Dogfen Ymgynghori

Her Iechyd Cymru – Gweithredu ar fwyd a ffitrwydd i blant a phobl ifanc

Health Challenge Wales

Her Iechyd Cymru

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynulleidfa:

Unrhyw unigolyn neu sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio ar faethiad a/neu weithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc.

Sampl o 10 y cant o ysgolion yng Nghymru.

Bydd copïau o'r fersiwn i bobl ifanc yn cael ei anfon yn ystod yr wythnos sy'n cychwyn ar 1 Medi 2005 i'r ysgolion hyn, ac i Bartneriaethau Fframwaith Plant a Phobl Ifanc er mwyn cael trafodaeth mewn ysgolion a chynghorau ieuenctid.

Trosolwg:

Mae'r cynllun gweithredu hwn wedi cael ei baratoi i adnabod y gwaith sydd ei angen ar hyn o bryd ac yn y dyfodol i wella maethiad a lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Sut mae angen gweithredu:

Ymateb i'r ymgynghori erbyn 31 Hydref 2005.

Ymholiadau:

Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau am y ddogfen hon i Lifestyles@wales.gsi.gov.uk neu i'r cyfeiriad isod, neu dros y ffôn i Mrs Sue Bowker ar 029 2082 6105.

Copïau ychwanegol:

Drwy wefan y Cynulliad **www.eysgoliach.org.uk**
neu o'r cyfeiriad isod, neu drwy e-bostio **Lifestyles@wales.gsi.gov.uk**

Is-adran Hybu Iechyd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

ISBN: 07504 38428
© Hawlfraint y Goron Mehefin 2005

Cyfieithiwyd gan Testun ar ran Llywodraeth Cynulliad Cymru

Rhagair

Rhodri Morgan AC

Y Gwir Anrh Rhodri Morgan – Prif Weinidog Cymru

Mae pob rhiant yn rhoi iechyd eu plant eu hunain ar frig eu rhestr o flaenoriaethau. Mae pawb ohonom eisiau gweld ein plant yn tyfu'n heini ac yn iach. Ymhlith y llu o ffactorau sy'n effeithio ar ein hiechyd, mae bwyd a ffitrwydd gyda'r pwysicaf. Mae tystiolaeth wyddonol yn cefnogi'r synnwyr cyffredin bod arferion bwyta synhwyrol pan ydym yn ifanc yn ein helpu i gadw'n iach. Ac nid yr hyn yr ydym yn ei fwyta yn ystod ein plentyndod yn unig sy'n cyfrif, ond yn ddiweddarach yn ein bywydau hefyd. Mae'r un peth yn wir am ymarfer corff.

Mae'r Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd yn cynnig rhaglen waith uchelgeisiol sy'n anelu at sicrhau ac amddiffyn lles plant Cymru. Mae angen i'r Llywodraeth gyfrannu at waith rhieni o fagu ein plant i fod yn ddinasyddion egniol, gwybodus sy'n ymwybodol o iechyd.

Rydym yn gobeithio eich bod chithau yn rhannu ein hymrwymiad ac y byddwch yn cyfrannu eich sylwadau ynglŷn â'n cynigion. Wrth wneud hynny, byddwch yn helpu i wella iechyd a lles y genhedlaeth bresennol o blant a phobl ifanc ac yn gwneud ymrwymiad i'w dyfodol ac i ddyfodol Cymru.

Brian Gibbons – Y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Jane Davidson – Y Gweinidog dros Addysg a Dysgu Gydol Oes

Alun Pugh – Y Gweinidog dros Ddiwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon

Jane Hutt – Y Gweinidog Busnes a'r Gweinidog dros Blant

Andrew Davies – Y Gweinidog dros Ddatblygu Economaidd a Thrafnidiaeth

Edwina Hart MBE – Y Gweinidog dros Gyfiawnder Cymdeithasol ac Adfywio

Sue Essex – Y Gweinidog dros Gyllid, Llywodraeth Leol a Gwasanaethau Cyhoeddus

Carwyn Jones – Y Gweinidog dros yr Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad

Cynnwys

Rhagarweiniad	5
Pam mae angen gweithredu?	6
Beth sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd?	7
Gweithredu mewn ysgolion	9
Gweithredu yn y gymuned	12
Gweithredu ar hyfforddi	15
Gweithredu ar arfarnu ac ymledu'r cynllun	16
Y talfyriadau a ddefnyddiwyd	17
Aelodau'r grŵp	18
Deunyddiau eraill i'w darllen	19

Rhagarweiniad

Yn dilyn tair cynhadledd ar fwyd a ffitrwydd ym mis Mawrth 2004, sefydlodd Llywodraeth Cynulliad Cymru y Grŵp Gorchwyl Bwyd a Ffitrwydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc. Nodau'r grŵp hwn oedd:

- ymateb i Her Iechyd Cymru trwy fwrw ymlaen gyda'r rhaglenni bwyd a lles a gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc;
- cyfrannu i gynllunio strategol a chydgysylltu mentrau bwyd a ffitrwydd ar gyfer plant a phobl ifanc;
- adnabod cyfleoedd i greu cysylltiadau rhwng strategaethau sydd eisoes yn bodoli mewn perthynas â maethiad a gweithgarwch corfforol;
- hyrwyddo'r syniad o gael mentrau bwyd a ffitrwydd i weithredu ar y cyd;
- cynghori ynglŷn â datblygu ymyriadau ychwanegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, neu ymyriadau arloesol fydd yn cael eu gwerthuso mewn ffordd strwythuredig, er mwyn cwrdd â bylchau dynodedig yn y ddarpariaeth leol a chenedlaethol;
- rhoi ystyriaeth i ofynion ymchwil a gwerthuso;
- ymgynghori ynglŷn â materion bwyd a ffitrwydd gyda sefydliadau sy'n ymgysylltu â phlant a phobl ifanc.

Hefyd edrychodd is-grŵp Ymchwil a Gwerthuso ar y dystiolaeth o blaid gweithredu ac aethant ati i gynnig cyngor. Casglwyd barn pobl ifanc trwy gynnal grwpiau ffocws ar hyd a lled Cymru, ac mae rhai o'u sylwadau wedi eu cynnwys yn y ddogfen hon.

Cynhyrchwyd y cynllun gweithredu pum mlynedd hwn o ganlyniad i'r gwaith hwn. Bydd yn ymdrin â bwyd a ffitrwydd ar gyfer yr holl ystod rhwng babanod a phobl 25 oed.

Mae cymaint o bobl wedi cael eu magu ar fwyd parod fel nad ydyn nhw ddim yn gwybod beth i'w goginio i'w plant eu hunain

Dwi ddim yn gwneud cymaint o weithgarwch gorfforol ag y dylwn

Pam mae angen gweithredu?

- Gall maethiad gwael a diffyg gweithgarwch corfforol mewn plant a phobl ifanc arwain at nifer o broblemau iechyd gan gynnwys bod dros bwysau a gordewdra. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dat gan mai gordewdra yw un o'r prif heriau fydd yn wynebu iechyd yn y degawd nesaf. Mae Sefydliad Iechyd y Byd o'r farn glir nad yw'r cynnydd dramatig mewn bod dros bwysau a gordewdra yn ganlyni ad i enynnau neu newidiadau mewn arferion meddygol. Er mwyn ymdrin â'r broblem mae'n rhaid cael dull o weithredu ar draws llywodraethau sy'n cynnwys addysg, chwaraeon, cludiant, cynllunio, bwyd ac amaethyddiaeth a chyllid.

- Dengys data a gasglwyd yn ddiweddar ar gyfer yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol yng Nghymru bod 22 y cant o fechgyn 15 oed a 17 y cant o ferched 15 oed dros eu pwysau neu'n ordew.

- Mae'n ymddangos bod maeth mewn babanod a phlant yn effeithio ar eu hiechyd pan fyddant yn hŷn. Gall bwydo ar y fron helpu i gynyddu imiwnedd a gostwng rhai alergeddau. Mae diet llawer o blant a phobl ifanc Cymru yn annigonol, gydag ychydig iawn o ffrwythau a llysiau yn cael eu bwyta a llawer iawn o fyrbrydau sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen yn cael eu bwyta. Hefyd, mae diffyg fitaminau a mwynau fel fitamin D a haearn i'w weld yn gyffredin mewn rhai grwpiau. Mae ymyriad cynnar yn bwysig oherwydd y gellir sefydlu arferion bwyta da yn y cyfnod plentyndod cynnar.

- Mae diet cytbwys mewn plentyndod ac yn yr arddegau yn debygol o leihau'r risg o bydredd dannedd. Er bod agweddau ar iechyd deintyddol wedi gwella yn y blynyddoedd diweddar, mae anghydraddoldeb drwy Gymru gyfan mewn perthynas ag iechyd y geg, sy'n gysylltiedig ag amryw o wahanol ffactorau, gan gynnwys amddifadedd cymdeithasol a ffordd o fyw.

- Dengys tystiolaeth y bydd 60 munud o weithgarwch diwrnod neu ddau yn helpu plant a phobl ifanc i dyfu a datblygu'n iach. Mae tystiolaeth gref y byddai cyfraddau gordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2, rhai mathau o ganser a phroblemau iechyd meddwl yn is mewn poblogaeth sy'n cadw'n heini ac yn weithgar yn gorfforol. Mae'r gyfran o bobl ifanc sy'n cwrdd â'r lefelau gweithgarwch a argymhellir yn gostwng rhwng 11 a 15 oed.

- Mae llawer o ymchwilwyr wedi nodi gwell ymddygiad a gwell perfformiad yn yr ysgol o ganlyniad i gael pryd o fwyd iach. Hefyd mae rhywfaint o dystiolaeth i awgrymu y gellir gwella rhai cyflyrau dysgu penodol trwy gynyddu faint o olew pysgod sydd mewn diet plant, naill ai drwy ychwanegion olew pysgod neu drwy fwyta dau bryd yn cynnwys pysgodyn olewog bob wythnos, tiwna er enghraifft.

- Mae tystiolaeth gynyddol yn dangos y gellir gweithredu'n effeithiol i wella arferion bwyta plant a phobl ifanc a lefelau o weithgarwch corfforol.

Mae gweithgarwch gorfforol yn mynd â'ch meddwl chi oddi ar yr ysgol

Mae giat yr ysgol ar glo dros y penwythnos a does nunlle i ni fynd

Beth sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd?

Mae nifer o strategaethau a mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod pwysigrwydd y gwaith o wella maethiad a lefelau gweithgarwch corfforol mewn plant a phobl ifanc.

Dyma rai o'r strategaethau:

Fframwaith i Bartneriaeth

Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau

Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol i Blant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru

Iechyd a Lles i Blant a Phobl Ifanc: Gweithredu mewn Ymateb i'r Materion a Godwyd gan yr Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol 1986-2000

Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw yng Nghymru: Cynllun Gweithredu

Dringo'n Uwch: Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru

Bwyd a Lles: Lleihau Anghydraddoldebau trwy Strategaeth Faethiad i Gymru

Hybu Bwydo ar y Fron yng Nghymru – ymagwedd newydd at brynu bwyd yn y sector cyhoeddus

Food for Thought – ymagwedd newydd at brynu bwyd yn y sector cyhoeddus

Hefyd bydd Cynlluniau Cymunedol Lleol a Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles yn adlewyrchu'r blaenoriaethau hyn.

Dyma rai o'r rhaglenni cenedlaethol:

Mae Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru yn rhwydwaith o gynlluniau lleol, sy'n bartneriaethau rhwng iechyd ac addysg. Bydd cydgysylltwyr yn helpu ysgolion i ddynodi beth sydd raid iddynt ei wneud i fod yn iachach a'u helpu i weithredu. Bydd ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynllun yn edrych ar ystod eang o faterion iechyd, nid dim ond ar fwyd a ffitrwydd.

Cymorth: Cronfa Gymorth i Blant a Phobl Ifanc (gan gynnwys Cychwyn Cadarn). Er mis Ebrill 2003 mae Cymorth Cyntaf yn rhan o Cymorth – y Gronfa Gymorth i Blant a Phobl Ifanc. Nod y rhaglen yw darparu rhwydwaith o gymorth wedi ei dargedu ar gyfer plant a phobl ifanc er mwyn gwella cyfleoedd bywyd y rhai sy'n dod o deuluoedd difreintiedig.

Caiff *Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol* ei reoli a'i gydgysylltu gan Gyngor Chwaraeon Cymru. Ei nod yw codi safonau addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a chael rhagor o ddisgyblion i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol allgyrsiol.

Nod *Campau'r Ddraig,* sy'n cael ei arwain gan Gyngor Chwaraeon Cymru, yw datblygu a chefnogi clybiau chwaraeon ar ôl ysgol ar gyfer plant ysgol gynradd. Maent hefyd yn hyfforddi gwirfoddolwyr i arwain clybiau.

Mae *Nofio am Ddim,* sy'n cael ei reoli gan Lywodraeth Cynulliad Cymru mewn partneriaeth â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a phob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, yn darparu nofio am ddim ynghyd â gweithgareddau strwythuredig seiliedig ar ddŵr yn rhad ac am ddim i blant a phobl ifanc 16 oed a llai yn ystod pob gwyliau'r ysgol.Y nod sylfaenol yw gwneud cyfraniad o bwys i'r targedau o gael plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol Dringo'n Uwch.

Mae *Llwybrau Diogel i'r Ysgol* yn fenter a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Ei nod yw gwella diogelwch disgyblion ar eu ffordd i'r ysgol er mwyn annog ffyrdd mwy cynaliadwy o deithio.

Mae'r cynllun gweithredu hwn yn adeiladu ar y strategaethau a'r mentrau cenedlaethol hyn a rhaglenni lleol. Bydd y dystiolaeth a ddaw i'r amlwg yn sail o wybodaeth i'r camau gweithredu at y dyfodol.

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd o gwrdd â phobl a gwneud cyfeillion newydd

Mae pawb yn cael eu dylanwadu gan y sêr ... beth am eu cael nhw i'w hysbysebu

Mae'n hwyl gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau

Galla i goginio nwdls os nad yw mam a dad gartref

Cynllun gweithredu

Gweithredu mewn ysgolion

Argymhelliad 1: Ymestyn Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)

	Beth?	Pwy?	Pryd?
Beth sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd?	Mae cynlluniau ym mhob Awdurdod Unedol ac maent yn cael eu hachredu fel rhan o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (mae 984 o ysgolion yn cymryd rhan weithredol)	HPD, NPHS, LA	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Ymestyn Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru i bob ysgol a gynhelir gan Awdurdodau Addysg Lleol	HPD, NPHS, LA	Ebrill 2006 hyd at fis Mawrth 2010
	Darparu grantiau ar gyfer prosiectau bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, er enghraifft, gemau meysydd chwarae, siopau ffrwythau mewn ysgolion, peiriannau oeri dŵr, peiriant gwerthu bwydydd iach	HPD, NPHS, LA	Ebrill 2007 hyd at fis Mawrth 2009
	Cynnig canllawiau ynglŷn â pholisïau bwyd a ffitrwydd ysgol gyfan	HPD, DfTE	Medi 2005 hyd at fis Medi 2006

Rwy'n gwneud mwy o weithgarwch corfforol yn yr haf. Mae hi'n nosi'n fuan yn y gaeaf

Rydych chi'n teimlo'n iachach … mae diet cytbwys yn well i chi

Argymhelliad 2: Gwella'r bwyd a diod sy'n cael ei fwyta a'i yfed yn ystod y diwrnod ysgol

	Beth?	Pwy?	Pryd?
Beth sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd?	Sefydlwyd safonau maethiad yn seiliedig ar fwyd ac mae canllawiau ar gael ynglŷn â chinio ysgol	DfTE, LA, Llywodraethwyr Ysgolion	
	Mae canllawiau ar gael ar gyfer brecwast ysgol iach	DfTE, LA, Llywodraethwyr Ysgolion	
	Mae peiriannau oeri dŵr wedi cael eu darparu mewn ysgolion mewn ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf. Mae canllawiau ar gael	HPD, DfTE, Dŵr Cymru	
	Mae canllawiau ar gael ynglŷn â siopau ffrwythau mewn ysgolion	HPD, FSA Cymru	
	Mae peiriannau gwerthu bwydydd iach wedi cael eu treialu. Mae canllawiau ar gael	HPD, NPHS	
	Mae canllawiau ac astudiaethau achos ar gael am brynu bwyd yn y sector cyhoeddus	WPIT	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Ymchwilio pam mae disgyblion yn dewis bwydydd arbennig ar gyfer cinio ysgol er mwyn cael sail wybodaeth ar gyfer canllawiau at y dyfodol	HPD, DfTE, FSA Cymru	Medi 2005 hyd at fis Mawrth 2006
	Adolygu safonau prydau ysgol a chynnwys canllawiau ynglŷn â'r holl fwyd â ddarperir mewn ysgolion	DfTE, HPD	Medi 2005 hyd at fis Medi 2006
	Gweithio gydag Awdurdodau Lleol i weithredu safonau a chanllawiau i sicrhau bod y bwyd a ddarperir mewn ysgolion yn iach, yn faethlon ac yn dymhorol lle bo hynny'n briodol	DfTE, HPD, LA	Medi 2006 hyd at fis Mawrth 2010
	Darparu canllawiau ynglŷn â bocs bwyd	HPD, FSA Cymru, DfTE	Ionawr 2006 hyd at fis Medi 2006

Argymhelliad 3: Darparu Addysg Gorfforol o ansawdd uchel, ymarfer corff sy'n gysylltiedig ag iechyd a sgiliau coginio ymarferol

	Beth?	Pwy?	Pryd?
Beth sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd?	Mae cydgysylltwyr Addysg Gorffol a Chwaraeon Ysgol ar gael ym mhob Awdurdod Unedol. Mae dwy Ganolfan Ddatblygu ym mhob Awdurdod Unedol	DfTE, Cyngor Chwaraeon Cymru, LA	
	Mae Campau'r Ddraig yn gweithredu ym mhob Awdurdod Unedol, yn cynnig wyth math o chwaraeon i blant 7-11 oed mewn 75 y cant o ysgolion cynradd ac yn darparu rhwng chwech a 30 wythnos o weithgarwch	CWLS, Cyngor Chwaraeon Cymru, LA	
	Canllawiau ACCAC ynglŷn â bwyd ar y cwricwlwm	ACCAC, Ysgolion	
	Adnoddau'r cwricwlwm sydd ar gael mewn perthynas â bwyd a maeth	FSA Cymru	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Parhau gyda'r rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol a'i hymestyn	DfTE, SCW, LA	O fis Ebrill 2005
	Ymestyn y syniad 'Campau'r Ddraig' i ysgolion uwchradd. Ymestyn a datblygu darpariaeth Campau'r Ddraig mewn ysgolion cynradd. Bydd targedau pellach yn cael eu datblygu ynglŷn â pha mor aml y cynhelir gweithgarwch Campau'r Ddraig mewn ysgolion.	CWLS, SCW, LA	O fis Medi 2006
	Fel rhan o'r adolygiad o'r cwricwlwm, ymgynghori ynglŷn â lle byw'n iach, bwyd a gweithgarwch corfforol yng nghwricwlwm yr ysgol. Diweddaru canllawiau ACCAC	ACCAC, DfTE	O fis Medi 2005
	Archwilio ffyrdd o ddatblygu dulliau arloesol o weithredu mewn perthynas ag addysgu sgiliau maethiad/coginio	HPD, DfTE, FSA Cymru, LA	O fis Ebrill 2006
	Datblygu/dynodi deunyddiau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen (3 i 7- oed) ynglŷn â bwyd a ffitrwydd	ACCAC, SCW, FSA Wales, HPD, DfTE	O fis Medi 2005
	Datblygu adnoddau gweithgarwch corfforol ar gyfer ysgolion arbennig	HPD	Ebrill 2005 hyd at fis Medi 2007

Gweithredu yn y gymuned

Argymhelliad 4: Darparu amgylchedd a fydd yn annog plant a phobl ifanc i ddefnyddio'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a bwyta bwydydd iachach

	Beth?	Pwy?	Pa bryd?
Beth rydym ni'n ei wneud yn barod?	Mae strategaeth Cerdded a Seiclo wedi cael ei sefydlu. Mae enghreifftiau o a rferion da yn cael eu datblygu gyda chymorthdaliadau gan y Cynulliad	TP&A, LA	
	Lansio polisi chwarae a datblygu strategaeth	DfTE	
	Y cynllun nofio am ddim yn ystod gwyliau ysgol i blant dan 16 oed	CWLS, LA	
	Mae'r prosiect Llwybrau Diogel i'r Ysgol yn cael ei weithredu mewn 260 o ysgolion	RNMD, LA	
	Strategaeth bwydo ar y fron wedi ei sefydlu ac yn cael ei gweithredu	OCNO, Ymddireidolaethau GIG	
	Defnyddiau ar gael i ddysgu sgiliau diddyfnu iach i rieni, gan gynnwys rhieni o leiafrifoedd ethnig	HPD, CDIW	
	Y Blynyddoedd Cyntaf, sy'n cynnwys cyngor ar fwyd a ffitrwydd ac a roddir i bob rhiant newydd	HPD, Ymddireidolaethau GIG	
	Gweithio gyda'r diwydiant bwyd i sefydlu cod gwirfoddol i hybu bwyd i blant	FSA	
	Mae grant hybu iechyd bwyd a ffitrwydd yn cyllido nifer o wahanol brosiectau	HPD	

Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Mae'r Fforwm Cerdded a Seiclo dros Gymru i gyflwyno argymhellion ar adolygu cynllun gweithredu'r strategaeth	TP&A	O fis Gorffennaf 2005
	Mae Gweithgor Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol Llywodraeth Cynulliad Cymru i argymell camau a fydd yn cysylltu chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac amgylchedd naturiol Cymru	CWLS	O fis Mehefin 2005
	Cynyddu nifer yr ysgolion sy'n cymryd rhan yn Llwybrau Diogel i'r Ysgol	RNMD, LA	Ebrill 2005 hyd at fis Mawrth 2007
	Trefnu cynhadledd ar chwarae'n ddiogel, cymudo egnïol a chynllunio ar gyfer amgylcheddau egnïol er mwyn hybu arferion gorau	HPD, TP&A, RNMD, WLGA	Tachwedd 2006
	Gwneud bwyd iachach yn haws eu cael mewn canolfannau hamdden, canolfannau ieuenctid, ysbytai, cartrefi gofal, sefydliadau cyn-ysgol, clybiau ar ôl ysgol a mannau tebyg	HPD, YAPP, CWLS, LA, CSIW	O fis Ebrill 2006
	Datblygu canllawiau ar gael nawdd oddi wrth gwmnïau bwyd er mwyn cyfyngu ar y nawdd llai iach a roddir i blant a phobl ifanc. Edrych i mewn i ffynonellau ariannol eraill	HPD, CWLS, DfTE, FSA Cymru, SCW, Y Diwydiant Bwyd	Medi 2006 hyd at fis Mawrth 2008
	Ymestyn y cynllun grant Cist Gymunedol er mwyn cynnig grantiau i annog cael mwy o geisiadau gan grwpiau gwirfoddol sy'n gweithio ar brosiectau iechyd a gweithgareddau corfforol	SCW	O fis Medi 2005
	Rowndiau newydd o gymorthdaliadau hybu iechyd bwyd a ffitrwydd ar gyfer prosiectau sy'n cyfrannu at y cynllun gweithredu hwn	HPD	Ebrill 2006 hyd at fis Mawrth 2010

Ddylai stwff llawn braster ddim bod mor hawdd ei gael ... y peth cyntaf welwch chi wrth fynd i mewn i siop yw rhesi o siocled a chreision

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd dda o ddenu merched

Gall y rhan fwyaf o bobl sbario awr ar gyfer gweithgarwch corfforol

Argymhelliad 5: Datblygu sgiliau i alluogi plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a pharatoi bwydydd mwy iach

	Beth?	Pwy?	Pa bryd?
Beth rydym ni'n ei wneud yn barod?	Darparu hyfforddiant mewn pob math o chwaraeon a gweithgareddau	LA, Clybiau chwaraeon gwirfoddol, Clybiau iechyd preifat, Cyrff llywodraethu chwaraeon	
	Adnoddau Dechrau Coginio ar gael i arweinyddion sesiynau	FSA Cymru	
	Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i greu o leiaf un Canolfan Blant Integredig yn ardal pob awdurdod lleol. Dylai'r canolfannau gynnwys o leiaf addysg blynyddoedd cynnar, gofal plant, cyfleusterau hyfforddi a chyfleusterau chwarae mynediad agored	CSD	
	Mae rhaglenni lleol yn datblygu sgiliau coginio yn y gymuned	HPD, PHSD, CSD, Y Loteri Fawr, LA	
	Mae themâu allweddol o dan y cynllun Cymorth yn cynnwys 'Hybu Iechyd' a 'Chwarae, hamdden a chyfoethogi'. Mae'r elfennau hyn yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad iach plant a phobl ifanc.	DfTE	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Y Gweithgor Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol i argymell camau a fydd yn cynnwys gweithgareddau fel dawnsio, ac a fydd yn cysylltu â'r Fforwm Cerdded a Seiclo dros Gymru er mwyn adolygu'r cynllun gweithredu strategol a'r ymgynghoriad ar Bolisi Chwarae.	TP&A, CWLS, CSD	O fis Mehefin 2005
	Cynyddu nifer ac ansawdd hyfforddwyr (anogwyr) ac arweinwyr mewn Chwaraeon trwy gyfrwng Cynllun Hyfforddi Cymru.	CWLS, SCW	Ebrill 2005 hyd at fis Mawrth 2008
	Datblygu cyrsiau ar sgiliau coginio ar gyfer plant a'u rhieni ac ar gyfer pobl ifanc, gan gynnwys grwpiau anodd eu cyrraedd. Byddant yn cael eu seilio ar arferion da presennol, er enghraifft mewn partneriaeth gyda'r gwasanaeth ieuenctid, gweithwyr bwyd cymunedol, rhaglenni addysg cymunedol ac yn y blaen.	HPD, FSA Cymru, Ymddiriedolaethau GIG, NPHS, LA	Ebrill 2006 hyd at fis Mawrth 2010
	Datblygu deunyddiau cefnogi ar fwyd a ffitrwydd ar gyfer sefydliadau cyn-ysgol a chlybiau ar ôl ysgol ar sail arferion da presennol	HPD	Ebrill 2008 hyd at fis Mawrth 2009

Gweithredu ar hyfforddi

Argymhelliad 6: Datblygu a chyflenwi hyfforddiant ar fwyd a ffitrwydd ar gyfer pobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc

	Beth?	Pwy?	Pa bryd?
Beth rydym ni'n ei wneud yn barod?	Gweithgarwch hyfforddi corfforol i athrawon trwy Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol a Champau'r Ddraig	DfTE, CWLS, SCW, LA	
	Mae'r Gronfa Ysgolion Gwell yn cynnwys blaenoriaethau ynglŷn ag Addysg Gorfforol a bwyd a ffitrwydd	DfTE	
	Datblygwyd modelau maeth ar gyfer hyfforddiant i raddedigion i bobl broffesiynol gofal sylfaen	FSA Cymru, HPD, Prifysgolion Cymru	
	Datblygwyd cwrs OCN lefel 2 ar fwyd a iechyd i bobl sy'n gweithio gyda grwpiau cymunedol	CDIW, HPD	
	Adnoddau ar gael i hyfforddi arlwywyr	FSA Cymru	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Gweithredu modiwl maeth a chyrsiau OCN	HPD, FSA Cymru, CDIW	O fis Medi 2005
	Gwerthuso deunyddiau hyfforddi presennol ac os yn briodol datblygu llawlyfr hyfforddi generig ar gyfer pobl broffesiynol ym maes bwyd a ffitrwydd	HPD, FSA Cymru, SCW	O fis Medi 2006
	Sefydlu hyfforddiant, yn gysylltiedig â'r cynllun hwn, ar gyfer pobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc	HPD, DfTE, Cymru, SCW	O fis Medi 2005

Mae popeth sy'n dda i chi yn ffiaidd… llysiau, ysgewyll a phethau

A
Mae deiet cytbwys yn golygu cymryd ychydig o bopeth a dim ond llwgu eich hun yw mynd ar ddeiet

Gweithredu ar arfarnu ac ymledu'r cynllun

Argymhelliad 7: Sicrhau bod unrhyw gamau gweithredu wedi cael eu seilio ar dystiolaeth neu eu bod yn arloesol ac yn cael eu gwerthuso, a bod y canfyddiadau yn cael eu rhannu

	Beth?	Pwy?	Pa bryd?
Beth rydym ni'n ei wneud yn barod?	Astudiaeth o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol (HBSC)	HPD	
	Astudiaeth Beilot o Arolwg Iechyd Cymru ar gyfer Plant	HPD	
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	Sicrhau bod unrhyw raglen newydd neu welliannau i raglenni yn cael eu harfarnu	Pawb	O fis Medi 2005
	Parhau i olrhain gweithgarwch corfforol ac ymddygiad seiliedig ar faeth trwy HBSC. Arolwg Bwydo Babanod	HPD	O fis Ebrill 2005
	Archwilio sut y gellir defnyddio arolygon presennol a dulliau newydd er mwyn darparu data ar daldra a phwysau, er enghraifft Arolwg Iechyd Cymru, Arolwg Cenedlaethol ar Faethiad Dietegol	HPD, HSCD, FSA Cymru, NPHS	Medi 2005 hyd at fis Mawrth 2006
	Archwilio ffyrdd o olrhain gweithgareddau bwyd a ffitrwydd trwy grwpiau fel Estyn, Cynghorau Ysgol, Offeryn Archwilio'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol, WNHSS, a'r Fframwaith Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc	HPD, DfTE, HSCD, NPHS	O fis Medi 2005
	Trefnu Cynadleddau i rannu cynlluniau ac arferion da	HPD	Ebrill 2006

Y Talfyriadau a ddefnyddiwyd

ACCAC	Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru
ADEW	Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru
CDIW	Dietegwyr Cymunedol yng Nghymru
CSD	Is-adran Strategaeth Plant, Llywodraeth Cynulliad Cymru
CWLS	Yr Adran dros Ddiwylliant, yr Iaith Gymraeg a Chwaraeon, Llywodraeth Cynulliad Cymru
CSIW	Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru
DfTE	Yr Adran Hyfforddiant ac Addysg, (yn y Cynulliad)
FSA	Yr Asiantaeth Safonau Bwyd
HSCD	Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol
HPD	Is-adran Hybu Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru
LA	Awdurdodau Lleol
NPHS	Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru
OCNO	Swyddfa'r Prif Swyddog Nyrsio, Llywodraeth Cynulliad Cymru
RNMD	Is-adran Rheoli'r Rhwydwaith Ffyrdd, Llywodraeth Cynulliad Cymru
SCW	Cyngor Chwaraeon Cymru
TP&A	Is-adran Polisi a Gweinyddu Trafnidiaeth, Llywodraeth Cynulliad Cymru
WLGA	Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
WPIT	Tîm Menter Gaffael Cymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru
YPP	Is-adran Cyfranogiad Ieuenctid a Disgyblion, Llywodraeth Cynulliad Cymru

Aelodau'r grŵp

Corff/Grŵp	Cynrychiolydd
Sector Academaidd	Stephen Tomlinson
ACCAC	John Valentine Williams
Cyngor Chwaraeon Cymru	Mike Shepherd
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru	Rob Pickard
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru	Phil Morgan/Sarah Rowles
Sefydliad Prydeinig y Galon	David Napier/Emyr Williams
Dietegwyr Cymunedol Cymru	Judith John
Grŵp Ymwelwyr Iechyd/ Nyrsys Ysgol	Sue Adams/Jane Lane
Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru	Sioned Bowen
Gwasanaeth Iechyd Gwladol	
Cenedlaethol Cymru	Sharon Hopkins/Sarah Aitken
Canolfan Iechyd Cymru	Jane Ludlow
WLGA	Sue Mably
Cymdeithas Arlwywyr Awdurdodau Lleol	Anne Bull/Les Shawcroft
Cydgysylltwyr Fframwaith	Viv Laing/Alan Twelvetrees/Catherine James
Cymdeithas y Diwydiant Ffitrwydd	Nigel Wallace/Innes Kerr
Ffederasiwn Bwyd a Diod	Karen Barber
Sefydliad Rheolwyr Hamdden a Mwynderau	Malcolm Stammers
Rheolwyr Canolfannau Hamdden	Trevor Gough
Rhwydwaith Menywod o Leiafrifoedd Ethnig	Yolanda Sokirimunn
Coleg Brenhinol Paediatregwyr	David Tuthill
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Ruth Hall
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Sue Bowker
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Maureen Howell
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Elaine Hopkins
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Huw Jenkins
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Keith Davies
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Meryl James
Llywodraeth Cynulliad Cymru	Arthur Emyr

Deunyddiau eraill i'w darllen

Mae'r rhestr hon yn cynnwys cyhoeddiadau swyddogol sy'n berthnasol i'r rhaglen bwyd a ffitrwydd ar gyfer plant a phobl ifanc.

1. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Cymru: Gwlad Well. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.cymru.gov.uk/themesbettercountry/strategic-w.pdf

2. Wanless, D. (2003). Yr Adolygiad o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.cymru.gov.uk/subieconomics/hsc-review-w.htm

3. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Her Iechyd Cymru. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru www.heriechyd.cymru.gov.uk

4. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Fframwaith ar gyfer Partneriaeth Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru www.cymru.gov.uk/subichildren/content/partnership

5. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru www.cymru.gov.uk/subichildren/content/consultations/cyp04-cover-w.pdf

6. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004). Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth. Y Gyfarwyddiaeth Plant a Theuluoedd. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.wales.nhs.uk/sites/page.cfm?orgid=441&pid=6031

7. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004 – 2007). Cynllun Gweithredu Datblygu Cynaliadwy. Uned Polisi Strategol. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.cymru.gov.uk/themessustainabledev/content/review/action-plan-let-w.htm

8. Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. a Barnekow, Rasmussen V. (Eds) (2004). Iechyd Pobl Ifanc, Mewn Cyd-destun; Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol: Astudiaeth Gydweithredol Traws-Wladol Sefydliad Iechyd y Byd. Adroddiad Rhyngwladol o'r arolwg 2001/2002. Copenhagen: Sefydliad Iechyd y Byd. www.euro.Pwy.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20040601_1

9. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Iechyd a Lles Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu mewn Ymateb i'r Materion a Godwyd gan yr Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol 1986-2000. Is-adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.eysgoliach.org.uk/pdf/children's_health&wellbeing_w.pdf

10. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw yng Nghymru: Fframwaith ar gyfer Gweithredu. Is-adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.cmo.cymru.gov.uk/content/ work/physical-activity/actionplan-w.htm

11. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005). Dringo'n Uwch: Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol. Uned Polisi Chwaraeon. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.cymru.gov.uk/subiculture/content/sport/scw-remit-04-w.pdf

12. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru: Yr Is-adran Trafnidiaeth. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.cymru.gov.uk/subitransport/content/consultation/walking/default-w.htm

13. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004). Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol: Gweithgarwch Corfforol, Ymddygiad Eisteddog a Gordewdra. Y Gangen Ymchwil a Gwerthuso. Is-adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.cmo.cymru.gov.uk/content/publications/reports/hbsc1-w.pdf

14. Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Bwyd a Lles: Lleihau Anghydraddoldebau trwy Strategaeth Faethiad i Gymru. Caerdydd: Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru.
www.food.gov.uk/wales/nutritionstrategy/

15. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001). Buddsoddi mewn Gwell Cychwyn: Hybu Bwydo ar y Fron yng Nghymru. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.cymru.gov.uk/subihealth/content/keypubs/breast/breastfeeding_w.htm

16. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003). Safonau Maethol ar gyfer Cinio Ysgol. Yr Adran Hyfforddiant ac Addysg. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.learning.wales.gov.uk/scripts/fe/news_list_archive_bysubject.asp?CatID=12

17. Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC) (2001). Bwyd yng Nghwricwlwm yr Ysgol yng Nghymru. Caerdydd: Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru
www.accac.org.uk

18. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001). Addysg, Cymru. Rheoliadau Addysg (Cymru) (Safonau Maethol ar gyfer Cinio Ysgol yng Nghymru) (2001). Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.
www.wales-legislation.hmso.gov.uk/legislation/wales/wsi2001/20011784w.htm

19. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004). Dull asesu bwyd yn yr ysgol: dull ar gyfer monitro a gwerthuso agwedd ysgol-gyfan at fwyd a maethiad. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

20. Uned Gymorth Gaffael Llywodraeth Leol Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004). Menter Gaffael Cymru. Food for Thought: A New Approach to Public Sector Food Procurement. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.cymru.gov.uk/subieconomics/content/bettervalue/

21. Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru (1999). Siop ffrwythau ysgol mewn Ysgolion Cynradd: Canllawiau Ymarferol i Gynllunio a Rhedeg Siopau Ffrwythau mewn Ysgolion. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/fruittuckwales

22. Dŵr Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004). Dewis Dŵr: Canllawiau ar Dŵr mewn Ysgolion. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.learning.wales.gov.uk/scripts/fe/news_list_archive_bysubject.asp?CatID=12