

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Pecynnau Cinio Iach



Syniadau i Ysgolion Cynradd

Cynnwys

- 3 Cyflwyniad
- 4 Gweithgareddau pecynnau cinio iach i ysgolion
- 6 Cysylltiadau â'r rhieni
- 7 Cynnwys Cyngor yr Ysgol
- 8 Syniadau i'w hystyried gan Gyngor yr Ysgol
- 9 Storio'r pecynnau cinio
- 10 Gwerthuso
- 11 Creu taflen ar becynnau cinio ar gyfer eich ysgol
- 12 Astudiaethau Achos
- 14 Cyfeiriadau

Cynulleidfa: Penaethiaid, cydgysylltwyr ysgolion iach ac athrawon ysgolion yng Nghymru.

Trosolwg: Bwriad y ddogfen hon yw I helpu ysgolion i hybu ecynnau cinio iach.

Mae **rhagor o wybodaeth** ar gael oddi wrth

Sue Bowker

Is-adran Gwella Iechyd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays, Caerdydd
Cf10 3NQ
Ffôn: 029 2082 6105
Sue.bowker@wales.gsi.gov.uk

Mae **rhagor o gopiâu** ar gael gan gydgysylltwyr eich cynllun ysgolion iach lleol, neu gan

Christine Richards

Cyfeiriad fel uchod
Ffôn: 029 2082 6547
Christine.richards@wales.gsi.gov.uk

Dogfennau perthnasol

- Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru – Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd (2006)
- Blas am Oes (2006)
- Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan (2007)

Cyflwyniad

Mae gordewdra ymhlith plant yn fater sy'n peri pryder i bawb. Mae deiet gwael yn un o'r ffactorau sy'n cyfrannu fwyaf at hyn ac mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn chwarae rhan amlwg yn y gwaith o fynd i'r afael â nifer o'r materion sy'n gysylltiedig â hyn.

Mae'r Cynllun Gweithredu 5 mlynedd ar gyfer Bwyd a Ffitrwydd¹ yn amlinellu ystod eang o gamau gweithredu i wella maeth a lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc.

Mae Blas am Oes² yn pwysleisio ei bod hi'n bwysig bod yr ysgol gyfan yn mynd ati i newid ei hagwedd o ran bwyd a maeth. Mae gan ysgolion rôl bwysig i'w chwarae o ran addysgu ein plant i fwyta diet iachach drwy roi'r sgiliau a'r wybodaeth iddynt er mwyn dewis bwyd sy'n iach. Bydd y gwasanaeth bwyd ysgol yn hyrwyddo negeseuon maeth mwy cadarnhaol ac er mwyn sicrhau bod pecynnau cinio yn gyson â'r negeseuon hynny, mae angen i ni roi'r wybodaeth a'r gefnogaeth berthnasol i ddisgyblion a'u rhieni.

Rydych eisoes wedi derbyn taflenni i'w rhoi i rieni eich disgyblion sy'n cynnwys syniadau am becynnau cinio iach³.

Mae'r llyfryn hwn yn awgrymu nifer o wahanol gamau y gellir eu cymryd yn eich ysgol er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r mathau o fwyd y dylai plant ddod gyda hwy i'r ysgol ar gyfer eu cinio. Mae'n bwysig iawn bod y gwaith yn cael ei wneud ochr yn ochr â'r gwaith o ddatblygu polisi bwyd a ffitrwydd yr ysgol⁴ a'i fod yn mynd i'r afael â phob agwedd ar addysg gan gynnwys deiet, gweithgarwch corfforol ac iechyd personol, cymdeithasol ac emosiynol. I gael rhagor o gymorth a chynngor, cysylltwch â'ch cydgysylltydd ysgolion iach lleol.

Gweithgareddau pecynnau cinio iachach ar gyfer ysgolion

Mae pecynnau cinio yn elfen bwysig o'r ddarpariaeth bwyd a diod yn eich ysgol. Os yw plentyn yn dewis cael pecyn cinio yn hytrach na chinio yn yr ysgol, hoffem weld y plentyn hwnnw yn dod â phecyn cinio sydd mor iach â phosibl. Er mwyn annog eich disgyblion i fod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd pecyn cinio iach awgrymir eich bod yn cymryd rhan yn y gweithgareddau canlynol. Fe allech gynnwys yr ysgol gyfan yn y gweithgareddau canlynol:

Yr ysgol gyfan i ganolbwyntio ar fwyta'n iach drwy'r cwricwlwm

Gweler yr astudiaethau achos ar dudalennau 12-13 er mwyn cael syniadau.

Gwasanaeth dosbarth / Gwasanaeth pecyn cinio iach

Fel rhan o'u gwaith, fe allai'r disgyblion ganolbwyntio ar fwyta'n iach. Pen draw'r gwaith fyddai gwasanaeth i'r dosbarth pan roddir cyfle i ddisgyblion rannu eu gwaith gyda'r ysgol gyfan. Yn ogystal, os yw rhieni yn cael eu gwahodd i'r gwasanaeth, bydd yn gyfle gwych i drosglwyddo'r negeseuon pwysig hyn i'r cartref.

Ymwelwyr â'r ysgol

Mae plant yn hoffi gwrandao ar bobl newydd yn siarad. Bydd eich cydgyssylltydd ysgolion iach yn gallu awgrymu nifer o bobl a allai ddod i'ch ysgol i weithio gyda'r disgyblion, naill ai drwy ymweld â phob dosbarth ar wahân neu drwy siarad gyda'r plant i gyd yn ystod gwasanaeth ysgol.



Diwrnod thema / Wythnos iechyd

Os ydych yn trefnu diwrnod/wythnos benodol sy'n canolbwyntio ar iechyd fel rhan o'r gwaith ar gyfer ysgol iach, yna dyma gyfle gwych i ganolbwyntio ar ddewis bwyd iach. Mae'n gyfle i annog disgyblion i flasgu bwydydd newydd a chynnwys rhieni yn y gwaith paratoi a chynllunio.

Cinio cymdeithasol

Fe allai'r disgyblion yn y blynyddoedd cynnar/Cyfnod Allweddol 1 gynllunio a mwynhau 'picnic tedis' a dod â'u tedis i'r ysgol i 'rannu' eu cinio. Byddai'n rhaid canolbwyntio ar ddewis bwydydd iach o'r 4 prif grŵp bwyd cyn cynnal y digwyddiad. Gellir defnyddio themâu eraill hefyd megis 'cinio iach i gawr' neu bicnic rhiant a phlentyn.

Diwrnod neu fore 'cynllunio pecyn cinio' ar gyfer y plant a'u rhieni

Rhoddir nifer o ddewisiadau iach o'u blaen ac yna bydd y rhieni a'u plant yn rhoi'r eitemau newydd at ei gilydd i greu pecyn cinio iach. Byddwch yn gall wrth ddarparu'r bwydydd i'w profi gan roi sylw i'r pris ac a ydyw'n hawdd cael gafael ar y bwydydd dan sylw.

- Fe allai'r disgyblion edrych ar eu pecynnau cinio gan ddefnyddio'r mat neu'r poster 'Cydbwysedd Iechyd Da' i weld a yw cynnwys eu pecyn cinio yn cynnwys dewisiadau iachus.

Creu taflen pecynnau cinio sy'n unigryw i'r ysgol

Dyma gyfle i'ch disgyblion ymchwilio i bwysigrwydd dilyn diet iach a chytbwys. Yn dilyn y gwaith ymchwil, gellir cynllunio taflen sy'n rhoi syniad i'r disgyblion a'r plant o ran bwydlenni ar gyfer eu pecynnau cinio o ddydd i ddydd. Gall eich

cydgysylltydd ysgolion iach eich helpu a chynghori'r disgyblion o ran y ffordd orau o roi eu syniadau ar waith. (Ewch i dudalen 11 i gael rhagor o gyngor mewn perthynas â llunio'ch taflen eich hun).

Cysylltiadau â'r rhieni

Mae'n hanfodol bod rhieni yn cael gwybod am unrhyw waith yr hoffai'r ysgol ei wneud yn ogystal â phaham y gwneir hyn. Ceisiwch gynnwys y rhieni mewn unrhyw drafodaethau a gwaith a gynllunnir.

Gallwch wneud hyn drwy amryw o ffyrdd. Dyma rai awgrymiadau:

- Anfon gwybodaeth gyfredol oddi wrth ffynonellau dibynadwy adref gyda'r plant, yn trafod maeth/bwyta'n iach ee drwy gynnwys yr wybodaeth mewn cylchlythyr.
- Annog rhieni i chwarae rhan amlwg yn y gwaith yr ydych yn ei gynllunio.
- Gwahodd rhieni i wasanaethau/gweithdai sy'n canolbwyntio ar fwyta'n iach.
- Trefnu arddangosfeydd/siaradwyr i ddod i'r ysgol yn ystod nosweithiau rhieni er mwyn trafod materion sy'n ymwneud â bwyta'n iach / pecynnau cinio iach.
- Helpu'r rhieni i baratoi pecyn cinio iach drwy anfon taflen a syniadau ar gyfer pecynnau cinio iach ynghyd â gwahanol fwydlenni adref gyda'r plentyn.
- Cyswlltwch â'ch Cymdeithas Rhieni ac Athrawon er mwyn gweld pa gymorth a chefnogaeth sydd eu hangen ar rieni.



Cynnwys Cyngor yr Ysgol

Mae Cyngorau Ysgol bellach yn ganolog i nifer o'r digwyddiadau a gynhelir yn yr ysgol. Mae trafod pecynnau cinio yn gyfle ardderchog iddynt chwarae rôl allweddol yn y gwaith o fwrw ymlaen â'r agenda maeth.

Dyma awgrymiadau o ran sut y gallai Cyngor yr Ysgol chwarae rôl fwy amlwg.

- Cynnwys 'pecynnau cinio mwy iach' ar agenda Cyngor yr Ysgol. Dylai cynrychiolwyr y dosbarthiadau ofyn am farn/ymateb eu dosbarthiadau.
- Yn y cyfarfod dilynol, gallai Cyngor yr Ysgol edrych ar y materion a godwyd gan ddisgyblion a chasglu syniadau i'w cynnwys mewn cynllun gweithredu clir.
- Gwahodd eich cydgysylltydd ysgolion iach lleol neu ddeietegydd lleol i gyfarfod nesaf Cyngor yr Ysgol er mwyn trafod syniadau a chael cyngor. Mae'n hollbwysig eich bod yn derbyn cyngor oddi wrth arbenigwyr yn y maes.
- Unwaith y bydd cynllun gweithredu clir ar gael, mae'n bwysig iawn bod Cyngor yr Ysgol yn rhoi gwybod i'r rhieni pa bethau y maent yn gobeithio eu gwneud a phaham y maent yn gwneud hynny. Gellir gwneud hyn drwy gylchlythyr Cyngor yr Ysgol.
- Datblygu 'Siartr y Pecyn Cinio' sydd wedi'i seilio ar y cydbwysedd rhwng iechyd da a phecynnau cinio sy'n cynnwys bwydydd o bob grŵp bwyd (gweler yr astudiaeth achos ar dudalen 12).

Materion i'w hystyried gan Gyngor yr Ysgol

- Fe allai Cyngor yr Ysgol ddefnyddio gwasanaeth yr ysgol i drafod eu syniadau a'u cynlluniau gyda phawb.
- Cynghorwyr i annog pob disgybl i wneud gwaith ymchwil ar ddeiet iach a thrafod y mater gyda'u rhieni.
- Anfon copi o gylchlythyr Cyngor yr Ysgol i'r rhieni.
- Cynnal arolwg sylfaenol o'r bwyd sy'n cael ei fwyta amser cinio gan gynnwys cinio ysgol a pheccynnau cinio.
- Cynnwys pob aelod o'r staff. Gofyn i'r athrawon ddangos i'r disgyblion beth sydd yn eu pecynnau bwyd hwy bob dydd. Gall gweithgareddau tebyg i 'Achub y blaen ar eich athro' fod yn llwyddiannus iawn.
- Defnyddiwch wefan yr ysgol i roi gwybodaeth i rieni ac eraill am y pethau y mae Cyngor yr Ysgol yn gobeithio'u cyflawni.
- Gwahodd goruchwylwyr amser cinio i gyfarfod o Gyngor yr Ysgol. Mae'n hanfodol eich bod yn cynnwys goruchwylwyr amser cinio yn eich cynllun gweithredu oherwydd byddant hwy yn chwarae rôl hanfodol o ran annog disgyblion i fwyta cinio iach a chreu cyswllt â'r cynlluniau gwobrwyo.
- Creu taflen pecyn cinio ar gyfer yr ysgol. Gallai'r daflen gynnwys enghreifftiau o fwydlenni iachus ar gyfer pecynnau cinio. Gallwch gynnwys y dosbarth neu'r ysgol gyfan yn y gwaith ar ôl cynnal gwersi ar ddefnyddio 'cydbwysedd iechyd da'.



Storio pecynnau cinio

Mae lle a sut y caiff pecynnau cinio eu storio yn yr ysgol yn fater pwysig iawn. Ni ddylid storio'r pecynnau cinio ger manau lle mae gwres, ee ger rheiddiaduron, a dylid eu cadw allan o olau'r haul. Byddai'n well eu storio mewn manau sy'n weddol oer ac sydd wedi'u hawyru'n dda.

Mae adeilad yr ysgol, nifer y disgyblion a maint yr ysgol yn rhai o'r ffactorau a fydd yn penderfynu sut y caiff pecynnau bwyd eu storio.

Byddai annog rhieni i ddefnyddio bocsys wedi'u hinsiwleiddio ar gyfer cario pecynnau bwyd a defnyddio 'pecynnau iâ' neu bethau tebyg o fantais. Yn ogystal, os bydd pecynnau cinio yn cael eu paratoi y noson gynt, yna dylid eu cadw yn yr oergell dros nos.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd⁵ yn rhoi cyngor ac arweiniad ar becynnau cinio a storio bwyd a'u cyngor hwy yw, os caiff bwyd ei fwyta ar yr un diwrnod ag y bydd yn cael ei baratoi, mai ychydig iawn o fwydydd fydd yn tyfu organebau peryglus o ganlyniad i beidio â chadw'r bwyd hwnnw mewn oergell hyd amser cinio⁶.

Mae materion o ran glendid bwyd y dylai'r rhieni eu hystyried wedi'u cynnwys yng nghyhoeddiad Llywodraeth Cynulliad Cymru o'r enw 'Dysgwch wers i germau!'⁷ Mae'n bwysig ein bod yn rhannu'r negeseuon hyn ac yn hyrwyddo glendid da er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Gwerthuso

Ydy'r gwaith wedi bod yn llwyddiannus? Ydy'r pecynnau cinio wedi gwella?

Mae'r rhain yn gwestiynau pwysig i'w holi. Mae'r disgyblion, y rhieni a'r staff wedi mwynhau nifer o wahanol weithgareddau a bellach mae'n amser barnu a oeddent yn llwyddiannus.

Er mwyn gwneud hyn, gallech ddefnyddio'r syniadau isod:

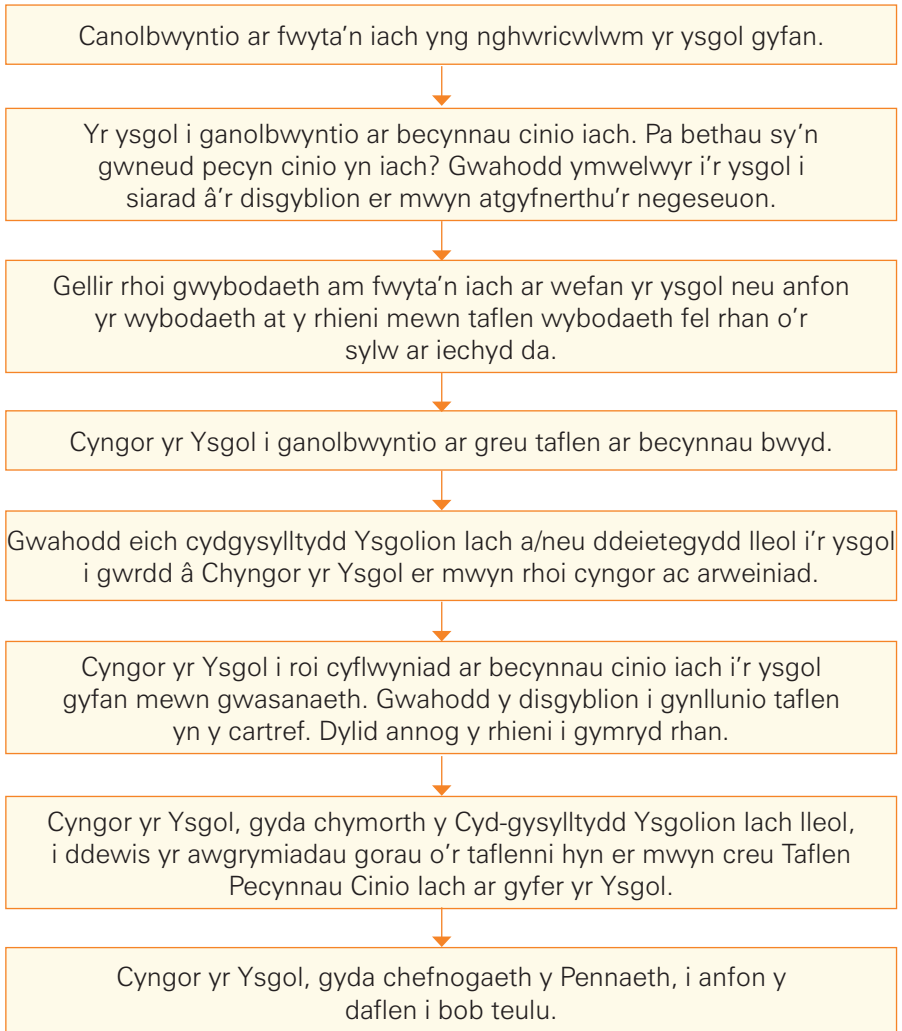
- Edrychwch ar gynnwys pecynnau bwyd. Bydd y cam hwn yn effeithiol os cynhaliwyd arolwg sylfaenol yn yr ysgol.
- Edrychwch ar y gweithgareddau i weld a oeddent yn llwyddiannus. A oes modd eu haddasu/gwella os bydd angen eu cynnal eto.
- Siaradwch â'r disgyblion, y rhieni a'r staff i weld pa bethau oedd yn effeithiol a pha gefnogaeth ychwanegol sydd ei hangen arnynt.
- Casglwch dystiolaeth o'r gweithgareddau a gynhaliwyd er mwyn ei rhannu gyda chydweithwyr a ffrindiau.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn parhau â'r gwaith ac yn atgoffa disgyblion yn rheolaidd o'r negeseuon hyn. Bydd gwaith monitro yn y dyfodol yn bwysig.



Creu taflen ar becynnau cinio iach yn eich ysgol

Dyma gamau y gallech eu dilyn er mwyn creu taflen pecynnau cinio eich hun.



Astudiaethau Achos

Mae nifer o ysgolion yng Nghymru wedi gwneud gwaith ar becynnau bwyd iach fel rhan o waith yr ysgol gyfan ar fwyta'n iach. Isod mae enghreifftiau oddi wrth rai ysgolion lle mae'r brwdfrydedd a'r arferion da wedi bod yn llwyddiannus.

Ysgol Gynradd Clytha, Casnewydd

Pennaeth: Mrs A. Picton

Mae Ysgol Gynradd Clytha wedi bod yn gysylltiedig â'r 'Prosiect Pecynnau Cinio' lleol o dan arweiniad y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol (NPHS). Drwy gydweithio â'i gilydd maent wedi datblygu Siartr Pecynnau Cinio. Mae'r Siartr yn ganlyniad misoedd o waith lle edrychwyd ar becynnau cinio'r disgyblion, cymerodd y disgyblion ran mewn grŵp ffocws i gasglu syniadau, cynhaliwyd diwrnod bwyta'n iach ac anfonwyd taflenni gwybodaeth a chyngor at y rhieni.

Mae'r gwaith hwn yn rhan o'r gwaith parhaus a wneir yn yr ysgol er mwyn mynd i'r afael â bwyta'n iach.

Ysgol Gynradd Gatholig Padarn Sant, Ceredigion

Pennaeth: Mr A. James

Mae cwricwlwm gwyddoniaeth yr ysgol gyfan wedi bod yn canolbwyntio ar y thema 'pecynnau cinio iach'. Yn dilyn y gwaith hwn, rhoddwyd cyfle i'r disgyblion gymryd rhan mewn cystadleuaeth creu pecyn cinio iach, gan weithio dros wyliau hanner tymor i gynllunio pecyn cinio iach. O ganlyniad, defnyddiwyd nifer o syniadau'r disgyblion mewn llyfryn a luniwyd gan yr ysgol gydag enghreifftiau o becynnau cinio iach. Rhoddwyd copi o'r llyfryn i bob teulu a rhoddir copi hefyd i rieni newydd pan fydd eu plentyn yn cychwyn yn yr ysgol. Mae'r staff yn annog pob plentyn i fwyta'n iach.



Ysgol Gynradd Dinbych-y-pysgod, Sir Benfro

Pennaeth: Mrs J. Llewellyn

Mae bwyta'n iach yn fater sydd yn amlwg iawn yn Ysgol Gynradd Dinbych-y-pysgod lle mae'r disgyblion yn cael eu hannog i ddewis bwydydd iach, ac yn cael eu gwobrwyo am wneud hynny.

Rhodddwyd gwybodaeth i'r staff am becynnau cinio iach ac o'r wybodaeth honno datblygwyd a darparwyd nifer o wersi. Derbyniodd y disgyblion daflen wag ar gyfer cynllunio cinio iach.

Caiff y plant eu hannog i fwyta brechdanau iach, iogwrt, craceri a ffrwythau i ginio a rhoddir tystysgrifau bob wythnos i'r plant hynny sy'n dod â phecyn cinio iach i'r ysgol. Rydym hefyd yn meithrin cysylltiadau gyda'r rhieni ac maent hwy hefyd yn cael tystysgrif i ddiolch iddynt am roi pecyn cinio iach i'w plentyn. Mae'r gwersi ar becynnau cinio iach yn parhau.

Ysgol Borth-y-Gest, Gwynedd

Pennaeth: Mrs M. Millar

Tynnwyd sylw at becynnau cinio iach drwy ganolbwyntio ar 'fwyta bwyd iach i ginio'. Yr oedd y gwaith hwn yn cynnwys gweithio ar y fwydlen amser cinio. Neilltuwyd y gwersi gwyddoniaeth ar draws yr ysgol i drafod bwyta'n iach. Defnyddiwyd cydbwysedd bwyta'n iach er mwyn nodi pa bethau y dylid eu cynnwys mewn pecynnau cinio ac mae'r ysgol gyfan wedi meithrin agwedd bositif iawn at fyw'n iach. Mae Cyngor yr Ysgol wedi chwarae rhan yn y gwaith o ddatblygu pecynnau cinio iach a bellach ein polisi yw caniatáu un peth melys yn unig yn y pecyn cinio ac rydym yn annog y plant i gynnwys pasta, brechdanau iach ynghyd â llysiau a ffrwythau ac iogwrt. Mae deietegydd wedi ymweld â'r ysgol i siarad â'r disgyblion a'r rhieni. Mae'r disgyblion wedi dangos llawer o ddiddordeb mewn bwyta'n iach ac yn aml iawn maent yn cyfrannu eitemau ar y pwnc hwn wrth drafod 'Newyddion yr Wythnos'.

Cyfeiriadau

1. Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd. Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006
2. Blas am Oes. Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006
3. Bocsys Bwyd Mwy Iach. Plant Mwy Iach. Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2007
4. Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan, Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2007
5. www.eatwell.gov.uk
6. www.foodinschools.org
7. Dysgwch wers i germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd. Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006



References

1. Food and Fitness - Promoting Healthy Eating and Physical Activity for Children and Young People in Wales. 5 Year Implementation Plan. Welsh Assembly Government, 2006
2. Appetite for Life. Welsh Assembly Government, 2006
3. Healthier Lunchboxes. Healthier Children. Welsh Assembly Government, 2007
4. Developing a Whole School Food and Fitness Policy, Welsh Assembly Government, 2007
5. www.eatwell.gov.uk
6. www.foodinschools.org
7. Teach germs a lesson! Infection Control Guidance for Primary and Secondary Schools. Welsh Assembly Government, 2006

