



Welsh Network of Healthy School Schemes



Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan



PLANT A PHOBL IFANC - GWEITHREDU'R HAWLIAU
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE - RIGHTS TO ACTION





Cynulleidfa:

Penaethiaid, cydgysylltwyr ysgolion iach a llywodraethwyr ysgolion yng Nghymru.

Trosolwg:

Bwriad y ddogfen hon yw arwain a chefnogi ysgolion wrth iddynt ddatblygu polisiau bwyd a ffitrwydd ysgol gyfan.

Mae gwybodaeth bellach ar gael oddi wrth:

Sue Bowker
Is-adran Gwella Iechyd y Cyhoedd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 6105
Sue.bowker@wales.gsi.gov.uk

Mae copïau pellach ar gael gan gydgysylltwyr eich cynllun ysgolion iach lleol, neu gan:

Christine Richards
Is-adran Gwella Iechyd y Cyhoedd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Tel: 029 2082 6547
Christine.richards@wales.gsi.gov.uk

Mae'r ddogfen ar gael hefyd ar y Rhynggrwyd ar:

www.dysgu.cymru.gov.uk
www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo
www.cymru.gov.uk/cmo
www.eysgoliach.org.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)
Dull Asesu Bwyd yn yr Ysgol (2004, 2007)
Dull Asesu Gweithgarwch Corfforol yn yr Ysgol (2006)



Rhagair

Mae gwella maethiad a lefelau gweithgarwch corfforol plant yn flaenoriaeth bwysig i Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Rydym wrth ein bodd fod amrywiaeth o adrannau yn cydweithio i gyrraedd y nodau hyn.

Mae dwy ddogfen ddiweddar gan Lywodraeth Cynulliad Cymru – sef *Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd* a *Blas am Oes* – yn cydnabod bod angen cefnogi ysgolion wrth iddynt gyfrannu at gyflawni'r flaenoriaeth hon.

Mae'r ddogfen hon yn ganllaw i helpu ysgolion i ddatblygu polisiau bwyd a ffitrwydd. Rhagwelwn y bydd hyn yn digwydd wrth i ysgolion ystyried gweithgareddau bwyd a ffitrwydd yn rhan o'u gwaith ysgol iach; a bydd cydgysylltwyr eu cynllun ysgolion iach lleol yn tywys ysgolion drwy'r broses hon.

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi rhoi sylwadau am y ddogfen hon yn ystod ei datblygu; a'r holl ysgolion hynny sy'n helpu i gyflawni'r gwaith pwysig hwn.

Y Prif Swyddog Meddygol

Cyfarwyddwr, Adran Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau



Cynnwys

Rhagair

Cyflwyniad

Adran 1

Yr angen i weithredu

Y manteision

Polisi safle ysgol gyfan am fwyd a ffitrwydd

Siart lif y polisi

Adran 2

Polisi enghreifftiol drafft

Adran 3

Adnoddau defnyddiol

Tudalen

1

3

3

3

4

7

8

8

12

12



Cyflwyniad

Ym mis Mawrth 2004, sefydlodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Dasglu Bwyd a Ffitrwydd i Blant a Phobl Ifanc. Yn dilyn gwaith y grŵp hwnnw ac ar ôl ymgynghori'n helaeth, cyhoeddwyd Cynllun Gweithredu 5 mlynedd, *Bwyd a Ffitrwydd, Hybu bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc*, ym mis Mehefin 2006. Roedd y cynllun hwn yn egluro bod Llywodraeth Cynulliad Cymru yn dechrau integreiddio polisiau a rhaglenni maethiad a gweithgarwch corfforol. Mae'n cydnabod bod effeithiau deiet a gweithgarwch corfforol yn aml yn rhyngweithiol, nid mewn perthynas ag iechyd corfforol yn unig, ond ag iechyd meddwl ac emosiynol hefyd. Mae tystiolaeth yn dangos fwyfwy fod camau cydgysylltiedig i wella arferion bwyta a lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc yn effeithiol.

Daeth y cyfnod ymgynghori ar gyfer *Blas am Oes*, yr adolygiad o safonau ar gyfer bwyd mewn ysgolion, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2006 gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, i ben ar 31 Hydref 2006. Un o'r argymhellion canolog yn *Blas am Oes* yw y dylai pob ysgol ysgrifennu, cyhoeddi a gweithredu polisi bwyd ysgol gyfan mewn partneriaeth â rhanddeiliaid allweddol. Cyhoeddwyd adroddiad a luniwyd gan Estyn i Lywodraeth Cynulliad Cymru, sef *Prydau ysgol: cyngor ar rôl arolygu wrth fonitro safonau prydau ysgol*, ym mis Hydref 2006 ac mae i'w weld ar eu gwefan.

Daw'r cynnig y bydd Estyn yn arolygu gwaith ysgolion wrth hybu a galluogi bwyta ac yfed yn iach yn elfen o arolygiadau arferol o fis Ebrill 2007. Er mwyn cefnogi hyn, bydd Estyn:

- yn cyflwyno gofyniad gwerthuso newydd am fwyta ac yfed yn iach yn ein llawlyfrau arweiniad arolygu i ysgolion;
- yn mynnu bod arolygwyr yn adrodd ym mhob adroddiad arolygu a oes gan yr ysgol drefniadau priodol sy'n annog ac yn galluogi bwyta ac yfed yn iach;
- yn rhoi arweiniad atodol i arolygwyr am sut i arolygu bwyta ac yfed yn iach; ac
- yn annog i ysgolion gynnwys yn eu hunanarfarniadau sut y maent yn hybu bwyta ac yfed yn iach, gan gynnwys adrodd am ansawdd prydau ysgol, gan ddefnyddio'r safonau bwyd a maethiad a gytunir.

Mae *Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd* Llywodraeth Cynulliad Cymru yn nodi camau i'w cymryd o ran rhoi arweiniad ar 'bolisiau ysgol gyfan am fwyd a ffitrwydd' erbyn mis Rhagfyr 2006. Mae'r cyhoeddiad hwn yn ceisio mynd i'r afael â'r camau hynny a chefnogi ysgolion drwy gynnig rhesymeg glir ar gyfer polisi o'r fath, proses ar gyfer cynllunio a datblygu, meysydd i'w hystyried, polisi engreifftiol drafft, ac adnoddau ategol.

Efallai bod llawer o ysgolion, gan gynnwys y rheiny ym Menter Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion Llywodraeth y Cynulliad a Chynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, eisoes wedi datblygu, neu wrthi'n datblygu polisiau ffyrdd iach a Gweithgar o fyw a allai gyfeirio at ystod eang o faterion, gan gynnwys bwyd a ffitrwydd.



Os yw hyn yn wir, fe allai'r canllaw hwn fod yn dempled defnyddiol ar gyfer ail-werthuso, adnewyddu neu gryfhau'r elfennau bwyd a ffitrwydd yn y polisiau hynny. Os yw ysgolion eisoes yn cynnal Grŵp Gweithredu ar Faethiad mewn Ysgolion, neu'n ystyried sefydlu grŵp felly, mae'r canllaw hwn yn gyfle i ddilyn yr un broses, ond cymryd ymagwedd ehangach i gynnwys gweithgarwch corfforol.

Efallai yr hoffai ysgolion fabwysiadu un polisi cyffredinol ar gyfer byw'n iach i gwmpasu'r haenau sy'n cyfrannu at y pwnc, sef gweithgarwch corfforol, bwyd a diod, addysg rhyw a chynnal perthynas, ac atal camddefnyddio sylweddau. Byddai hyn yn ymagwedd ddefnyddiol dros ben i ysgolion bychain, gan ei bod yn symleiddio gweithio mewn partneriaeth sy'n nodwedd ar ryngweithio a chefnogi effeithiol.



Adran 1

Yr angen i weithredu

Mae diddordeb a phryder cynyddol ynghylch iechyd a lles cyffredinol y boblogaeth yng Nghymru. Yng Nghymru y mae'r gyfradd marwolaethau uchaf yn Ewrop ar gyfer clefyd coronaidd y galon a chanserau. Roedd data diweddar o Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol yng Nghymru (2002), yn nodi bod 22% o fechgyn 15 oed a 17% o ferched 15 oed yn rhy drwm neu'n ordew. Yn aml, mae'r berthynas agos rhwng beth, a faint, rydym yn ei fwyta a faint o ymarfer corff a wnawn a pha mor rheolaidd, yn cael ei chamddeall neu ei hanwybyddu. Mae'n hollbwysig cael cydbwysedd yn yr hafaliad i mewn = allan.

Er nad yw ysgolion yn gallu darparu'r atebion ar eu pennau eu hunain, mae'n lleoliad lle mae plant yn treulio rhyw un rhan o dair o'u holl amser rhwng 4 ac 16 oed. Mae'n hanfodol creu ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol er mwyn sicrhau negeseuon cyson, datblygu sgiliau yn briodol, amgylchedd ysgol cefnogol a chysylltiadau ag adnoddau'r gymuned.

Y manteision

Bwyd a maethiad

Mae addysg am fwyd a maethiad, gan ddefnyddio dulliau priodol a negeseuon cywir, yn rhoi'r wybodaeth i blant ddewis deiet cytbwys, deall pam y mae hynny'n bwysig a'r berthynas rhwng deiet ac ymarfer corff. Nid yn unig y mae sgiliau'n rhoi'r hyder a'r gallu i blant brynu, paratoi a choginio i'w hunain yn ddiogel ond hefyd i fod yn rhieni galluog yn y dyfodol. Os oes bwyd fforddiadwy, iach ar gael yn yr ysgol, gosodir safonau priodol a dangosir arfer gorau o ran diwylliant ac ymddygiadau bwyd.

Gweithgarwch corfforol

Mae addysg am weithgarwch corfforol yn cynnig dealltwriaeth i blant o ran pwysigrwydd ffitrwydd corfforol ac adloniant i'w hiechyd a'u lles ac mae'n egluro'r cysylltiadau hanfodol rhwng deiet a gweithgarwch. Mae'r sgiliau a ddatblygir drwy addysg gorfforol yn galluogi plant i gymryd rhan mewn ystod eang o chwaraeon, adloniant a gweithgareddau sy'n gallu helpu i hybu hunan-barch, annibyniaeth, mwynhad ac integreiddio cymdeithasol.

Mae cyfleoedd hygyrch i gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon ac adloniant yn sail i blant ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eu bywydau bob dydd. Mae hyn yn golygu gwneud y defnydd gorau o gyfleoedd am addysg gorfforol yn y diwrnod ysgol, gweithgareddau ar ôl yr ysgol gan gynnwys dysgu y tu allan i oriau ysgol, a chyfleusterau gwasanaethau hamdden yr awdurdodau lleol a chlybiau chwaraeon cymunedol.



Polisi safle ysgol gyfan am fwyd a ffitrwydd

Diben

Mae polisi ysgol gyfan yn cynnig gweledigaeth a rennir, cydlyniad o ran cynllunio a datblygu, a chysondeb wrth gyflwyno gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a'r amgylchedd ategol. Mae'n hwyluso trafodaeth, yn annog ennyn diddordeb rhanddeiliaid yn eang ac yn sefydlu ffydd a pherchenogaeth yn y nodau a'r amcanion y mae'n anelu atynt.

Egwyddor

Dylid ystyried bwyd a maethiad, gweithgarwch corfforol a chwaraeon, nid ar eu pennau eu hunain, ond yn rhannau annatod o broses addysgol eang pob plentyn. Dylai iechyd a lles pob plentyn fod wrth wraidd polisi safle ysgol a dylent adlewyrchu gwerthoedd craidd yr ysgol wrth helpu pob plentyn i gyflawni hyd ei eithaf. Gall y broses o ddatblygu polisi felly, er ei bod yn gymharol syml, gynnig dull pwerus iawn ar ei ben ei hun ar gyfer gweithio mewn partneriaeth ac ysgogi disgyblion i gymryd cyfrifoldeb am wneud penderfyniadau am wasanaethau a grëwyd yn benodol ar eu cyfer.

Am y rheswm hwn y mae'r polisi enghreifftiol am fwyd a ffitrwydd sy'n ymddangos yn ddiweddarach yn y canllaw hwn yn cymryd ymagwedd rhestr wirio 'a arweinir gan broses' yn hytrach na chynnig pecyn polisi 'oddi ar y silff'. Fodd bynnag, bydd enghreifftiau o ddogfennau polisi bwyd a ffitrwydd ar gael wrth iddynt gael eu datblygu er mwyn rhannu'r amryw ymatebion i'r heriau penodol a gwahanol iawn sy'n wynebu ysgolion unigol ledled Cymru.

Ar gyfer safleoedd ysgol â chanolfannau hamdden ynghlwm, argymhellir yn gryf y dylid cydweithredu er mwyn creu polisi safle cyfan integredig.

Proses

1. Creu Gweithgor Bwyd a Ffitrwydd (GBFf).

Gallai aelodau nodweddiadol grŵp fel hwn gynnwys:

- Cynrychiolydd/Cynrychiolwyr o'r Uwch Dîm Rheoli.
- Staff cwricwlwm allweddol.
- Disgyblion/myfyrwyr o gyngor yr ysgol.
- Cynrychiolaeth gan rieni a llywodraethwyr.
- Rheolwr arlwyo/goruchwyliwr coginio (rheolwr arlwyo ardal yn ôl yr angen).
- Rheolwr canolfan hamdden (adnoddau ysgol/cymuned a rennir).
- Swyddog 5x60 (mewn ysgolion uwchradd sy'n rhan o'r cynllun hwn).

Gellid cyfethol unigolion a chynrychiolwyr eraill fel a phan fydd eu harbenigedd neu eu cynnwys yn ddefnyddiol:

- Cynghorwr ysgolion iach.
- Gwasanaethau hamdden a chymunedol.



- Clybiau chwaraeon cymunedol.
- Gweithwyr iechyd proffesiynol – deietegydd/swyddog iechyd deintyddol/nyrs ysgol/swyddog iechyd yr amgylchedd.
- Cynghorwyr awdurdodau lleol.
- Swyddog Datblygu Chwaraeon awdurdodau lleol.
- Cydgysylltydd Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion.
- Cydgysylltydd Campau'r Ddraig.
- Deietegydd cymunedol/iechyd y cyhoedd , a all fod yn benodol ddefnyddiol yn ffynhonnell o wybodaeth gywir am fwyd a maethiad, dulliau addysg bwyd, cyngor am gynnwys maethol prydau ysgol a hyfforddiant staff.

2. Archwilio bwyd a ffitrwydd yn yr ysgol

Yn 2004 a 2006 yn ôl eu trefn, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru y *Dull Asesu Bwyd yn yr Ysgol* a'r *Dull Asesu Gweithgarwch Corfforol yn yr Ysgol*. Cynlluniwyd y ddau gyhoeddiad hyn yn benodol fel dulliau hunanarfarnu a monitro ac maent yn amhrisiadwy ar gyfer cynnal archwiliad cyn sefydlu polisi ysgol gyfan; maent ar gael oddi wrth eich cydgysylltydd Ysgolion Iach neu gydgysylltydd AG a Chwaraeon mewn Ysgolion lleol.

Defnyddir y dulliau mewn sefyllfa gyfweld a dylai'r sampl o ymatebwyr gynnwys:

- Pobl o'r Uwch Dîm Rheoli.
- Athro dosbarth/staff cwricwlwm arbenigol.
- Grŵp o ddisgyblion/myfyrwyr – o gyngor yr ysgol efallai.
- Llywodraethwyr/rhieni.
- Oedolion heblaw athrawon.

Mae wyth cwestiwn ar bob un o'r wyth pwnc (a restrir isod) ar gyfer y ddwy ddisgyblaeth:

Bwyd:

- Yr amgylchedd.
- Bwyd a diod.
- Disgyblion.
- Byw'n iach.
- Polisi.
- Staff.
- Materion arlwyo.
- Arlwywyr.

Gweithgarwch corfforol:

- Yr amgylchedd.
- Gweithgarwch corfforol drwy gydol y diwrnod ysgol.
- Cwestiynau cysylltiedig â disgyblion.
- Byw'n iach.
- Polisi.
- Materion cysylltiedig â staff.
- Materion cwricwlwm.
- Partneriaethau cymunedol.



Yn ogystal, dylid defnyddio materion a godwyd yn unrhyw adolygiad blaenorol o AG a/neu fwyd a maethiad yn rhan o hunanarfarniad yr ysgol er mwyn cyfrannu at yr archwiliad hwn.

Mae'r broses archwilio hon yn hwyluso adolygiad allweddol o'r ddarpariaeth gyfredol ac yn galluogi'r GBFF i wahaniaethu rhwng y meysydd hynny o arfer da presennol a'r rheiny y mae angen eu gwella. Dylid rhannu canlyniadau'r archwiliad yn helaeth a rhoi gwybod i bob rhanddeiliad am gynnydd. Mae'r materion sy'n codi yn sgil yr adolygiad yn cynnig cyfle gwerthfawr i ddadlau yn y dosbarth am ystod o bynciau cwricwlwm. Mae hyn yn gyfle pwysig i danlinellu pwysigrwydd y berthynas rhwng deiet a gweithgarwch corfforol wrth ddylanwadu ar iechyd a lles ac i sicrhau bod cysylltiadau'n cael eu datblygu ar draws y cwricwlwm, gwasanaethau ac amgylchedd ysgol a chymuned.

3. Drafftio'r polisi

Gan ddefnyddio canlyniadau'r archwiliad, a sicrhau bod disgyblion/myfyrwyr yn ganolog i'w ddatblygu, drafftiwch bolisi sy'n:

- adlewyrchu anghenion yr ysgol a'r adnoddau cymunedol o'i hamgylch, gan gynnwys unrhyw ofynion arbennig;
- gosod unrhyw nodau ac amcanion sy'n ymarferol ac yn sail i werthoedd yr ysgol;
- gosod blaenoriaethau, nodi tasgau ac amserlen ar gyfer gweithredu;
- nodi'r adnoddau, dynol ac ariannol, sydd eu hangen i gyflwyno canlyniadau;
- gosod rhaglen ar gyfer monitro'r polisi ac adolygu ei lwyddiant.

4. Ymgynghori ynghylch y polisi drafft

- Bydd yn hybu ymwybyddiaeth ac yn cynyddu perchenogaeth.
- Rhaid iddo ganiatáu amser penodol a digonol am ymatebion.
- Dylai fod ar gael yn hawdd i'r ysgol a'r gymuned ehangach, er enghraifft disgyblion, llywodraethwyr ysgol a staff, rhieni, cynrychiolwyr chwaraeon a hamdden lleol.
- Bydd yn elwa oherwydd holiadur safonedig yn ogystal ag ateb unigol.

5. Addasu polisi drafft

- Dadansoddi adborth.
- Addasu polisi fel sy'n briodol.
- Cwblhau'r polisi yn y GBFF.
- Ceisio cymeradwyaeth y corff llywodraethu.

6. Lledaenu polisi bwyd a ffitrwydd

Dylid lledaenu a dathlu'r polisi mor helaeth â phosibl a hynny mewn fformatau sy'n briodol i'r cynulleidfaoedd priodol:

- Disgyblion/myfyrwyr drwy Gyngor yr Ysgol, gwasanaethau, ystafell ddosbarth, ffreutur a hysbysfyrdau cyhoeddus, dadl cwricwlwm.
- Rhieni drwy'r prosbectws, cylchlythyrau, gwefan yr ysgol, a nosweithiau rhieni.
- Dylai'r holl staff addysgu a'r gweddill o staff yr ysgol gael copi o'r ddogfen a gwybodaeth bellach drwy gyfarfodydd, briffiau a hysbysiadau.



- Gellir defnyddio arddangosiadau gweledol priodol â negeseuon cywir o amgylch yr ysgol i amlygu'r amcanion ac effaith y polisi, a gellir hybu ymwybyddiaeth y gymuned leol drwy ddatganiadau i'r wasg i'r cyfryngau lleol.
- Timau datblygu chwaraeon, gwasanaethau hamdden a hyfforddwyr chwaraeon.

7. Gweithredu

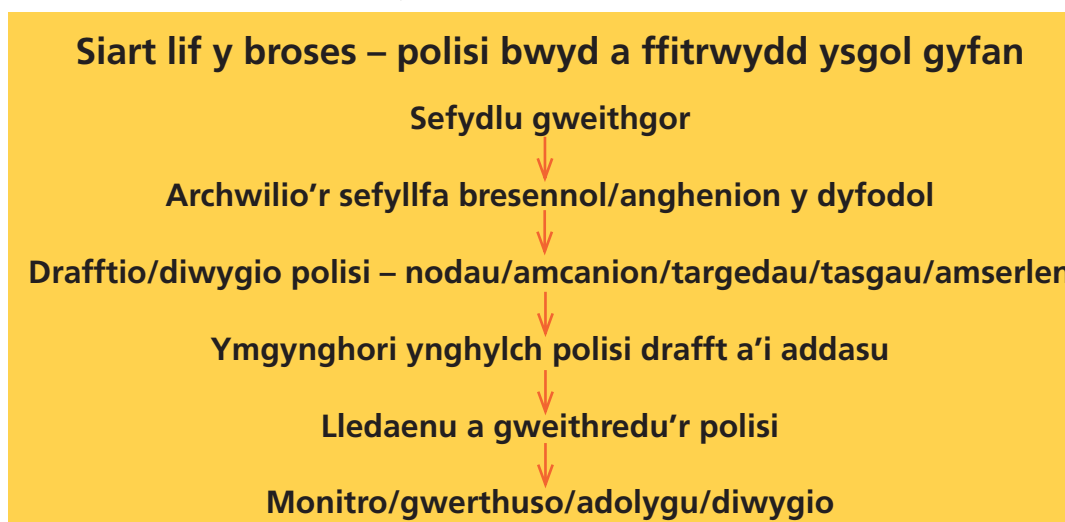
Dim ond ar waith y mae polisiâu'n werthfawr, a bydd yr adran bolisi ar 'dasgau/targedau/amserlenni' bellach yn mynnu:

- penderfynu sut y dirprwyir cyfrifoldeb am arwain amcanion penodol;
- penderfynu sut i gael cefnogaeth ac ymglymiad gan bartneriaid yn y gymuned ehangach;
- dyrannu adnoddau gan sicrhau bod cymorth dynol ac ariannol ar gael yn ôl yr angen i gyrraedd targedau;
- cydgysylltu a chyfathrebu i sicrhau bod gwaith yn cael ei wneud mewn pryd, bod heriau'n cael eu goresgyn a bod llwyddiannau'n cael eu dathlu;
- gosod dyddiad ar gyfer adolygiad polisi ffurfiol y dylid ei gynnwys yn rhan o adroddiad blynyddol y llywodraethwyr;
- ei gynnwys yng Nghynllun Datblygu'r Ysgol.

8. Monitro/gwerthuso/adolygu

Mae llunio a chyflwyno polisi yn rhywbeth cylchol a bydd yn mynnu monitro gofalus ac adolygu rheolaidd bob blwyddyn/dwy flynedd fel sy'n briodol. Gall fod yn ddefnyddiol cofnodi dyddiadau adolygu ar eich siart lif o'r broses. Mae amgylchiadau'n newid o ganlyniad i ddatblygiadau y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol, ac mae'n debygol iawn y bydd angen diwygio targedau a blaenoriaethau newydd. Gan ddefnyddio eich dulliau asesu 'bwyd' a 'gweithgarwch corfforol' yn yr ysgol a nodau, amcanion ac amserlenni penodol polisi bwyd a ffitrwydd yr ysgol, yn eich GBFf:

- ystyriwch beth yw lefelau a natur llwyddiant;
- nodwch heriau/anawsterau a wynebwyd;
- gofynnwch i randdeiliaid gwreiddiol am eu barnau;
- addaswch dargedau polisi, gosodwch amserlen newydd, adolygwch yr arweinyddiaeth;
- cyfathrebwch ynghylch y cynnydd a wnaed a'r targedau newydd a osodwyd mor helaeth â phosibl, a dathlwch lwyddiant.





Adran 2

Rhestr wirio polisi bwyd a ffitrwydd enghreifftiol

Rhaglith

Gall ysgolion greu eu polisi bwyd a ffitrwydd eu hunain yn eu GBff, gan ddefnyddio siart lif y broses uchod a'r rhestr wirio polisi enghreifftiol hon; nid yw'n rhagnodol, ond mae'n cynnig siâp i'r polisi, yn amlinellu'r materion i'w hystyried, y penderfyniadau i'w gwneud, y targedau i'w gosod ac amserlen ar gyfer cyflwyno.

Sylwch nad yw'n cynnig pecyn polisi 'oddi ar y silff' i ysgolion gan fod ysgolion sydd eisoes wrthi'n datblygu polisi bwyd a ffitrwydd yn gwerthfawrogi'r broses archwilio a datblygu polisi unigol.

Nodau Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr Ysgol

- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy roi ffyrdd i ddisgyblion sefydlu a chynnal ffyrdd gweithgar o fyw ac arferion bwyta'n iach am oes.
- Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgarwch corfforol yn annatod i system gwerth cyffredinol yr ysgol, a bod haen gyffredin o arfer gorau yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.
- Datblygu ymagwedd ysgol gyfan at bolisi bwyd a ffitrwydd. Mae polisi ysgol gyfan yn cynnig gweledigaeth a rennir, cydlyniant wrth gynllunio a datblygu, a chysondeb wrth gyflwyno gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a'r amgylchedd ategol. Mae'n hwyluso trafodaeth, yn annog ennyn diddordeb rhanddeiliaid yn eang ac yn sefydlu ffydd a pherchenogaeth yn y nodau a'r amcanion y mae'n anelu atynt.

Amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr Ysgol

1. Ethos

- Cydnabod effaith sylweddol y cwricwlwm anffurfiol ar addysg gymdeithasol ac emosïynol disgyblion yn ogystal â'u hiechyd a'u lles corfforol.
- Deall a gwneud y mwyaf o gyfleoedd am ddatblygu cymdeithasol ac addysgol drwy drefnu a chyflwyno gweithgarwch bwyd a ffitrwydd drwy gydol y dydd, a hyrwyddo cyfranogiad disgyblion wrth wneud penderfyniadau.
- Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy'n gysylltiedig â bwyd a ffitrwydd a ddarperir ar gyfer disgyblion drwy gydol y diwrnod ysgol yn gyson â chynnwys bwyd a ffitrwydd y cwricwlwm a chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol priodol.
- Sicrhau bod disgyblion yn cael eu cynnwys yn y broses benderfynu mewn perthynas â gweithgareddau bwyd a ffitrwydd.



2. Cwricwllwm

Bydd yr ysgol yn adolygu dull cyflwyno'r cwricwllwm i sicrhau ei fod yn cynnig y canlynol i'r disgyblion:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor.
- Cael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol.
- Cyfleoedd i archwilio dylanwadau dewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phacio bwyd.
- Cyflwyno'r negeseuon allweddol yn gyson ac yn glir ar gyfer iechyd da y geg (a gefnogir gan gynnwys a rheolaeth y gwasanaeth bwyd).
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd yn yr ystafell ddsbarth ac yn yr awyr agored yng nghefn gwlad.
- Cwrs astudio CC trefnus mewn ymarfer cysylltiedig ag iechyd, yn rhan o AG a gwneud defnydd da o gyfleoedd i hybu gweithgarwch corfforol a'i berthynas â deiet a maethiad yn drawsgwricwllaidd.
- Rhaglen 'y tu allan i oriau ysgol' sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a difyr i ddisgyblion a staff. Gall hyn hefyd gynnwys sgiliau coginio ymarferol sy'n seiliedig ar 'Gydbwysedd Iechyd Da'.

3. Amgylchedd

Mae gweithrediad, cwmpas a chyflwyniad y gwasanaeth bwyd a darpariaeth ystod o weithgareddau chwaraeon ac adloniant diogel, symbylol y tu allan i'r cwricwllwm ffurfiol yn chwarae rôl bwysig yng ngofal bugeiliol a lles disgyblion er mwyn i'r ysgol:

- gydnabod bod rheoli disgyblion yn effeithiol yn fwy, yn hytrach na'n llai, heriol yn ystod egwyliau, amseroedd cinio, cyn ac ar ôl yr ysgol, nag y mae yn yr ystafell ddsbarth, ac felly'n cynllunio ac yn adnoddau goruchwyllo disgyblion yn briodol;
- cydnabod pwysigrwydd cynnwys staff arlwygo a goruchwylwyr amser cinio wrth gynllunio'r ddarpariaeth amser cinio a chysylltu â gweithgareddau sydd ar gael i ddisgyblion;
- gweithio gydag arlwywyr ysgol a darparwyr hyfforddiant i sicrhau bod yr holl staff sy'n cefnogi disgyblion i wneud dewisiadau iachus yn wybodus;
- cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, chwarae ac adloniant dan do ac awyr agored diogel, symbylol. Mae cynlluniau datblygu maes chwarae *Yr Iard Chwarae i Hybu Iechyd* yn adnoddau ardderchog i ysgolion cynradd.

Bydd yr ysgol yn cysylltu ag arlwywyr er mwyn cyflenwi'r gwasanaeth bwyd ar sail ymagwedd 'ysgol gyfan/diwrnod cyfan' a darparu:

- dewisiadau iachus, maethol, fforddiadwy a gyflwynir yn ddeniadol fel y'u disgrifir yn *Blas am Oes*;
- profiad bwyta difyr sy'n sail i werthfawrogi pob disgybl, talu sylw gofalus i ffactorau allweddol fel hyd yr egwyl cinio a rheoli ciwiau;
- dŵr ffres, rhad ac am ddim, wedi'i oeri i'w flasau, i bob disgybl i ffwrdd o'r manau toiled;
- arddangosiadau a deunyddiau marchnata yn yr ardaloedd gweini bwyd ac o'u hamgylch sy'n hyrwyddo'r berthynas gadarnhaol rhwng bwyd a gweithgarwch corfforol;



- ymgysylltu â disgyblion wrth gynllunio gwasanaeth, cynllunio bwydlen, cyflwyno a marchnata drwy ddulliau fel Cynghorau Ysgol a Grwpiau Gweithredu ar Faethiad mewn Ysgolion;
- caffael a chynllunio bwydlen sy'n cydnabod pwysigrwydd prynu'n lleol, prynu bwyd tymhorol, a chynladwyedd amgylcheddol.

Ni fydd yr ysgol yn hysbysebu brandiau cynnyrch bwyd a diod ar safle'r ysgol, offer ysgol na llyfrau, a bydd yn sicrhau nad yw unrhyw gydweithredu â busnesau yn mynnu ardystio brandiau neu gynhyrchion cwmni penodol sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen.

Bydd yr ysgol yn adolygu ac yn datblygu'r rhaglen o gyfleoedd 'y tu allan i oriau ysgol' mewn bwyd a gweithgarwch corfforol i gyflenwi ac ymestyn y rheiny a gynigir yn ystod amser cwricwlwm. Bydd yn anelu at ddarparu:

- ystod eang o gyfleusterau adloniant a chwarae dan do ac awyr agored diogel, sym bylol sy'n ymgorffori gweithgareddau ffordd iach a gweithgar o fyw a chynnwys clybiau Campau'r Ddraig mewn ysgolion cynradd a gweithgareddau 5x60 mewn ysgolion uwchradd;
- offer a chyfleusterau diogel at ddefnydd adloniant a sicrhau lefelau cynnal a chadw uchel;
- arddangosiadau sy'n tynnu sylw o amgylch yr adran AG a manau cyhoeddus yr ysgol yn hyrwyddo cyfleoedd am chwaraeon ac adloniant corfforol e.e. menter nofio rhad ac am ddim Llywodraeth Cynulliad Cymru, a'r berthynas gadarnhaol rhwng gweithgarwch corfforol a bwyd;
- lle diogel i gadw beiciau ac offer diogelwch;
- ardaloedd dynodedig heb draffig modur y tu allan i'r ysgol ar adegau allweddol i sicrhau diogelwch beicwyr a cherddwyr yn rhan o waith Llwybrau Diogel i'r Ysgol, drwy gysylltu ag adran briffyrdd yr awdurdod lleol;
- annog disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol.

4. Cymuned

Yn rhan o'i diben 'addysg am oes' eang, bydd yr ysgol yn ceisio:

- hyrwyddo a hybu ymwybyddiaeth am weithgareddau a pholisi'r ysgol ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol;
- annog cartrefi i ddarparu bwyd a byrbrydau iachus drwy'r cwricwlwm, drwy roi gwybodaeth i rieni, ac mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol;
- casglu, coladu a rhoi gwybodaeth ddiweddar i ddisgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â bwyd a maethiad, gweithgarwch corfforol a chwaraeon, a phrofiad ohonynt;
- cefnogi darparu clwb coginio dysgu y tu allan i oriau ysgol i ddisgyblion a theuluoedd;
- ymchwilio i'r cyfleoedd i ddatblygu clybiau garddio i ddisgyblion, rhieni a buddiannau cymunedol;
- datblygu cynghreiriau a phartneriaethau â darparwyr lleol (er enghraifft clybiau chwaraeon, canolfannau hamdden, colegau amaethyddiaeth, ffermydd/siopau fferm, colegau arlwyo, busnes lleol);



- gweithio gyda darpariaeth gwasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn weithgar (er enghraifft cerdded diogel, llwybrau beicio) yn y gymuned, a lobïo amdanynt.

Gweithredu a monitro

- Bydd y corff llywodraethu yn enwebu un llywodraethwr neu fwy i gymryd cyfrifoldeb penodol am y Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd aelod o'r Uwch Dîm Rheoli yn cadeirio'r GBFf ac yn gyfrifol i'r corff llywodraethu am gydgysylltu a rheoli'r polisi.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer staff sy'n ymwneud â chyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr ysgol.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn manteisio ar y mentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol presennol sy'n gysylltiedig â bwyd a gweithgarwch corfforol (gweler tudalennau 12 - 'Adnoddau defnyddiol').
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli a llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn rheolaidd.
- Bydd y wybodaeth ddiweddaraf am weithredoedd bwyd a ffitrwydd ysgolion yn cael ei chynnwys yn yr Adroddiad Blynyddol i rieni.



Adran 3

Adnoddau defnyddiol

Clwb 30, 40, 50 – Prosiect traws gwlad ysgolion cynradd Cymdeithas Athletau Cymru – www.welshathletics.org

Blas am Oes – www.dysgu.cymru.gov.uk
Adnoddau addysgu Sefydliad Prydeinig y Galon – www.bhf.org.uk

Sefydliad Maetheg Prydain – www.nutrition.org.uk

Cyngor Canolog Adloniant Corfforol – www.ccpr.org.uk

Deietau, Ymarfer ac Iechyd Plant – Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched – www.womens-institute.org.uk

'Dringo'n Uwch' a 'Dringo'n Uwch – y camau nesaf' – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Continyou – www.continyou.org.uk

Bws Coginio – Byd y Bwyd – www.cymru.gov.uk/gwellaiechydplant

Campau'r Ddraig – www.dragonsport.co.uk

Eating well at school – Ymddiriedolaeth Caroline Walker - www.cwt.org.uk

Eco-ysgolion – www.eco-schools.org

Adroddiad Estyn ar “Prydau ysgol: cyngor ar rôl arolygu wrth fonitro safonau prydau ysgol.” - www.estyn.gov.uk/dynpages/publications_recent.asp

Wythnos Brecwast Ffermdy – www.hgca.com/breakfast

Dull Asesu Bwyd yn yr Ysgol – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Pecyn cymorth Bwyd yn yr Ysgol (dogfen gyfarwyddyd Saesneg) – www.foodinschools.org

Bwyd yn y cwricwlwm ysgol yng Nghymru – www.dysgu.cymru.gov.uk

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd – www.food.gov.uk

Cynllun Nofio Rhad ac am Ddim – www.cymru.gov.uk/gwellaiechydplant

Siopau Gwerthu Ffrwythau mewn Ysgolion Cynradd – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo



Get Cooking – www.food.gov.uk

Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Her Iechyd Cymru – www.heriechyd.cymru.gov.uk

Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru. Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Yr Ymddiriedolaeth Addysg Iechyd – www.healthedtrust.com

Mewn Persbectif Bwyd a Ffitrwydd – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Yn y Parth – www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru – www.gardenofwales.org.uk

Rhwydwaith Maeth Cymru – www.nutritionnetworkwales.org.uk

Canolfan Organig Cymru – www.organic.aber.ac.uk

AG a Chwaraeon mewn Ysgolion – Cyngor Chwaraeon Cymru - www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

Dull Asesu Gweithgarwch Corfforol yn yr Ysgol – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol i Gymru – www.wch.wales.nhs.uk

Llwybrau Diogel i'r Ysgol – www.saferoutestoschools.org.uk

Cyngor Chwaraeon Cymru – www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

Symud y Dosbarth! – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Yr Iard Chwarae i Hybu Iechyd – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Cynllun Brechwast Rhad ac am Ddim mewn Ysgolion Cynradd – www.dysgu.cymru.gov.uk

Dewis Gwerthu Iach – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Dewis Dŵr – www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo



Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru – Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2003 –
www.cymru.gov.uk/cyhoeddiadaucmo

Cerdded Llwybr Iechyd – www.whi.org.uk

Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru www.cymru.gov.uk/gwellaiechydplant

Cymorth lleol

Efallai bod gwahanol awdurdodau unedol yng Nghymru wedi datblygu eu strategaethau eu hunain ar gyfer maethiad a/neu weithgarwch corfforol a dylid bwrw golwg ar y rhain hefyd. Cysylltwch â'ch awdurdod addysg lleol neu'ch tîm iechyd y cyhoedd lleol am wybodaeth bellach.