan o ddeiet iach, ond dylid bwyta rhai bwydydd yn gymedrol. Rydym yn mynnu bod deiet iach ac ymarfer corff rheolaidd yn rhan annatod o bob diwrnod ysgol. Yn ystod pob amser egwyl, caiff plant YGG Parc y Tywyn gyfleoedd i ddefnyddio'r iard chwarae mewn modd anturus ac arborfol ar iard y Blynnyddoedd Cynnar ac mae marciau chwarae ar yr iard chwarae i anogi'r chwarae a'r dysgu. Mae hefyd gemau pêl a pharthau tawel i ddewis ohonynt, ac mae pob plentyn yn brysur. Yn ogystal, mae gennym "Bydis" sydd wedi'u hyfforddi gyda'r cynllun WRAP ac mae hyn yn lleihau'r problemau sy'n codi ar yr iard.

## **Nodau**

- Gwella iechyd a ffitrwydd yr holl ysgol drwy gyflwyno ffyrdd i ddisgyblion o sefydlu a chynnal ffyrdd o fyw hir a heini ac arferion bwyta iach.
- 
- Cynyddu gwybodaeth disgyblion am gynhyrchu, gweithgynhyrchu, dosbarthu ac arferion marchnata bwyd, a'u heffaith ar iechyd a'r amgylchedd.
- Sicrhau bod disgyblion yn cael digon o faeth yn yr ysgol, a bod pob disgybl yn gallu cael bwyd diogel, blasus a maethlon a chyflenwad dŵr diogel, sydd ar gael yn hawdd yn ystod y diwrnod ysgol.
- Sicrhau bod yr holl weithgareddau a gwasanaethau sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Hyrwyddo addysg ar gyfer datblygiad cynaliadwy
- Hyrwyddo addysg maeth o fewn y cwricwlwm cenedlaethol
- Darparu amgylchedd diogel a phleserus lle caiff bwyd ei weini a'i fwyta
- Sicrhau bod y ddarpariaeth fwyd yn yr ysgol yn adlewyrchu gofynion meddygol a moesegol y staff a'r disgyblion e.e. anghenion crefyddol, ethnig, llysieuol, meddygol ac alergenaid.

## **Cwricwlwm**

Rydym yn pwysleisio pwysigrwydd y dylanwad y mae'r berthynas rhwng deiet a gweithgaredd corfforol yn ei gael ar iechyd a lles ar draws y meysydd dysgu a phrofiad ac rydym yn adolygu'r dull cyflwyno'r cwricwlwm yn rheolaidd er mwyn sicrhau ein bod yn cynnig y canlynol i'r disgyblion:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor
- Cael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol
- Cyfleoedd i archwilio dylanwadau dewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phacio bwyd
- Cyflwyno'r negeseuon allweddol yn gyson ac yn glir ar gyfer iechyd da y geg (a gefnogir gan gynnwys a rheolaeth y gwasanaeth bwyd)
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd, cludo bwyd, ailgylchu, gwastraff, cynhyrchu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd.
- Cyfleoedd i ddeall amrywiaeth ddiwylliannol ac ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).
- Gweithgareddau amser egwyl, amser cinio ac ar ôl ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.

## **Enghreifftiau o weithgareddau sy'n cefnogi gwaith y cwricwlwm:**

- Gweithgaredd Llun y Llanast
- Sesiynau blasu e.e. blasu ffrwythau a llysiau ffres, sych, wedi rhewi, mewn tun a'u sudd
- Prosiectau bwyta'n iach
- Wythnos Bwyta'n iach
- Gwefan yr ysgol gyda dolenni i safleoedd perthnasol
- Gerddi'r ysgol - rhoddir cyfle i ddisgyblion blannu, cynaeafu, paratoi, coginio, a bwyta'r bwyd maent yn ei dyfu. Mae gweithgareddau tyfu fel hyn yn datblygu sgiliau gwyddoniaeth disgyblion wrth iddynt ymchwilio i'r amodau gorau ar gyfer tyfiant.

- Y llysgenhadon Efydd, disgyblion sydd yn hybu ffitrwydd a bywyd iach drwy gynnal sesiynau ffitrwydd gyda phlant ieuengaf yr ysgol yn rheolaidd.
- Dilyn cynllun Actif Unrhywle gan Actif Sir Gar ar draws yr ysgol yn wythnosol, gweithgarwch corfforol ar-lein sy'n fuddiol i iechyd corfforol a meddyliol.
- Rydym yn hysbysu rieni o Glwb Gwyliau Actif Sir Gar sydd yn rhedeg yn ystod gwyliau'r ysgol.

### **Materion Dŵr**

Mae'r ysgol wedi mabwysiadu'r cynllun 'poteli dŵr ar ddesgiau' sy'n darparu dŵr yfed ffres, sydd ar gael yn hawdd ac yn hwylus i ddisgyblion drwy gydol y dydd. Mae jygiau dŵr ar gael ar bob bwrdd yn ystod amser cinio. Mae disgyblion yn cael seibiannau dŵr rheolaidd yn ystod gweithgareddau chwaraeon/ymarfer corff. Anogir y plant i fynd â'u poteli dwr adref i'w golchi yn aml. Anogir y disgyblion i yfed o leiaf 2 botelaid o ddŵr y dydd.

### **Prydau Ysgol**

Mae ffreutur yr ysgol yn cynnig amrywiaeth eang o ddewis amser cinio. Cynigir dewisiadau sy'n cynnwys cig a phrydau llysieuol bob dydd. Mae'r gwasanaeth arlwyo'n darparu prydau sy'n cydymffurfio â safonau maeth ac sy'n cynnwys anghenion deietegol arbennig e.e. llysieuol, figan, coeliag, alergeddau bwyd. Rydym yn gwneud ein gorau glas i sicrhau bod y nifer mwyaf posib o blant yn derbyn prydau ysgol a bod yr holl ddisgyblion sy'n gymwys i dderbyn prydau am ddim yn eu cael. Gwneir hyn drwy roi gwybodaeth i rieni/cyfathrebu â hwy, hyrwyddo prydau bwyd ysgol a gweithdrefnau i ddiogelu hunaniaeth y rhai sy'n derbyn prydau am ddim.

### **Dyma dolenni defnyddiol am y gwasanaeth:**

[bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf](#)

[healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf](#)

[Darganfod mwy am brydau ysgol am ddim | LLYW.CYMRU](#)

[Free school meals: information for parents and carers | GOV.WALES](#)

### **Mae Ysgol Gynradd Parc y Tywyn yn ymdrechu i sicrhau'r canlynol:**

- Staff amser cinio wedi derbyn hyfforddiant maeth a hylendid yn ogystal â gofal bugeiliol
- Y ffreutur yn ddiogel a chyfforddus
- Disgyblion yn cael amser i fwynhau'r profiad bwyta
- Cyflenwad digonol o ddŵr yfed glân
- Safonau hylendid yn cael eu bodloni mewn perthynas â golchi dwylo a chael gwared ar wastraff bwyd
- Moesau da yn cael eu meithrin

### **Amcanion y Gwasanaeth Arlwyo**

- Lleihau maint y braster, siwgr a halen mewn bwydydd sy'n cael eu paratoi ar y safle a lleihau nifer y bwydydd wedi'u prosesu ar y fwydlen.

- Hyrwyddo dewisiadau bwyta'n iach bob dydd a thrwy ddigwyddiadau hyrwyddo arbennig, a chysylltu hyn â staff yr ysgol a'r cwricwlwm er mwyn darparu ymagwedd gyfunol.
- Cogyddes yr ysgol yn cysylltu â staff yr ysgol, y rhieni a chynghor yr ysgol i sicrhau ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y cwsmer.
- Cogyddes yr ysgol yn derbyn hyfforddiant maeth fel rhan o'i Datblygiad Proffesiynol Parhaus.
- Y gwasanaeth Arlwy'o'n cysylltu â'r adran Ddeieteg, a'r Swyddog Ysgolion sy'n Hybu Iechyd ynghylch cynllunio bwydlenni prydau ysgol a holl agweddau darpariaeth fwyd yr ysgol.
- Yr holl fwydlenni'n cydymffurfio â 'Safonau Cinio Ysgol' Llywodraeth y Cynulliad.
- Mae 'Plât Bwyta'n iach' yn cael ei arddangos yn ffreutur yr ysgol.

### **Bocs Bwyd Iachus**

Rydym yn annog i rieni bacio pecyn bwyd iachus ar gyfer eu plentyn yn ddyddiol ac ar ein gwefan mae gwybodaeth am focsys bwyd iachus ac rydym yn rhannu dolenni defnyddiol a rhieni a'u hatgoffa yn rheolaidd o'r pwysigrwydd o ddiet cytbwys.

- Ar ddechrau bob blwyddyn academiaidd caiff rhieni/gofalwyr wybodaeth am ginio sy'n faethol gytbwys a hylendid pecynnau bwyd.
- Dydy'r ysgol ddim yn caniatáu losin, siocled, diodydd swigod/egni na sgwash yn ein pecynnau bwyd.
- Mae'r Cynghor Ysgol ac ECO yn hyrwyddo pecynnau bwyd iach I ddisgyblion a'u teuluoedd
- Ar dripiâu ysgol, hyrwyddir pecynnau bwyd iach a anogi rhieni/gofalwyr i gynnig pecyn cinio iach i'w plant a pheidio a rhoi melysion/losin iddynt.
- Mae gwaith cwricwlwm I Gymru yn cwmpasu cynnwys a buddion bwyta pecyn cinio iach.
- Mae ardal storio oer/dan gysgod briodol ar gael i ddisgyblion i gadw eu pecynnau bwyd.

Dolenni defnyddiol:

[bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf](#)

[healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf](#)

[Darganfod mwy am brydau ysgol am ddim | LLYW.CYMRU](#)

[Free school meals: information for parents and carers | GOV.WALES](#)

### **Siop Ffrwythau'r Ysgol**

Yn ystod pob egwyl foreol mae gennym siop fach sy'n gwerthu amrywiaeth o ffrwythau. Nid menter er elw yw'r siop fach ac aelodau sydd yn rhedeg y siop yn deall y pwysigrwydd o hylendid dwylo wrth ymdrin ag arian a ddim yn trin y ffrwythau. Caiff y disgyblion eu hatgoffa i olchi eu dwylo bob tro maent yn mynd i'r tŷ bach, a chyn bwyta. Ceir arwyddion uwchben y basnau golchi ac ar ddrysau'r toiledau. Mae iechyd a hylendid hefyd yn rhan o gwricwlwm yr ysgol.

### **Iechyd a Hylendid**

Caiff y ffrwythau a werthir yn y siop fach eu golchi cyn cael eu gwerthu ac anogir plant i olchi'r ffrwyth eto cyn ei fwyta. Mae'r aelodau sydd yn rhedeg y siop yn deall y pwysigrwydd o hylendid dwylo wrth ymdrin ag arian a ddim yn trin y ffrwythau. Caiff y disgyblion eu hatgoffa i olchi eu dwylo bob tro maent yn mynd i'r tŷ bach, a chyn bwyta. Ceir arwyddion uwchben y basnau golchi ac ar ddrysau'r toiledau. Mae iechyd a hylendid hefyd yn rhan o gwricwlwm yr ysgol.

### **Darpariaeth Llaeth**

Darperir llaeth am ddim i holl ddisgyblion POD 1 a POD 2 yn unol â pholisi Llywodraeth Cynulliad Cymru.

### **Clwb Brecwast**

Mae gan YGG Parc y Tywyn glwb brecwast am ddim i roi dechrau iach i'n plant. Rydym yn cynnig brecwast maethlon mewn amgylchedd hapus, diogel a chyfeillgar, lle gall y plant gwrdd â'u ffrindiau. Mae dewis o frecwastau ar gael, a chynigir digon o weithgareddau i ddifyrru'r plant tra byddant yno. Mae'r clwb ar agor o 8:15yb nes i'r ysgol gychwyn am 8:50yb. Caiff y plant gyfle i chwarae gemau bwrdd amrywiol yn ystod eu hamser yn y clwb brecwast.

| Bwydlen Brecwast  |
|-------------------|
| Tost              |
| Dewis o rawnfwyd  |
| Sudd ffrwythau    |
| Dewis o ffrwythau |
| logwrt            |
| Llaeth            |
| Dŵr               |

### **Rhaglen Heddlu De Cymru**

Mae swyddog cyswllt ysgol yr heddlu, PC Ali, yn arwain cyfres o wersi gyda phob grŵp blwyddyn drwy gydol y flwyddyn. Mae PC Ali yn darparu gwersi ar gyfer amrywiaeth o bynciau iechyd a diogelwch, sy'n amrywio o alcohol a chamddefnyddio sylweddau, cyffyrddiadau priodol i fwyta'n iach a pherygl dieithriaid.

### **Addysg Gorfforol**

Yn YGG Parc y Tywyn, rhoddir proffil uchel i Addysg Gorfforol. Disgwylir i bob disgybl gymryd rhan mewn gwersi Addysg Gorfforol, y ceir o leiaf dwy ohonynt bob wythnos ar yr amserlen. Mae chwaraeon ac Addysg Gorfforol yn cyfrannu at sgiliau allweddol, yn enwedig llythrennedd a rhifedd, yn ogystal â TGCh a sgiliau megis gweithio gyda'i gilydd. Mae plant ym mlwyddyn 5 yn cael gwersi nofio dwys bob diwrnod, dros gyfnod o dair wythnos bob blwyddyn. Mae ymarfer corff sy'n gysylltiedig ag iechyd, yn agwedd

allweddol o Addysg Gorfforol, ac mae'n cynnwys cyfeiriad penodol at y berthynas rhwng beth a faint a fwyteir, ymarfer corff ac iechyd corfforol. Rydym hefyd yn darparu amrywiaeth o glybiau ar ôl ysgol ac yn manteisio ar bob cyfle posibl i fynychu cystadlaethau chwaraeon o bob math.

### **Llysgenhadon Chwaraeon**

Mae'r llysgenhadon chwaraeon yn mynychu hyfforddiant yn flynyddol ac yn cael eu hannog i ddefnyddio'u arbenigedd i arwain sesiynau Addysg Gorfforol ar draws yr ysgol. Mae hyn yn codi statws Addysg Gorfforol ymhellach yn yr ysgol.

### **Clybiau**

Rydym yn cynnig amrywiaeth o glybiau ar ôl ysgol i'n disgyblion sy'n amrywio yn ôl y tymor. Mae'r Urdd yn cynnig clwb aml-chwaraeon ar ôl ysgol ac rydym yn cynnig clybiau pêl-rwyd, pêl-droed a rygbi yn ystod amser cinio ac ar ôl ysgol.

### **Defnyddio Amgylchedd yr Ysgol - Gardd yr Ysgol**

Rydym yn manteisio ar gyfleoedd i dyfu llysiau a pherlysiau yng ngardd yr ysgol, a'u defnyddio mewn gwersi coginio. Mae'r plant hefyd yn cael cyfleoedd i weithio ochr yn ochr â'n gofalwr, yr athrawon a'r rhieni i sicrhau bod y darnau tir yn rhydd o chwyn, a'n blychau plannu a'n plotiau llysiau'n cael eu cynnal yn dda.

### **Cynllun Ysgolion Iach ac Eco-Sgolion**

Mae YGG Parc y Tywyn ar hyn o bryd ar gam olaf y Cynllun Ysgolion Iach (Gwobr Ansawdd) ac mae eisoes wedi ennill sawl baner blatinwm y wobr Eco.

### **Lledaenu ac adolygu**

Mae ein gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn cael ei ledaenu a'i ddathlu mor eang â phosib ac mewn fformatau sy'n briodol i amrywiaeth o gynulleidfaoedd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Disgyblion, drwy gyngor yr ysgol, gwasanaethau, dadleuon dosbarth a'r ffreutur.
- Rhieni, drwy gylchlythyron a nosweithiau rhieni.
- Staff yr ysgol, drwy gyrsiau, cyfarfodydd, memos.
- Yn ogystal, defnyddir arddangosfeydd gweledol o gwmpas yr ysgol gyda negeseuon cywir arnynt i amlygu pwysigrwydd bwyd a ffitrwydd.

Y Pennaeth Mrs Angharad Williams sydd a'r cyfrifoldeb dros gydlynw'r polisi. Rydym yn gweithredu a monitro'r polisi yn unol â'r gofynion cenedlaethol ac mae'r corff llywodraethol wedi enwebi Mrs A Griffin fel y llywodraethwr gyda chyfrifoldeb dros adolygu'r polisi.

|  |     |         |         |
|--|-----|---------|---------|
|  | Enw | Llofnod | Dyddiad |
|--|-----|---------|---------|

|                             |                  |  |          |
|-----------------------------|------------------|--|----------|
| Cadeirydd<br>Llywodraethwyr | y<br>Mr M Davies |  | 27/01/24 |
| Pennaeth yr Ysgol           | Mrs A Williams   |  | 27/01/24 |

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Dyddiad Adolygu | Hydref 2026 |
|-----------------|-------------|