

YSGOLION IACH I GYMRU

Cyfraniad Llywodraethwyr
a Rhieni at Hybu
Iechyd

Gweithredu polisi bwyd yn yr ysgol



**Hybu
Iechyd
Cymru**
Health
Promotion
Wales

CYNNWYS

TUDALEN

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Cyflwyniad | 3 |
| Yr ysgol hybu iechyd | 4 |
| Beth mac plant yn ei fwyta nawr? | 5 |
| Beth yw bwyta'n iach a pham ei fod yn bwysig ? | 6 |
| Rôl yr ysgol - llunio polisi bwyd | 7 |
| Amcanion polisi bwyd | 9 |
| Gweithredu'r polisi | 10 |
| Canllaw i bolisi bwyd | 13 |
| Canllaw cam wrth gam i fwyta'n iach yn yr ysgol | 14 |
| Datblygu polisi bwyd | 15 |
| Rhai ffynonellau o help | 16 |
| Cyfeiriadau | 17 |
| Rhestr ddarllen | 18 |
| Atodiad - y Cwricwlwm Cenedlaethol | 19 |

CYFLWYNIAD

Gall llywodraethwyr, rhieni, athrawon a disgyblion, drwy weithio gyda'i gilydd, gael dylanwad cadarnhaol ar ffyrdd o fyw iach y genhedlaeth hon a chenedlaethau'r dyfodol. Drwy gydweithredu gellir annog ac atgyfnerthu patrymau ymddygiad cadarnhaol.

Hwyrach mai'r cyfraniad mwyaf arwyddocaol a ddaw yn sgil y bartneriaeth fydd datblygu polisiau iechyd i'r ysgol a fydd, yn ddefnyddol wedi eu llunio gan ac ar gyfer cymuned yr ysgol ac yna'u hadolygu'n gyson.

Bydd y llyfryn hwn yn dangos pam fod polisi bwyd yn rhan hanfodol o bolisi iechyd cyffredinol. Mae tystiolaeth amlwg erbyn hyn nad yw diet plant ysgol yn ddefnyddol o bell

ffordd (tudalen 5). Amlinellir syniadau er mwyn newid arferion hwyta, gyda rhesymau drostynt, ar dudalen 6 ac mae gweddill y llyfryn yn ganllaw i ysgrifennu polisi a'i weithredu. Rhestrir rhai ffynonellau o gymorth ar dudalen 17.

Buasai Hybu Iechyd Cymru yn falch o dderbyn unrhyw sylwadau fydd gennych ar y ddogfen hon. A fuasech cystal â chyfeirio unrhyw ohebiaeth at y Cyfarwyddwr Addysg a Hyfforddiant.

YR YSGOL HYBU IECHYD

Caiff iechyd ei hybu mewn ysgolion mewn sawl ffordd wahanol; mae'n rhan o ethos yr ysgol, caiff ei adlewyrchu mewn cysylltiadau o ddydd i ddydd, mewn rheolau, gwasanaethau a chyfleusterau yn ogystal ag yn y cwricwlwm a ddysgir.

Mae datblygu ffyrdd o fyw iach ac annog gwneud penderfyniadau hyddysg yn bwysig i addysg iechyd yr ysgol. Mae'r holl amser a dreulir yn yr ysgol yn cyfrannu at batrymau ffordd o fyw y bydd pobl ifanc yn eu mabwysiadu. Mae'n bwysig bod athrawon, rhieni a llywodraethwyr yn annog ac yn galluogi pobl ifanc ddewis ffyrdd o fyw cadarnhaol ac iach.

Gall llywodraethwyr helpu i sefydlu'r egwyddor y dylai'r hyn a ddysgir yn yr ystafell ddosbarth fod

yn gyson â gweithgareddau eraill yn yr ysgol. Gall y wybodaeth a'r ddealltwriaeth a geir o fewn yr ystafell ddosbarth naill ai gael eu hatgyfnerthu a'u hategu, neu eu tanseilio'n llwyr gan yr hyn sy'n digwydd y tu allan i'r ystafell ddosbarth.

Mae'n arfer da i bob ysgol fabwysiadu a gweithredu polisi bwyd fel rhan o bolisi cyffredinol ar addysg iechyd. Dylai hyn gwmpasu'r dysgu yn yr ystafell ddosbarth am faeth, darparu dewisiadau bwyd iach o fewn yr ysgol ac annog arfer o fwyta'n iach.

Mae polisi da yn anelu at ymagwedd gyson tuag at fwyd ar draws amgylchedd yr ysgol gyfan.

BETH MAE PLANT YN EI FWYTA NAWR?

Mae'r adroddiad *Diet and Young People in Wales 1986-1992* (HIC, 1993) yn nodi bod arferion diet oedolion yng Nghymru wedi gwella yn ddiweddar a'i fod 'rhywfaint yn siomedig' nad yw'n ymddangos bod tuedd debyg ymhlith y glasoed.

- Dengys cymariaethau rhyngwladol fod plant Cymru ymhlith y defnyddwyr uchaf o fyrbrydau sy'n aml yn uchel mewn braster, siwgr a/neu halen.

- O 1986-1992 bu cynnydd yn y cyfran o blant Cymru oedd yn bwyta byrbrydau fel siocled, creision, cnau, cacennau a bisgedi dair neu bedair gwaith y dydd o 28 y cant i 40 y cant i fechgyn ac o 21 y cant i 27 y cant i ferched.

- Yn 1993 roedd 59 y cant o blant pum mlwydd oed yng Nghymru wedi dioddef o bydredd dannedd.

- Mae'r ffigur bwyta ffrwythau gan bobl ifanc yng Nghymru yn isel o'i gymharu â safonau rhyngwladol.

- Mae patrymau prydau bwyd ymhlith y glasoed wedi newid. Yn 1986 dywedodd 76 y cant o fechgyn a 62 y cant o ferched yn y grwp 11-16 oed eu bod yn cael brecwast bob dydd. Yn 1992 roedd y cyfrannau wedi disgyn i 71 y cant a 53 y cant.

- Roedd methu prydau bwyd yn fwy cyffredin ymhlith merched na bechgyn ac mae'r amllder yn cynyddu gydag oed. Yn 1992 dywedodd 56 y cant o ferched 15-16 oed nad oeddent yn cael brecwast bob dydd, roedd 31 y cant yn methu cinio a 17 y cant yn methu pryd min nos bob dydd.

BETH YW BWYTA'N IACH A PHAM EI FOD YN BWYSIG?

Canllawiau diet y llywodraeth yw:

Bwyta mwy o

ffrwythau a llysiau bwyd
startslyd (bara,
grawnfwydydd, tatws)

a chwtogi ar

fwydydd gyda braster a
siwgr.

- Mae bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a bwydydd startslyd yn golygu bwyta mwy o bron pob fitamin a mineral.
- Mae ffrwythau, llysiau a bwydydd startslyd yn cynnwys ffibr a gallant ddiogelu rhag problemau coluddion ac maent yn eich llenwi heb ddarparu gormod o galoriau.
- Mae gormod o fraster, yn arbennig braster o ffynonellau anifail, yn gysylltiedig ag afiechyd y galon yn nes ymlaen.
- Caloriau yn unig sydd mewn siwgr a dim protinau, fitaminau na mineralau. Mae gormod o siwgr

yn un o brif achosion pydredd dannedd mewn plant.

Hefyd, mae rhai pobl yn sensitif i halen a gall gymryd gormodedd arwain at gynnydd mewn pwysedd gwaed a all, yn ei dro, arwain at afiechyd y galon neu strôc.

Mae bwyta'n dda yn ystod plentyndod yn bwysig am dri rheswm:

- Mae angen bwyd ar blant sy'n cwrdd â'u gofynion ar gyfer twf a datblygiad cithaf.
- Mae ymddygiad ac ymagwedd sy'n gysylltiedig ag iechyd tuag at fwyd a bwyta yn cael eu sefydlu mewn plentyndod.
- Tra bod sefydlu arferion bwyta gwael yn gynnar yn gysylltiedig â rhai afiechydon sy'n ymddangos mewn plentyndod gall hefyd gyfrannu tuag at afiechydon sy'n ymddangos yn ystod bywyd oedolion.

RÔL YR YSGOL - LLUNIO POLISI BWYD

PAM FOD POLISI BWYD YN BWYSIG?

Mae maeth yn rhan hanfodol o addysg iechyd, ac mae cyfleoedd ar gyfer dysgu maeth yn bodoli o fewn y cwricwlwm cenedlaethol ac yn yr amser dewisol sydd ar gael i ysgolion. Mae polisi bwyd yn darparu ffordd effeithiol o sicrhau bod y dewisiadau bwyd sydd ar gael drwy'r ysgol yn gweithredu er mwyn atgyfnerthu'r negeseuon maeth a ddysgir yn y dosbarth. Mae polisi ysgrifencdig hefyd yn golygu y caiff pawb yr hyn a ddisgwyllir a'r hyn y maent yn gweithio tuag ato.

BETH DDYLAI POLISI GWMPASU?

Mae angen i bolisi ysgol ar fwyd ystyried gwersi ffurfiol, prydau bwyd yn yr ysgol, peiriannau gwerthu bwyd a diod a darpariaeth siop byrbrydau a gallai gynnwys cyngor ar frechdanau a hwydydd eraill y

daw'r plant gyda nhw o gartref. Gall polisi bwyd wneud disgyblion a staff yn fwy ymwybodol o werth maeth y bwyd sydd ar gael. Dylai'r polisi anelu at sicrhau bod y dewisiadau iachach yn ddeniadol ac nad ydynt yn ddrutach.

Dylai'r polisi hefyd gydnabod y gallai fod yn bosibl dylanwadu ar arferion bwyta y tu allan i'r ysgol. Mae'r broblem o fethu pryd yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ac ymddengys ei bod yn nodwedd o ffordd o fyw modern gyda byrbrydau yn ddewis yn hytrach na phrydau go iawn a all gymryd peth amser i'w paratoi a'u bwyta. Mae rhai ysgolion wedi dechrau ymdrin â'r broblem drwy gynnig brechwast a darparu byrbrydau iachach fel dewis i fwyd cyflym.

CYTUNDEBAU PRYDAU YSGOL

Gall llywodraethwyr geisio dylanwadu ar y manylebau maeth a nodir mewn cytundebau arlwyo. Y ffordd orau o wneud hyn yw cynnwys cynrychiolydd o wasanaeth prydau bwyd ysgolion wrth ddatblygu polisi bwyd. Mae'n hanfodol bod y cytundeb yn gofyn yn benodol i arlwywyr ddilyn canllawiau maeth penodol, neu gallai polisi bwyd yr ysgol fethu os na fyddai'r arlwywyr yn llwyr ymwybodol o'r hyn sy'n ofynnol ganddynt. Gall rhai canllawiau fod yn syml iawn. Er enghraifft, gellir ci ysgrifennu i mewn i'r cytundeb y dylid cynnig ffrwythau bob amser fel rhan o'r cinio ysgol. Rhoddir enghreifftiau eraill a chyngor yn *Catering for healthy eating in Welsh schools* (HIC, 1994) a *Nutritional Guidelines for School Meals*

(Ymddiriedolaeth Caroline Walker, 1992).

PWY DDYLAI GYFRANNU?

Gweithgor o bobl â diddordeb ddylai fod yn gyfrifol am lunio polisi bwyd a gallai gynnwys, lle bo hynny'n briodol, aelodau o'r gwasanaeth prydau bwyd ysgolion, llywodraethwyr, athrawon, rhieni, cynrychiolydd o wasanaethau hybu iechyd lleol, deintydd, dietegydd, economegydd y cartref, nyrs yr ysgol a disgyblion. Mae'n bwysig ymgynghori â disgyblion er mwyn eu gwneud yn ymwybodol bod eu safbwyntiau'n cyfrif. Gallai'r gweithgor hwn hefyd ystyried ffyrdd o gadw golwg ar y polisi bwyd a dylai hysbysu'r corff llywodraethol drwy adroddiadau a thrafodaethau rheolaidd.

AMCANION POLISI BWYD

Dylai polisi bwyd arwain at welliant yn ansawdd maeth y bwyd a gaiff ei fwyta yn yr ysgol a gwelliant yn arferion bwyta cyffredinol y plant.

Yn fwy penodol dylai gynyddu:

- yr ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o fanteision bwyta'n iach
- ymwybyddiaeth o ddewisiadau bwyd iachach
- sgiliau disgyblion wrth ddewis dewisiadau iachach
- yr amrywiaeth o ddewisiadau bwyd iachach yn yr ysgol am brisiau cystadleuol
- bwyta dewisiadau bwyd iachach.

GWEITHREDU'R POLISI

Mae'n bwysig cofio mai cam cyntaf yn unig yw ysgrifennu polisi. Mae angen gwneud cryn dipyn o waith wedyn er mwyn ei weithredu a'r un mor bwysig, cynnal y momentwm.

BWYD YN Y CWRICWLWM

Sylfaen polisi bwyd da yw cwrwclwm wedi ei gynllunio'n dda. Mae cyfleoedd penodol o fewn cwrwclwm cenedlaethol gwyddoniaeth a thechnoleg i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau yn gysylltiedig â bwyta'n iach a pharatoi bwyd. Gall ysgolion ei chael yn briodol i ddatblygu'r materion hyn ymhellach wrth iddynt ystyried defnyddio'r amser dewisol sydd ar gael iddynt.

Mae *Curriculum Guidance 5: Health Education*, (NCC 1990) yn amlinellu

naw cydran o addysg iechyd y gellid eu cwmpasu mewn ysgolion. Un o'r rhain yw 'bwyd a maeth'. Mae'r ddogfen yn awgrymu bod 'addysg am faeth yn cwmpasu'r berthynas rhwng diet ac iechyd, ansawdd maethyddol gwahanol fwydydd a diogelwch bwyd. Mae'n annog disgyblion i wneud dewisiadau iach.'

Mae *Curriculum Guidance 5* hefyd yn awgrymu meysydd addas o astudio a allai ymgorffori gwybodaeth a sgiliau yn gysylltiedig â bwyd a maeth yng Nghyfnod Allweddol 1, 2, 3 a 4 (gweler yr Atodiad).

BWYD YN YR YSGOL

Yr her yw darparu bwyd iachach sy'n ddeniadol ac sydd wedi ei brisio yn briodol er mwyn i'r ysgol

gystadlu â manau gwerthu
bwydydd cyflym ar y stryd fawr.

MARCHNATA

Mae pedwar egwyddor sylfaenol
marchnata yn berthnasol i werthu
dewisiadau bwyd iachach. Yr
egwyddorion hyn yw:

- Darparu CYNNYRCH o ansawdd
- PRISIO bwydydd yn briodol a
chystadleuol
- GOSOD bwydydd mewn lleoliad
atyniadol
- HYBU bwydydd drwy eu
harddangos gyda dychymyg ac yn
y blaen.

Os yw polisi bwyd neu agwedd
newydd ar fwyta'n iach yn cael ei
gyflwyno i'r ysgol mae'n bwysig y
dylid hysbysu a dysgu pob aelod o'r
staff arlwyo, yn ddelfrydol dylent
fod yn gytun ac yn frwdfrydig. Mae
hyfforddi staff arlwyo yn bwysig. Er

enghraifft, gall y rhai sydd y tu ôl i'r
cownter yn y ffreutur neu'r siop ac
mewn cysylltiad uniongyrchol â'r
disgyblion fod yn ddylanwadol.

Maent yn adnabod y disgyblion a
gall gair o anogaeth ganddynt i roi
cynnig ar rywbeth newydd gael yr
effaith a ddymunir.

Dim ond rhan yw hon o strategaeth
farchnata ehangach sy'n rhaid bod
yn seiliedig ar ddarbwylllo. Dylai
cyflwyno dewisiadau iachach
gynyddu dewis ac nid cyfyngu arno.

Mae nifer o ffyrdd o hybu
dewisiadau iachach a bydd
dietegwyr yn gallu cynghori ar hyn.
Dylid arddangos y dewisiadau bob
amser mewn ffordd ddeniadol ac yn
amlwg yn y ffreutur neu'r siop a, lle
bo hynny'n bosibl, dylid rhoi enwau
iddynt sy'n denu'r llygad.

Weithiau gall y dewisiadau adlewyrchu thema fel Calan Gaeaf, Y Pasg, Tachwedd 5 ac yn y blaen.

Dylai fod gan unrhyw strategaeth farchnata ryw ddarpariaeth er mwyn annog cyfraniad rhieni a'r gymuned leol lle bo hynny'n bosibl.

NEWID RYSEITIAU

Yn ogystal â marchnata dewisiadau iachach mae'n bosibl gwneud newidiadau i ryseitiau traddodiadol neu ddatblygu rhai newydd er mwyn lleihau braster, siwgr neu halen neu gynyddu ffibr. Dylai'r newidiadau fod o'r fath fel y bydd y cynnyrch terfynol yr un mor dderbyniol. Gellir cyflawni hyn drwy sicrhau y caiff manylebau maeth priodol eu llunio ar gyfer cytundeb prydau bwyd yn yr ysgol. Mae arolwg o swyddogacth manylebau cytundeb i'w gweld yn *Catering for healthy eating in Welsh*

schools (HIC, 1994).

BRECHDANAU

Bydd nifer sylweddol o blant yn mynd â brechdanau i'r ysgol erbyn hyn. Gellid gofyn i ddietegwyr ddarparu canllawiau ar gynnwys iach addas.

Er mwyn cael help ychwanegol i weithredu'r polisi darllenwch *Arlwyo am Oes* (HIC, 1991).

CANLLAW I BOLISI BWYD

Mae'n cymryd amser a thrafodaeth i ffurfio polisi da a bydd y ddogfen derfynol yn amrywio yn ôl amgylchiadau lleol. Mae'r canlynol yn awgrymiadau a fydd, gobeithio, o gymorth.

CYFLWYNIAD

Dylid ei gwneud yn glir i bwy mae'r polisi a dylai gynnwys esboniad pam fod polisi bwyd yn bwysig a rhinweddau arbennig polisi o'r fath i blant ysgol. Dylid rhoi amlinelliad cryno o'r ddogfen gyda pheth canllawiau ar y ffordd y dylid ei defnyddio.

NODAU

Rhestr yw hon o'r canlyniadau y gobeithir eu cyflawni, drwy gyflwyno polisi (gweler tudalen 9). Mae llwyddiant unrhyw bolisi i'w weld dipyn cliriach os manylir ar newid mewn termau mesuradwy. Er cnghraifft, gall fod yn realistig anelu at gynydd o 10 y cant yn y ffrwythau a gaiff eu bwyta dros

gyfnod o chwe mis.

CANLLAWIAU MAETHYDDOL

Dylai'r rhain fod yn seiliedig ar argymhellion bwyta iach a amlinellir yn *Dietary reference values for food energy and nutrients for the United Kingdom* (Adran Iechyd, 1991).

Mae'r wybodaeth berthnasol o'r adroddiad hwn wedi ei chynnwys yn *National Guidelines for School Meals* (Ymddiriedolaeth Caroline Walker, 1992).

STRATEGAETH AR GYFER NEWID

Dylai'r adran hon gwmpasu sut y caiff y newidiadau eu gweithredu o fewn yr ystafell ddosbarth, y gwasanaeth prydau bwyd ysgol, y siop byrbrydau, peiriannau byrbrydau ac ar gyfer y rhai sy'n bwyta bwyd a ddaw o'r cartref. Dylai hefyd gynnwys gwybodaeth am y ffordd y caiff dewisiadau iachach eu marchnata.

Bydd yn rhaid i'r adran hon hefyd ystyried sut y gall rhieni, disgyblion neu bobl o fewn y gymuned fel siopwyr helpu i hybu bwyta iach.

MONITRO

Mae'n bwysig cadw cofnod o lwyddiannau a methiannau'r polisi. Er enghraifft, er mwyn cofnodi faint fydd yn cymryd y dewisiadau iach ac

ymatebion disgyblion iddynt. Gan ddefnyddio'r enghraifft a roddir uchod, byddai adolygiad bob chwe mis yn nodi a fyddai'r cyfanswm o ffrwythau a gafodd eu bwyta wedi cynyddu 10 y cant ai peidio. Dylid llunio dull ar gyfer adolygu rheolaidd i mewn i'r polisi er mwyn adolygu a gwella fel bo'n briodol.

CANLLAW CAM WRTH GAM I FWYTA'N IACH YN YR YSGOL

CAM 1

Ymgynnull Grwp Datblygu Polisi
Bwyd a fyddai'n cynnwys cynrychiolwyr o'r gwasanaeth prydau bwyd ysgol, llywodraethwyr, athrawon, rhieni, cynrychiolydd o bobl broffesiynol hybu iechyd lleol, deintydd, dietegydd, economegydd y cartref, nyrs yr ysgol a disgyblion.

CAM 2

Llunio polisi bwyd (gweler tud 13)

CAM 3

Gweithredu'r polisi sy'n cynnwys marchnata dewisiadau iachach

CAM 4

Monitro'r polisi

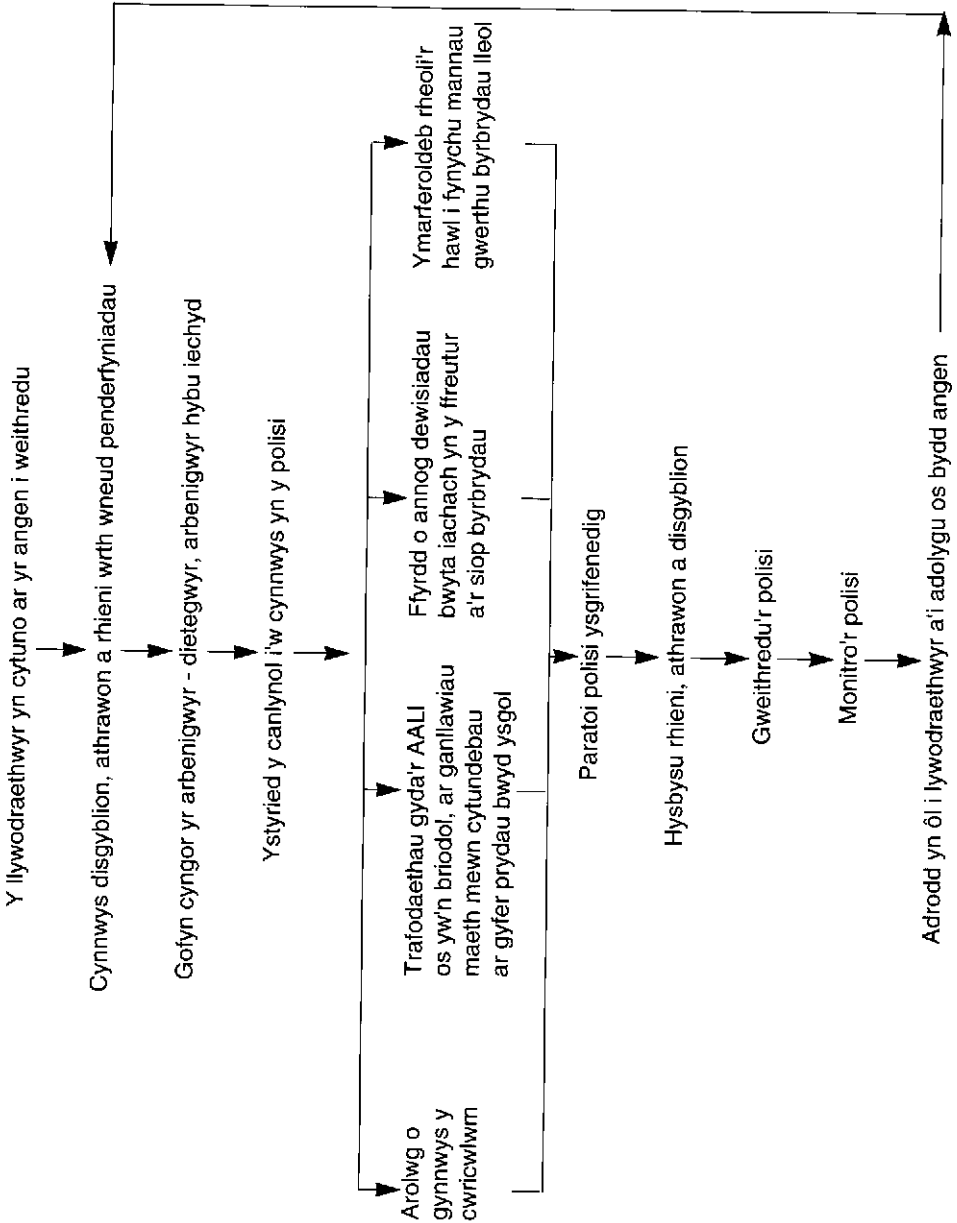
CAM 5

Adolygu'r polisi

CAM 6

Adolygu a gwella'r polisi fel y bo'n briodol

DATBLYGU POLISI BWYD



RHAI FFYNONELLAU O HELP

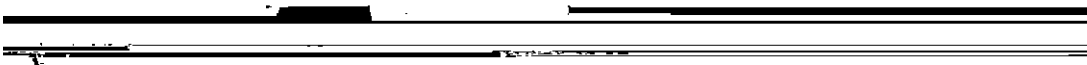
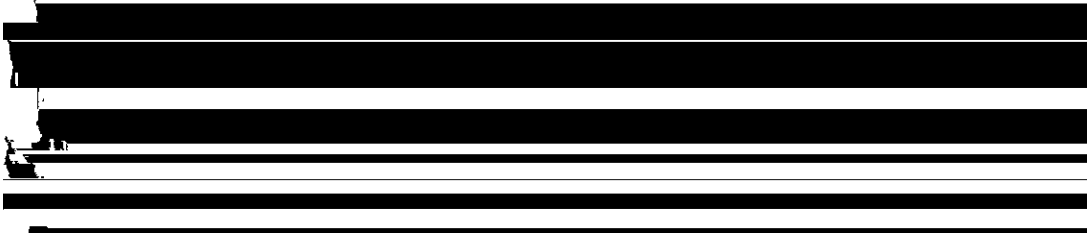
AWDURDODAU ADDYSG LLEOL

Gellir darparu cymorth ar gyfer
addysg iechyd mewn ysgolion drwy:

- boljsgy AALI arwain datblygiad

Maent yn cynnig amrywiaeth o
wasanaethau gan gynnwys:

- cynnal llyfrgell sy'n cynnwys
amrywiaeth o adnoddau
dwyow sudd ar gael i'w hantbwya



CYFEIRIADAU

Hybu Iechyd Cymru. (1993). *Diet and young people in Wales 1986-1992*. Adroddiad Technegol Rhif 3 Caerdydd: Hybu Iechyd Cymru.

Cyngor Cwricwlwm Cenedlaethol. (1991). *Curriculum Guidance 5: Health Education*. Efrog: Cyngor Cwricwlwm Cenedlaethol.

Adran Iechyd. (1991). *Dietary reference values for food energy and nutrients for the United Kingdom. Report of the panel on dietary reference values of the committee on medical aspects of food policy*. Adroddiad ar bynciau iechyd a chymdeithasol 41. Llundain: Gwasg Ei Mawrhydi.

RHESTR DDARLLEN

Ymddiriedolaeth Caroline Walker. (1992). *Nutritional guidelines for school meals. Report of an expert working group.* Ar gael o School Meals, PO Box 7, Llundain W3 6XJ. £8.50 yn cynnwys postio a phacio.

Ymgyrch Prydau Bwyd Ysgol. (1994). *Healthy school food: a guide for school governors and school boards.* Ar gael o School Meals Campaign, PO Box 402, Llundain WC1 9TZ. £2.50 yn cynnwys postio a phacio.

Awdurdod Hybu Iechyd Cymru. (1991). *Arlwyo am Oes.* Caerdydd: Awdurdod Hybu Iechyd Cymru.

Hybu Iechyd Cymru (1994). *Catering for healthy eating in Welsh schools.* Adroddiad Technegol Rhif 6. Caerdydd: Hybu Iechyd Cymru.

Catering for healthy eating in Welsh schools (£6.50) ac *Arlwyo am Oes* (£3.00) - ar gael o'r Adran Gyhoeddiadau, Hybu Iechyd Cymru, Ffynnon-las, Ty Glas Avenue, Llanisien, Caerdydd CF4 5DZ. Anfonwch sic gyda'ch archeb yn daladwy i Hybu Iechyd Cymru. Nid yw'r prisiau'n cynnwys postio a phacio.

ATODIAD - Y CWRICWLWM CENEDLAETHOL

Meysydd o astudiaeth a allai ymgorffori gwybodaeth a sgiliau'n gysylltiedig â bwyd a maeth wedi eu hatgynhyrchu o *Curriculum Guidance: Health Education*, (NCC 1990) drwy ganiatâd caredig Awdurdod Cwricwlwm ac Asesu Ysgolion.

CYFNOD ALLWEDDOL 1

- gwybod bod amrywiaeth mawr o fwydydd i ddewis ohonynt a bod y dewis hwnnw yn seiliedig ar anghenion a/neu ddiwylliant;
- gwybod bod angen bwyd ar gyfer iechyd a thwf y corff a bod rhai bwydydd yn well na'i gilydd.

CYFNOD ALLWEDDOL 2

- gwybod bod diet yn gyfuniad o fwydydd, a bod i bob un gynnwys gwahanol o ran maethynnau;
- gwybod bod gwahanol faethynnau'n cael effeithiau

gwahanol ar y corff, ac y gall y meintiau ohonynt yn y diet, a'r cydbwysedd rhyngddynt, ddylanwadu ar iechyd, ee siwgr a iechyd deintyddol;

- gwybod sut mae trafod bwydydd yn ddiogel a chydabod pwysigrwydd adchwanegion o ran diogelwch bwyd.

CYFNOD ALLWEDDOL 3

- gwybod bod angen diet amrywiol er lles iechyd yr unigolyn;
- deall diffyg maeth a'r berthynas rhwng diet, iechyd, ffitrwydd ac anhwylderau cylchrediad y gwaed;
- deall microbioleg sylfaenol bwyd, a thechnegau cynhyrchu a phrosesu bwyd.

CYFNOD ALLWEDDOL 4

- gallu dadansoddi a gwerthuso diet ac adnabod yr addasiadau priodol sy'n ystyried amrywiaeth o

ffactorau fel argaeledd bwyd a
dylanwadau cymdeithasol,
diwylliannol ac ariannol;

- gwybod bod gwahanol fathau o
ddiet yn hybu iechyd ar
gyfer gwahanol grwpiau, gan
gydnabod amrywiadau diwylliant
ac ethnig;
- deall agweddau'r defnyddiwr ar
hylendid bwyd, delwedd corff a
hunan-fri;
- cael gwybodaeth gywir er mwyn
eu galluogi i wahaniaethu rhwng
ffaith, propaganda a
chwedloniaeth mewn materion yn
ymwneud â diet.