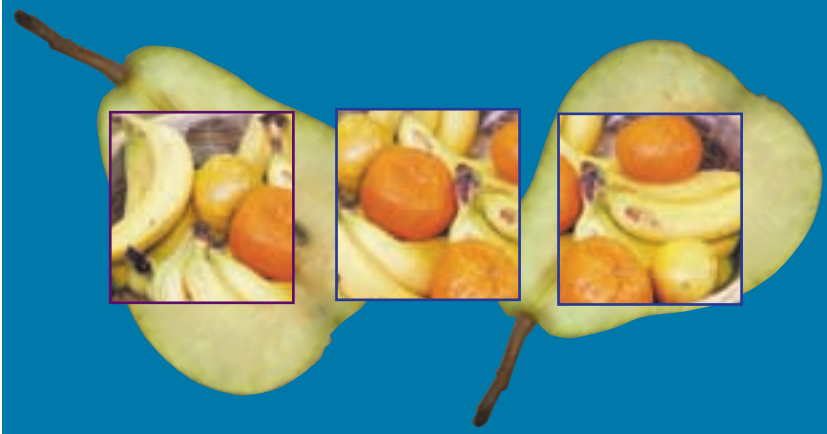
Siopau ffrwythau

mewn ysgolion cynradd



Canllaw ymarferol i gynllunio a rhedeg siop ffrwythau yn yr ysgol

Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru | Food Standards Agency Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynnwys

Cyflwyniad	2–4
Cynllunio	5–8
Atebion i Gwestiynau	9–10
Sylwadau gan ysgolion	11–12
Crynodeb	13

Cynhyrchwyd y llyfryn hwn gan Jo Moe, Joan Roberts a Claire Paisley. Diolch hefyd i Laurence Moore, Anne Dennehy, Sue Bowker a Jenny Woolfe am eu sylwadau, ac i dîm graffeg, Adran Hybu Iechyd, Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Argraff cyntaf 2000. Ail-argraffwyd 2003

Cyflwyniad

Nod y llyfryn hwn yw helpu ysgolion i ddysgu mwy am sefydlu a rhedeg siop ffrwythau. Mae'n disgrifio manteision iechyd bwyta mwy o ffrwythau ac mae'n pwysleisio'r manteision ychwanegol i ysgolion a'u disgyblion. Mae'n awgrymu sawl patrwm gwahanol ar gyfer cynllunio a rhedeg siop ffrwythau.

Beth yw siop ffrwythau?

Siop a sefydlir gan aelodau o gymuned yr ysgol (disgyblion, rhieni neu staff) i werthu unrhyw gyfuniad o ffrwythau ffres, ffrwythau sych a sudd ffrwythau i ddisgyblion yn ystod y diwrnod ysgol. Gellir cyflenwi'r ffrwythau trwy gyfanwerthwr, manwerthwr, archfarchnad neu gwmni cydweithredol, ac fe'u dosberthir i'r ysgol neu eu casglu yn rheolaidd. Gall yr oedolion drefnu'r siop neu gellir ei rhedeg yn bennaf gan blant. Gall fod ar agor cyn i'r ysgol ddechrau neu ar unrhyw adeg arall yn ystod y diwrnod ysgol. Trafodir pob un o'r dewisiadau hyn ymhellach yn y llyfryn hwn.

Pam bwyta mwy o ffrwythau?

Mae ffrwythau a llysiau'n ffurfio rhan o ddiet iach, cytbwys. Argymhellir bod plant yn bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd. Ond, ar hyn o bryd, mae'r mwyafrif o blant yn bwyta llai na hyn.

- Gall y dogn dyddiol hwn o ffrwythau a llysiau leihau'r siawns o ddatblygu clefyd y galon a nifer o ganserau, yn enwedig canser y coluddion.
- Gall diet cytbwys, yn cynnwys ffrwythau a llysiau, helpu i osgoi gorbwysau a gordewdra mewn plant.
- Mae ffrwythau'n fyrbryd maethlon sy'n rhoi fitaminau, mwynau a ffibrau i'r corff
- Mae bwyta ffrwythau yn hytrach na bwydydd melys fel byrbryd yn fwy llesol i'r dannedd
- Yn ogystal, gall bwyta ffrwythau yn ystod plentyndod helpu i ddatblygu patrymau bwyta da fydd yn parhau gydol oes.

Pam sefydlu siop ffrwythau?

Mae astudiaethau wedi dangos fod y mwyafrif o blant yn hoffi ffrwythau ond bod angen eu hannog i'w prynu a'u bwyta yn fwy rheolaidd. Byddai siop ffrwythau yn rhoi:

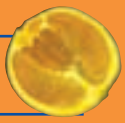
- Cyfleoedd i blant ac oedolion fwyta mwy o ffrwythau.
- Esiampl bositif i bobl ifanc o oedran ysgol. Ymddengys fod yr hyn y mae cyfoedion yn ei fwyta a'r dewis o fwyd sydd ar gael yn yr ysgolion yn dylanwadu ar y math o fwyd y mae plant yn ei fwyta.

Beth yw'r manteision ehangach?

Gellir teilwra menter siop ffrwythau i gwrdd ag anghenion a blaenoriaethau ysgolion unigol. Bydd rhai ysgolion yn dymuno trefnu siop ffrwythau fel prosiect annibynnol, cost-isel nad yw'n amharu ar amser dysgu. I eraill, gall y prosiect fod yn ffynhonnell manteision ehangach. Gellir defnyddio prosiect siop ffrwythau fel:

- menter ymarferol i gefnogi gwaith yn y cwricwlwm ar faeth ac ymestyn y syniad o 'ysgol hybu iechyd.'
- ffynhonnell ddata 'go iawn' i ategu'r cwricwlwm mathemateg a TG.
- Cynllun menter busnes fydd yn cynnwys y gymuned leol.

Mae sylwadau ysgolion sydd eisoes yn rhedeg siopau ffrwythau ynglŷn â'r manteision hyn ac eraill ar dudalennau 11 a 12.



Isod, ceir rhai o'r materion y dylech eu hystyried cyn agor siop ffrwythau yn yr ysgol.

Lefel y galw am siop ffrwythau

Faint o frwdfrydedd cychwynnol sydd ymhlith staff, llywodraethwyr, rhieni a phlant? Rhaid i chi benderfynu a fyddai aelodau cymuned yr ysgol yn croesawu'r siop, a faint o gymorth ymarferol y byddent yn barod i'w roi. Byddai'n rhaid i chi hefyd gael syniad o nifer cwsmeriaid posibl y siop ffrwythau.

Ymglymiad oedolion

A oes aelod o staff, llywodraethwr neu riant sy'n barod i ysgwyddo cyfrifoldeb am y cynllunio cychwynnol? Bydd gofyn cael o leiaf un oedolyn allweddol i fod yn gyfrifol am y camau cychwynnol. Fodd bynnag, unwaith y mae'r system wedi ei sefydlu, gall ymglymiad oedolion fod yn fach iawn. Mae nifer o'r siopau ffrwythau llwyddiannus mewn ysgolion cynradd yn cael eu rhedeg bron yn gyfan gwbl gan y disgyblion.

Adolygiad o bolisi'r ysgol ar fyrfwydydd

Beth mae plant yn ei fwyta yn ystod yr egwyl ar hyn o bryd? A oes unrhyw fwyd yn cael ei werthu yn yr ysgol ar wahân i ginio ysgol? Mae nifer o rwystrau potensial i brynu ffrwythau. Er enghraifft, gwerthu siocled a chreision adeg egwyl a phlant yn dod â siocled neu greision i'r ysgol. Hwyrach y bydd angen i chi adolygu eich polisi os yw siop ffrwythau i lwyddo.

Polisi cyfredol yr ysgol ar arian a ddaw i'r ysgol

A fyddai'n dderbyniol i'r staff a'r rhieni fod plant yn dod ag arian i wario yn y siop ffrwythau? Mae'n debygol o fod yn broblem os ydych yn ystyried rhedeg y siop ffrwythau cyn yr ysgol, neu er enghraifft, os ydych am gasglu'r arian yn wythnosol neu bob hanner tymor.

Cynllunio: cychwyn arni

Dyma'r prif faterion i fynd i'r afael â nhw, gydag awgrymiadau o ddewisiadau a all fod yn addas i'ch ysgol chi.

Pwy?	Gwerthu'r ffrwythau:	plant, staff, rhieni
	Prynu'r ffrwythau:	plant (pob dosbarth/dosbarthiadau penodol), staff
	Archebu'r ffrwythau:	plant, staff, rhieni
	Cofnodi'r gwerthiant:	plant, staff, rhieni
	Bancio'r arian:	athrawon, staff swyddfa, rhieni
	Talu'r biliau:	athrawon, staff swyddfa, rhieni
	Cyflenwi'r ffrwythau:	cyfanwerthwr, manwerthwr, archfarchnad
Pa?	Ffrwythau i'w gwerthu:	dewis cyfyngedig/eang, amrywiaeth tymhorol
	Pris:	sefydlog/amrywiol: Ystod 10c-20c
	Nifer i'w gwerthu:	(gweler tudalen 10)
	Offer:	bwrdd, troli, tun arian, cyllell
Ble?	Lleoliad y siop:	neuadd, dosbarth, cegin, maes chwarae
	Storio'r ffrwythau:	cwpwrdd, cegin, troli
Pryd?	Amserau'r siop:	cyn yr ysgol, amser chwarae, yn y dosbarth
	Cyflenwi:	bob wythnos, yn gynnar yn y bore neu'n amrywio
Sut?	Hyrwyddo:	cylchlythyrau, posteri, gwasanaethau, cwsmeriaid.

Cwestiwn	Ysgol A (Cynradd, nifer 238; lleoliad: tref fach	Ysgol B (Cynradd, nifer 475; lleoliad: canol dinas)	Ysgol C (Cynradd, nifer 92; lleoliad: gwledig)
Pwy?			
Gwerthu	Rota o blant Bl 6 (gydag un 'rheolwr' cyffredinol)	Plant Bl 6 i werthu i'r plant iau; staff y babanod i fynd â'r ffrwythau'n syth i'r dosbarth	Rota o blant Bl 5/6
Prynu	Plant/staff	Plant	Plant/staff
Archebion	Plant Bl 6	Cynorthwy-ydd y dosbarth	Pennaeth
Cofnodi'r Gwerthiant	Plant Bl 6	Cynorthwy-ydd y dosbarth	Plant Bl 6
Bancio'r arian	Staff swyddfa	Staff swyddfa	Staff swyddfa
Talu'r biliau	Staff swyddfa	Staff swyddfa	Staff swyddfa
Cyflenwi	Cyfanwerthwr ffrwythau	Rhywun lleol â fan	Siop ffrwythau mewn tref gyfagos
Beth?			
Ffrwythau	Afalau, bananas, orenau, eirin, gellyg, ffrwythau kiwi, litshi	Afalau, bananas, orenau, gellyg (amrywio'n dymhorol)	Afalau, bananas, orenau, ffrwythau kiwi; sudd ffrwythau

Rhai enghreifftiau lluniau o siopau ffrwythau ysgolion

Pris	15c*	15c*	15c*
Faint a werthwyd	350-400 darn yr wythnos	100-200 darn yr wythnos	80-140 darn yr wythnos
Offer	2 fwrdd trestl, tun arian, dalennau cyfrif	Bwrdd, tun arian, basgedi ar gyfer ffrwythau'r Babanod	Bwrdd, cyllell, llwyau kiwi, cwpanau, rhestr archebion dyddiol
Ble?			
Gwerthu	Neuadd yr ysgol	Y drws i'r maes chwarae (Plant iau); yn y dosbarth (Babanod)	Trwy hatsh y gegin i'r maes chwarae
Storio	Cwpwrdd	Cwpwrdd	Cegin
Pryd?			
Gwerthu	Egwyl y bore	Egwyl y bore (i Blant Iau); 9am (i Fabanod)	Casglu archebion/arian amser cofrestru; dosbarthu adeg egwyl
Cyflenwi	Yn wythnosol, cyn 10am	Ddwywaith yr wythnos, cyn 9am	Yn wythnosol, amser yn amrywio
Sut?			
Hyrwyddo	Cylchlythyr; posteri plant; holiadur	Cylchlythyrau, posteri	Llythyrau; gwasanaethau boreol; posteri

* Pris penodedig, sef 15c am bob darn o ffrwyth at ddibenion astudiaethau ymchwil

Atebion i Gwestiynau

C. Faint o ffrwythau dylid ei archebu yn ystod yr wythnos gyntaf?

A: Mae ffactorau fel maint yr ysgol a nifer y cwsmeriaid posibl yn gwneud hwn yn gwestiwn unigolyddol. Os yw'r siop ffrwythau wedi ei hyrwyddo'n dda ac yn ennyn diddordeb, gallwch ddisgwyl gwerthiant sylweddol yn ystod yr wythnosau cyntaf. Mae'n well tan-archebu i ddechrau, ond gwnewch drefniant gyda'ch cyflenwr ffrwythau am gyflenwad pellach os bydd angen yn ystod y cyfnod cychwynnol. Gellir archebu ffrwythau 'caled' fel afalau a gellyg mewn niferoedd mwy na rhai darfodus megis bananas, oherwydd gellir eu cadw am fwy nag wythnos. Ar ddechrau'r wythnos gyntaf, bras-reol ddefnyddiol fyddai archebu yr un faint o o bob ffrwyth ag sydd o ddisgyblion yn eich ysgol.

C: Beth gellir ei wneud gyda ffrwythau darfodus sydd heb eu gwerthu erbyn dydd Gwener?

A: Gydag archebu gofalus o ffrwythau darfodus, ni ddylai hyn fod yn broblem. Fodd bynnag, gall gwerthu ffrwythau am bris llai ar ddiwedd yr wythnos fod yn boblogaidd ymhlith plant, staff a rhieni (efallai y gallwch agor stondin ar ôl yr ysgol yn y maes chwarae). Fel arall, defnyddiwch ffrwythau sydd dros ben fel gwobrau diwedd wythnos yn y dosbarth neu'r gwasanaeth boreol.

C: A fydd problem ynglŷn â phlant yn dod ag arian i'r ysgol?

A: Yn ymarferol, ni fu hyn yn broblem fawr mewn ysgolion sydd â siopau ffrwythau, yn enwedig os yw plant yn cael eu hannog i ddod â'r swm cywir o arian bob dydd. Gellid casglu arian y plant llai yn wythnosol neu ddwywaith bob hanner tymor, gan yr athro dosbarth, staff y swyddfa neu riant. Fel arall, gellid agor y siop cyn oriau ysgol fel nad oes angen i blant gario arian yn yr ysgol.

C: Allwn ni wneud elw?

A: Dylai perthynas dda gyda'ch cyflenwr ffrwythau arwain at gynigion prynu tymhorol manteisiol, am bris a fydd yn caniatáu i chi wneud elw rhesymol. O sicrhau cydbwysedd rhwng cyflenwad a'r galw yn yr ysgol, ac o gynnal diddordeb yn y siop, dylech fod yn sicr o wneud elw.

Atebion i Gwestiynau

C: **Beth fydd yn digwydd os bydd gwerthiant yn gostwng hanner ffordd drwy'r tymor?**

A: Mae'n debyg y gallai diddordeb cychwynnol yn y siop bylu wedi'r wythnosau cyntaf. Gallai ffactorau eraill, fel tywydd oer neu gyfnod prysur yn yr ysgol, hefyd beri i werthiant amrywio. Yr allwedd i lwyddiant yn y tymor hir yw hyblygrwydd: bod yn barod i ychwanegu at y ffrwythau a werthir, neu eu hamrywio, neu gyflwyno 'cynigion arbennig'. Yn bwysicaf oll, rhaid cynnal proffil uchel i'r siop ffrwythau, gan atgoffa rhieni a phlant yn gyson ei bod yno, a rhoi ystyriaeth ofalus i amserau agor a lleoliad y siop ffrwythau. Edrychwch a oes galwadau eraill ar amser y plant, megis chwarae pêl-droed yn ystod yr egwyl, a sicrhewch fod y siop ffrwythau mewn lleoliad sy'n hygyrch i bob cwsmer posibl.

C: **A fydd hyn yn ychwanegu at faich gwaith staff yr ysgol?**

A: Cyn belled â bod un oedolyn o fewn cymuned yr ysgol yn barod i ysgwyddo'r cyfrifoldeb cychwynnol am gynllunio a lansio'r siop ffrwythau, gall ymglymiad oedolion fod yn isel iawn. Ar y dechrau, bydd ymglymiad oedolion yn fwy pwysig, ond unwaith y bydd y system wedi ei sefydlu, gellir dirprwyo cyfrifoldeb bron yn gyfan gwbl i'r plant. Yr unig feysydd lle mae galw am ymglymiad oedolion yw i dalu'r cyflenwyr a bancio'r elw. Fel arall, mae'n ddigon posibl y bydd rhiant neu aelod o staff cynnal neu arlwyo'r ysgol yn awyddus i ysgwyddo cyfrifoldeb am y prosiect.

C: **Beth am hylendid bwyd?**

A: Mae'n bwysig iawn fod pawb yn golchi'u dwylo cyn trafod y ffrwythau. Mae hyn yn cynnwys y disgyblion sy'n gwerthu'r ffrwythau a'r rhai sy'n eu prynu. Mae'n werth atgoffa'r disgyblion y dylent olchi eu dwylo cyn bwyta'r ffrwythau. Yn ogystal, dylid golchi'r ffrwythau cyn eu bwyta.

Mae'n bwysig hefyd bod y byrddau gwaith a'r offer a ddefnyddir wrth baratoi'r ffrwythau yn lân.

Gellir cael gwybodaeth bellach am hylendid bwyd gan Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru (ffôn: 02920 678999).

Sylwadau gan rai ysgolion sy'n rhedeg siopau ffrwythau llwyddiannus

Hybu iechyd

'Mae rhieni yn ystyried hyn yn gam positif iawn.' Athro Blwyddyn 6
'Mae mwy o blant yn bwyta ffrwythau yn y maes chwarae.' Cynorthwy-ydd Dosbarth
'Mae'r athrawon yn prynu llawer o ffrwythau hefyd.' Disgybl 10 oed

Mwynhad

'Roedd rhedeg siop ffrwythau'r ysgol yn hwyl. Fe hoffwn wneud hynny eto.' Disgybl 11 oed
'Rwy'n hoffi gwario fy arian.' Disgybl 9 oed

Cyfleoedd i gefnogi'r cwricwlwm

'Mae ein plant sy'n codi'n bump oed bellach yn medru tynnu 15c o 20c.' Pennaeth
'Defnydd gwych o ddata go iawn ar gyfer gwaith T.G.' Cynghorydd T.G.
'Un o'r prosiectau ysgol gorau yr ydym wedi ei weld.' Arolygwyr Ofsted

Ychydig iawn o gyfranogiad gan oedolion

'Mae'r system yn rhwydd, nid yw'n effeithio ar amser cwricwlwm o gwbl.' Pennaeth
'Mae cael disgybl dibynadwy yn gofalu am y siop yn lleihau'r baich arnaf i.' Pennaeth

Manteision cymdeithasol

'Mae bod yn gyfrifol am y siop o gymorth i ddisgyblion tawel, llai hyderus.' Athro Addysg Bersonol a Chymdeithasol
*'Rydym yn helpu'r plant llai i gadw trefn ar eu harian.'*Disgybl 10 oed
'Rwy'n prynu ffrwythau i'm ffrindiau.' Disgybl 11 oed

Elw

'Prynwyd coeden Nadolig yr ysgol gyda'r elw.' Ysgrifennydd ysgol

Cysylltiadau cymunedol

'Fe gyfarfu'r plant â'r rheolwr banc.' Athro Blwyddyn 6
'Gwnaeth y plant gryn argraff arnom.' Gwerthwr ffrwythau

Lleihau sbwriel

'Teimlaf fod hyn yn cefnogi agwedd yr ysgol at faterion amgylcheddol.' Pennaeth

Ffrwythau fel gwobrau

'Gall plant ddewis ffrwyth o'r siop fel gwobr am waith neu ymddygiad da.' Athro Addysg Bersonol a Chymdeithasol

Mohammed

Lucy

Crynodeb

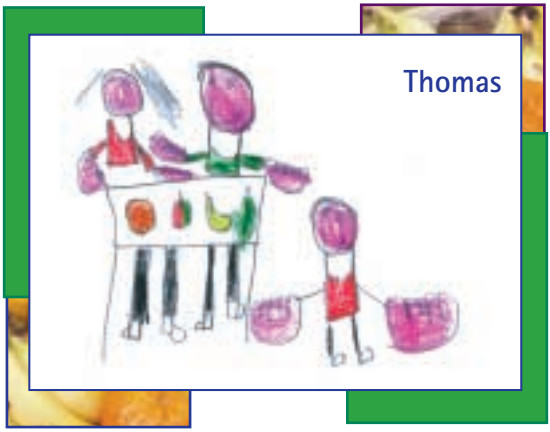
Mae'r llyfryn hwn wedi disgrifio sut mae sefydlu a rhedeg siop ffrwythau mewn ysgol. Mae'n tanlinellu bod llawer o ffyrdd gwahanol o redeg siop lwyddiannus, ac y gellir teilwra'r rhain at anghenion arbennig eich ysgol chi.

Y materion allweddol ar gyfer sicrhau menter lwyddiannus yw:

- Ymglymiad un oedolyn allweddol
- Brwdfrydedd am y prosiect gan gymuned yr ysgol
- Mabwysiadu agwedd hyblyg
- Cynnal proffil uchel i r siop ffrwythau

Mae llawer o siopau ffrwythau llwyddiannus bellach yn weithredol mewn ysgolion cynradd yng Nghymru a Lloegr. Hyderwn y bydd yr wybodaeth yn y llyfryn hwn o gymorth wrth sicrhau llwyddiant siop ffrwythau'ch ysgol chi hefyd.

Seilir yr wybodaeth yn y llyfryn hwn ar brofiadau ysgolion cynradd yng Nghymru a Lloegr fu'n cymryd rhan mewn arbrawf siopau ffrwythau am flwyddyn. Cynhaliwyd y prosiect gan Adran Meddygaeth Gymdeithasol Prifysgol Bryste, ac Adran Hybu Iechyd Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Ariannwyd y prosiect gan Weinyddiaeth Amaeth, Pysgodfeydd a Bwyd, yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Chynulliad Cenedlaethol Cymru.



Thomas