Mae brecwast yn yr ysgol yn wych!

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cydnabyddiaethau

Mae'r cyhoeddiad hwn yn seiliedig ar rifyn blaenorol a gynhyrchwyd ar gyfer Wythnos Frecwast 1996 gan Hybu Iechyd Cymru a Chwmni *Kellogg*

Diolch i bawb a ddarparodd wybodaeth, yn arbennig i'r ysgolion a'r sefydliadau a atebodd ein holiaduron.

Diolch yn arbennig i ddisgyblion Ysgol Gynradd St Thomas, Abertawe ac Ysgol Uwchradd Pen-y-Dre, Merthyr Tudful am eu sylwadau drwy gydol y testun. Arbrofodd y ddwy ysgol hyn gyda darparu brecwast fel rhan o'u cyfraniad i brosiect Cymru o Rwydwaith Ewrop o Ysgolion Hybu Iechyd.

ISBN 0 7504 3122 9
© Hawlfraint y Goron
Adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol,
Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ.
03/03

Mae brecwast yn yr ysgol yn wych!

Mae nifer o ymchwilwyr wedi awgrymu y gallai'r ffaith nad yw pobl ifanc yn bwyta digon o fwyd ar ddechrau'r dydd fod yn niweidiol i berfformiad deallusol a chorfforol plant, i'w statws maeth a'u hiechyd[1]. Mae hyn wedi annog nifer o ysgolion i ddewis darparu brecwast ar gyfer eu disgyblion.

Yn ystod Wythnos Frecwast flaenorol, arbrofodd dwy ysgol uwchradd yng Nghymru gyda brecwast am gyfnod prawf o fis. Mynychodd 55 o ddisgyblion y brecwast yn gyson, ac o'r rhain dywedodd 44 y cant bod bwyta brecwast yn gyson yn beth newydd iddynt. Cyfaddefodd 52 y cant nad oeddynt yn teimlo mor llwglyd yn y bore o ganlyniad i fwyta brecwast yn yr ysgol, a dywedodd 36 y cant eu bod yn gallu canolbwyntio'n well yn y dosbarth[2].

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn er mwyn helpu'r ysgolion hynny sy'n ystyried cynnig brecwast yn yr ysgol. Fe'i paratowyd yn dilyn trafodaeth gydag ysgolion sy'n cynnig brecwast i'w disgyblion ac mae'n grynodeb o'u profiadau. Ymgynghorwyd â nifer o bobl eraill yn cynnwys gwasanaethau arlwyo, swyddogion iechyd yr amgylchedd ac yswirwyr ysgolion.

Dyfyniadau gan y disgyblion sydd wedi cael brecwast yn yr ysgol yw'r rhai sydd yn y testun.

Pwysigrwydd bwyta brecwast

Mae brecwast yn bryd bwyd pwysig ac mae'r gair Saesneg yn llythrennol yn golygu 'torri ympryd' (*break the fast*). Pan fyddwch yn codi yn y bore, mwy na thebyg ni fyddwch wedi bwyta ers 12 awr neu fwy.

Gall plant llwglyd fod yn rhy gysglyd neu'n hawdd tynnu eu sylw i dalu sylw i ddysgu tasgau dysgu[3]. Mae sawl astudiaeth wedi dangos nad yw'r plant sy'n colli brecwast yn gallu canolbwyntio cystal ac nad ydynt yn gallu cyflawni amrywiaeth o dasgau cystal â'u cyd-ddisgyblion sydd wedi cael maeth[3,4,5].

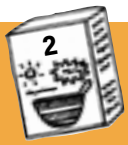
'Mae brecwast yn yr ysgol yn wych'

Mae gan frecwast rôl bwysig i'w chwarae yn y broses o ddarparu maeth hanfodol. Er enghraifft, mae powlen o rawnfwyd grawn cyflawn gyda llaeth hanner sgim yn cynnwys canrannau defnyddiol o brotein, haearn, ffibr, calsiwm, fitaminau a mwynau[6].

Cysylltwyd bwyta grawnfwydydd brecwast yn rheolaidd hefyd â lefelau is o golesterol yn y gwaed ymhlith plant[7].

Mae plant sy'n bwyta grawnfwydydd brecwast yn gyson hefyd yn tueddu i angen cael llai o egni o fwydydd brasterog – gellir cysylltu lefelau uchel o fraster â gordewdra a all arwain at glefyd siwgr, clefyd y galon a chanser, wrth fynd yn hŷn[8].

Yn olaf, mae sawl astudiaeth wedi ymchwilio i'r modd y mae cael brecwast yn yr ysgol yn effeithio ar bresenoldeb yn yr ysgol, ac maent wedi dangos canlyniadau cadarnhaol yn gyson[3]. Gan fod y plant yn gorfod cyrraedd yr ysgol yn gynt yn y bore i fwyta brecwast, ceir mantais ychwanegol drwy sicrhau eu bod ar amser ar gyfer eu gwers gyntaf.



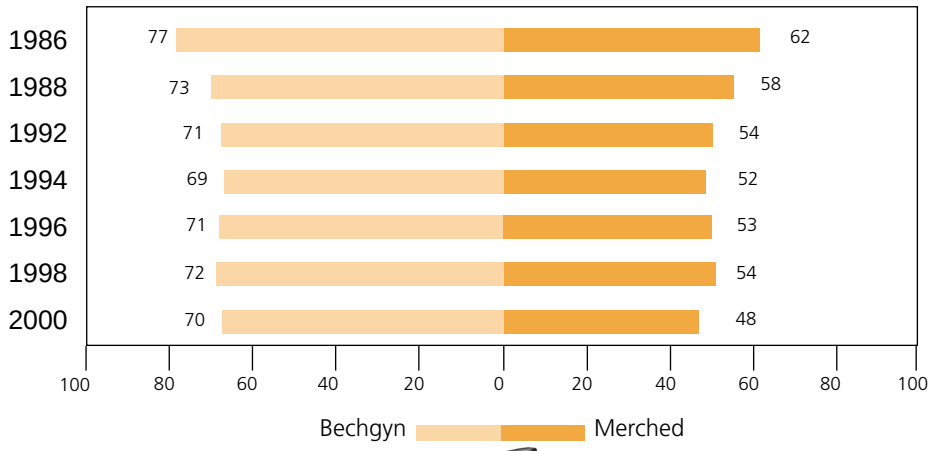
Tueddiadau bwyta prydau

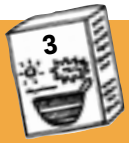
Mae'r arfer o fwyta brecwast yn lleihau wrth i blant fynd yn hŷn. Mae arolygon rhwng 1986 a 2000 yn dangos bod cyfartaledd y plant rhwng 11-16 mlwydd oed sy'n dweud eu bod yn bwyta brecwast bob dydd wedi gostwng ymhlith pob grŵp oedran heblaw bechgyn 11-12 mlwydd oed. Erbyn 2000, roedd llai na hanner y merched 13-16 mlwydd oed yn dweud eu bod yn bwyta brecwast bob dydd[9].

Bu gostyngiad hefyd yn y nifer o blant sy'n bwyta cinio a swper yn y cyfnod hwn, yn enwedig ymhlith merched. Mae bwyta prydau cyson hefyd yn gostwng gydag oedran[9].

Mae sgipio prydau bwyd yn tueddu i awgrymu bod plant yn cyfnewid prydau bwyd am fwydydd eraill. Mae cyfraddau bwyta byrbrydau fel creision tatws yn uchel, gyda hanner y plant 11-13 mlwydd oed yn cyfaddef eu bod yn bwyta'r bwydydd hyn yn ddyddiol; mae mwy na 45 y cant o ferched a dros 50 y cant o fechgyn 11-15 oed yn cyfaddef eu bod yn bwyta losin neu siocled bob dydd. Yn 11 mlwydd oed, dim ond 60 y cant o ferched a 56 y cant o fechgyn sy'n cyfaddef eu bod yn bwyta ffrwythau bob dydd, ac mae'r canrannau hyn yn gostwng gydag oedran[9].

Canran y rhai 11-16 mlwydd oed sy'n bwyta brecwast bob dydd: Cymru 1986-2000





Pam? Beth? Pryd? a Sut?

C. Pam mae'n syniad da?

Mae athrawon mewn un ysgol gynradd yn honni bod plant sydd wedi bwyta brecwast yn llai aflonydd a'u bod yn canolbwyntio'n well. Maent hefyd yn credu bod dechrau mor gadarnhaol i'r diwrnod yn tawelu'r plant, yn enwedig os yw eu bywyd yn un helbulus. Bydd bwyta brecwast yn yr ysgol hefyd yn caniatáu i blant gymdeithasu mwy gyda'u ffrindiau ac yn rhoi cyfle i ddod i'r arfer o eistedd wrth fwrdd a rhannu pryd o fwyd gyda'i gilydd.

'Y peth gorau erioed yn yr ysgol'

C. Sut gallwn ddechrau cynllun?

Mae'n syniad da cael amcangyfrif o faint o blant fyddai â diddordeb cyn dechrau cynllunio. Gallai hyn olygu gofyn i ddisgyblion, ond hefyd ysgrifennu at rieni er mwyn cael eu barn hwy. Bydd y cynllun yn gweithio'n well os bydd pobl yn ymwybodol ohono ac yn ei gefnogi.

'Rwy'n falch ein bod ni'n cael brecwast yn yr ysgol'

Byddwch yn glir am yr hyn a fydd ar gael, sut bydd y cyfan yn gweithio a faint fydd yn ei gostio, fel arall gall diffyg gwybodaeth beri i bobl golli diddordeb.

C. Am faint o'r gloch mae ysgolion fel arfer yn gweini brecwast ac am ba mor hir?

Mae pob ysgol y buom yn siarad â nhw yn dechrau gweini brecwast tua 45 munud cyn i'r ysgol ddechrau, ac yn gorffen gweini 5-15 munud i'r gloch ganu; sy'n caniatáu tua 30 am y pryd bwyd. Gall egwyl yn gynnar yn y bore gyda brecwast ar gael fod yn syniad da i ddisgyblion sy'n teithio'n bell i'r ysgol.

'Mae'n bwysig bwyta brecwast oherwydd ei fod yn rhoi egni i mi.'

C. Nid oes ffreutur ar wahân gennym. Sut gallwn ni ymdopi?

Er ei bod yn haws os oes gennych ffreutur ar wahân i'r neuadd lle cynhelir gwasanaeth ynddi, mae ysgolion wedi dod o hyd i ffyrdd o ddatrys y broblem.

Mae'n werth cofio na ddefnyddir y neuadd gyfan ar gyfer brecwast; bydd pedwar neu bum bwrdd fel arfer yn ddigonol gan y bydd disgyblion yn cyrraedd ar amseroedd gwahanol. Cyn belled â bod brecwast yn gorffen 10-15 munud cyn i'r ysgol ddechrau, mae digon o amser i glirio.

Ateb arall yw newid amser y gwasanaeth. Mae rhai ysgolion wedi canfod bod cynnal gwasanaeth yn union cyn neu ar ôl yr egwyl fore yr un mor llwyddiannus.

'Dylech fwyta brecwast – dyna bryd bwyd pwysicaf y diwrnod'

Cysylltodd un ysgol â'r ganolfan ieuenctid ar y safle er mwyn trafod y broblem gyda nhw. O ganlyniad, dechreuodd y ganolfan ieuenctid ddarparu brecwast.

C. Sut gallwn staffio amser brecwast?

Y ffordd fwyaf cost effeithiol o staffio amser brecwast yw bod y gwasanaeth bwyd ysgol a staff presennol y cantîn yn gwneud y cyfan. Mewn nifer o achosion mae'r staff hyn ar y safle ar yr adeg hon a bydd y gwasanaeth hefyd yn cynyddu ei elw drwy ddarparu brecwast. Mewn rhai ardaloedd mae'r gwasanaeth bwyd ysgol eisoes yn darparu brecwast i nifer o ysgolion. Mae'n bosib y bydd yr athrawon a'r staff eraill yn fodlon cymryd rhan ar ôl gweld y manteision cadarnhaol sef bod y disgyblion yn cyrraedd yr ysgol yn fwy prydlon a bod eu lefel canolbwyntio yn uwch.

'Mae'r clwb brecwast yn syniad gwych ac mae'r bobl i gyd yn garedig iawn'

Mewn rhai ysgolion mae clwb brecwast yn rhan o ofal plant, ac mae ar gael fel rhan o sesiwn hwy. Yn yr achos hwn, mae arweinwyr chwarae cymwys yn rhedeg y clwb.

'Rwy'n credu bod bwyta yn yr ysgol yn syniad da iawn'

C. A oes angen i athrawon fod yn bresennol?

Dylai llywodraethwyr yr ysgol ymgynghori â'u polisïau yswiriant i sicrhau bod eu darpariaeth yn cwrdd â'r gofynion. Fel arfer gofynnir i ysgolion 'gymryd gofal dyledus', ond mae angen edrych ar bolisïau arbennig er mwyn cael manylion o ystyr hyn.

Mae gan y rhan fwyaf o'r ysgolion y buom yn siarad â hwy athrawon sy'n fodlon bod yn yr ysgol er mwyn cymryd cyfrifoldeb, er nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â darparu'r brecwast.

Yn achos y ganolfan ieuenctid, bydd gweithiwr ieuenctid cymwys yn cymryd y cyfrifoldeb.

C. Pa fwyd y dylem ei gynnig?

'Mae'n iawn. Mae bron popeth rydych chi eisiau yno'

Y cyngor gorau yw peidio â bod yn rhy uchelgeisiol. Mae bwydlen sylfaenol fel arfer yn cynnwys dewis o rawnfwydydd fel creision yd, creision bran, *rice crispies* a bisgedi gwenith; tost neu fara; a dewis o ddiodydd fel sudd oren neu de. Gellir ychwanegu at hyn fel y bo'n briodol gyda bwydydd fel iogwrt, ffrwythau ffres a bisgedi uchel mewn ffibr.

C. Faint gallwn ni ei godi?

'Mae'n helpu plant i ddod i adnabod ei gilydd'

Dylai pris brecwast yn yr ysgol fod yn debyg i bris creision a losin y byddai'r disgyblion fel arall yn eu prynu ar y ffordd i'r ysgol.

Mae un ysgol gynradd yn adennill costau drwy godi 50c am rawnfwyd, tost, a diod, cyn belled â bod 30 o ddisgyblion yn mynychu. Mae codi 20-25c am dost a 30-50c am sudd ffrwythau amser egwyl wedi bod yn dderbyniol yn ôl disgyblion ysgolion uwchradd.

'Dyna'r peth gorau a wnes i erioed'

Mae ysgolion eraill wedi ceisio nawdd gan asiantaethau allanol er mwyn eu galluogi i gadw costau hyd yn oed yn is. Er enghraifft, mae'r nawdd a dderbyniodd un ysgol gan gwmni cynhyrchu grawnfwyd brecwast wedi'i galluogi i gynnig grawnfwyd am ddim, gyda thost neu sudd ffrwythau ond yn costio 10c yr un.

C. Beth am reoliadau hylendid bwyd?

Dylid cysylltu â'r swyddog iechyd yr amgylchedd lleol os bydd brecwast yn cael ei ddarparu gan unigolion yn hytrach na chan staff y cantîn, er na ddylai problem godi os mai i blant yr ysgol yn unig y

bydd y bwyd yn cael ei weini. Y prif ofynion ar gyfer amser brecwast lle gweinir grawnfwyd a thost yw oergell ar gyfer storio'r llaeth a'r menyn/marjarîn.

'Os byddwch yn cysgu'n hwyr does dim angen poeni am golli brecwast oherwydd bydd brecwast yn yr ysgol'

C. Faint o ddisgyblion rydych chi'n credu a ddaw i fwyta brecwast?

Bydd hyn yn amrywio yn ôl y dalgylch, yn enwedig os yw'ch plant angen dal bysiau. Mae hyd at 100 o ddisgyblion un ysgol uwchradd 800 o ddisgyblion yn mynychu yn y gaeaf, ond dim ond tua 20 yn yr haf. Mae'r niferoedd mewn ysgolion cynradd o 230 o blant yn amrywio rhwng 20 a 60; unwaith eto gyda llai o blant yn cael brecwast yn ystod yr haf.

C. Pryd yw'r amser gorau i ddechrau?

Mae'n debyg mai tymor yr hydref fyddai'r amser gorau gan fod rhai ysgolion wedi sylwi bod y niferoedd yn lleihau erbyn yr haf. Efallai y byddai cyfnod prawf o fis yn syniad da er mwyn i chi weld beth fyddai'r ymateb.

C. A oes modd cysylltu brecwast i waith yn y cwricwlwm?

Mae'n bwysig bod unrhyw waith sy'n ymwneud ag iechyd yn cael ei gysylltu ag arfer da yn yr ysgol. Canfu un ysgol gynradd bod pwnc tymhorol "Bwyta'n

'Mae brecwast yn yr ysgol yn beth da oherwydd mae pobl nad ydych chi'n nabod yn mynd yno felly gallwch wneud ffrindiau newydd'

Iach" yn sylfaen dda ar gyfer prosiect brecwast. Cynlluniodd disgyblion blwyddyn 6 eu bod yn darparu brecwast eu hunain am wythnos, ac yna i bob dosbarth arall am ddiwrnod yr un. Llwyddodd hyn i ddapraru cyfoeth o waith mathemateg wrth iddynt ymweld â'r archfarchnad leol er mwyn gwirio prisiau, a chyfrifo swm y nwyddau angenrheidiol. Roedd y disgyblion wedi mwynhau'r gwaith hefyd, fel y dangoswyd mewn llyfr sylwadau.

'Mae brecwast yn bwysig iawn, mae'n eich deffro chi yn y bore'

C. A ydych wedi dod ar draws unrhyw broblemau?

Mae amseru brecwast cyn i'r ysgol ddechrau yn golygu nad yw plant sy'n teithio ar fws yn gallu mynychu. Fel ateb i'r broblem hon, gallai'r ysgolion gynnig brecwast amser egwyl y bore.

'Mae brecwast yn yr ysgol yn syniad da i unrhyw un nad yw am wneud brecwast neu nad yw yn llwglyd yn gynharach yn y bore.'

Bu arian yn bryder ond drwy ddefnyddio'r staff presennol a chynnig bwydlen gyfyngedig mae'n bosibl i'r cynllun ad-dalu ei gostau. Bu ysgolion hefyd yn llwyddiannus wrth sicrhau nawdd ac maent yn teimlo bod y manteision i blant yn gorbwyso'r anawsterau ariannol.

'Yn ôl blwyddyn 6 dyna'r brecwast gorau yn y byd. Diolch'

Cyfeiriadau

1. Ortega R.M., Requejo R., Redondo R., Lopez-Sobaler A.M., Andres P., Ortega A., Quintas E., Izquieurdo M. (1996). Arferion brecwast grwpiau amrywiol o blant mewn ysgol Sbaeneg. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 9, 33-41.
2. Hybu Iechyd Cymru. Data nas cyhoeddwyd o arolygon yn gysylltiedig ag Wythnos Frecwast 1995.
3. Ani C a Grantham-McGregor. Effaith brecwast ar berfformiad addysgol plant, presenoldeb ac ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth. Yn : *Fit for School: How Breakfast Clubs Meet Health, Education and Childcare Needs.* Donovan N and Street C. (gol). tt 14-22. 1999. Llundain: Athrofa Polisi Newydd.
4. Brown JL. Canfyddiadau newydd am faeth plant a datblygiad gwybyddol. Yn : *Fit for School : How Breakfast Clubs Meet Health, Education and Childcare Needs.* Donovan N a Street C. (gol). tt 36-44. 1999. Llundain: Athrofa Polisi Newydd.
5. Michaud C, Musse N, Nicolas JP, a Mejean L. Effeithiau maint brecwast ar gof byr dymor, y gallu i ganolbwyntio, tymer a glwcos y gwaed. *Journal of Adolescent Health* 1991; 12: 53-57.
6. Chan W, Anghenion maeth plant ysgol. Yn : *Fit for School : How Breakfast Clubs Meet Health, Education and Childcare Needs.* Donovan N a Street C. (gol). tt 9-13. 1999. Llundain: Athrofa Polisi Newydd.
7. Resnicow K. (1991). Y berthynas rhwng arferion brecwast a lefelau colestrol plasma ymhlith plant ysgol. *Journal of School Health* 61, 2, 81-85.
8. Yr Adran Iechyd (1992) *The Health of the Nation* – Y Llyfrfa.
9. Roberts C, Kingdon A, Parry-Langdon N, Bunce J. *Young people in Wales: findings from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study 1986-2000*. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Mawrth 2002.