POLISI BWYD A FFITRWYDD (BWYTA'N IACHUS)

2023 - 2024

YSGOL GYNRADD GROES-WEN PRIMARY SCHOOL

POLISI FFITRWYDD A BWYD

Pam?

Cyd-destun Lleol a Chenedlaethol

Sefydlwyd Cynllun Ysgolion Iach Caerdydd yn 2000 i hyrwyddo iechyd a lles mewn sefydliadau addysg yn weithredol ac i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau a amlinellwyd uchod. Trwy weithio mewn partneriaeth, bydd pob asiantaeth berthnasol yn cefnogi Gweithgor Ffitrwydd a Bwyd a sefydlwyd ymhob ysgol fel rhan o ddatblygu eu Polisi Ffitrwydd a Bwyd.

Mae'r 4 Diben yn rhoi pwyslais amlwg ar unigolion iach;

yn unigolion iach, hyderus sydd:

- â gwerthoedd sicr ac sy'n sefydlu eu credoau ysbrydol a moesegol

› yn meithrin eu lles meddyliol ac emosiynol drwy ddatblygu hyder, cadernid ac empathi
› yn cymhwyso gwybodaeth am effaith deiet ac ymarfer ar iechyd corfforol a meddyliol yn eu bywyd pob dydd
› yn gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen i gadw'n ddiogel ac iach
› yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol
› yn gwneud penderfyniadau pwyllog ynghylch eu ffordd o fyw ac yn rheoli risg
› â'r hyder sydd ei angen i gymryd rhan mewn perfformiadau
› yn ffurfio perthnasoedd cadarnhaol wedi'u seilio ar ymddiriedaeth a pharch at ei gilydd
› yn wynebu heriau ac yn eu trechu
› â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ddelio â'u bywyd pob dydd mor annibynnol ag y gallant ac yn barod i fyw bywyd gan wireddu eu dyheadau fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.

Hawliau Plant

Erthygl 6
Mae gennych yr hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach.

Erthygl 13
Eich hawl i gael gwybodaeth.

Erthygl 15
Eich hawl i gyfarfod â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau

Erthygl 24
Eich hawl i fwyd a dŵr da ac i weld y meddyg os ydych yn sâl.

Erthygl 27
Eich hawl i safon dda o fwyd

Erthygl 28
Eich hawl i ddysgu a mynd i'r ysgol.

Erthygl 29
Eich hawl i fod y gorau gallwch fod.

Erthygl 31
Eich hawl i ymlacio a chwarae.

Gweledigaeth:

Yn Ysgol Gynradd Groes-wen Primary School, rydym wedi ymrwymo i sicrhau fod ein disgyblion yn byw bywyd gweithredol ac iach. Rydym ni o'r farn fod plant iach yn gallu manteisio'n llwyr ar y cyfleoedd addysgol sydd gan yr ysgol i'w cynnig. Mae'r bartneriaeth rhwng yr ysgol a'r cartref yn hanfodol i sut mae plant a phobl ifanc yn ymddwyn, yn enwedig pan fo iechyd a lles yn y cwestiwn.

Nodau:

- Datblygu polisi Ffitrwydd a Bwyd Ysgol Gyfan sy'n cynnwys gweledigaeth gyfrannol, cydlyniad wrth gynllunio a chysondeb wrth ddatblygu gwasanaethau.
- Cynnwys disgyblion, athrawon, rhieni, llywodraethwyr, arlwywyr a holl aelodau o gymuned ehangach yr ysgol fel budd-ddeiliaid i gyfrannu at y dull gweithredu ysgol gyfan.
- Gwella iechyd cymuned yr ysgol trwy ddarparu ffyrdd i ddisgyblion o sefydlu a chynnal dulliau gweithredol o fyw ac arferion bwyta iach am oes.

- Sicrhau bod bwyd, maeth a gweithgarwch corfforol yn rhan anhepgor o system gwerth cyffredinol yr ysgol a bod arfer gorau yn rhan o'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.
- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd Ffitrwydd a Bwyd trwy gynnal cyd-destunau dysgu sydd yn cyfeirio at fwyd a ffitrwydd yn flynyddol.

Amcanion

- Datblygu a chyfathrebu ethos positif sy'n adlewyrchu ymrwymiad yr ysgol at feithrin dull gweithredu ysgol gyfan i fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol
- Datblygu rôl y Polisi Ffitrwydd a Bwyd o fewn y Cwricwlwm i Gymru.
- Datblygu awyrgylch hybu iechyd trwy ddarparu gwasanaeth bwyd arloesol ar y cyd ag amrywiaeth o weithgareddau hamdden a chwaraeon cyffrous, diogel.
- Datblygu partneriaeth â rhieni, y gymuned ehangach ac asiantaethau allanol i gefnogi addysg iechyd a hybu iechyd yn yr ysgol.

Gwerthuso a Monitro:

Datblygwyd y polisi hwn mewn ymgynghoriad â Richard Carbis (Pennaeth), Senedd yr Ysgol, Emma Simpkins (Llywodraethwr), Rhieni (Ffurflen gwgl) a staff yr ysgol. Ei fwriad fydd gweithredu fel dogfen sy'n datblygu a fydd yn newid wrth i'r ysgol ddatblygu, yn ôl blaenoriaethau lleol a chenedlaethol; ac yn anad dim, fel ymateb i anghenion holl aelodau cymuned yr ysgol. Bydd disgyblion yn sail i'r broses werthuso barhaol ac yn parhau i lywio'r datblygiad o weithgareddau ffitrwydd a bwyd i'r dyfodol.
Adolygiad – Pob yn ail flwyddyn

Bydd yr ysgol yn cydweithio gyda;

[Healthy Schools Cardiff]

Gweithgor Ffitrwydd a Bwyd:

- Bydd yr ysgol yn rhoi cyfrifoldeb i'r Senedd i fonitro Polisi Bwyd a Ffitrwydd. Mae'r Senedd o dan ofal staff yr ysgol ac yn cydweithio gyda'r Corff Llywodraethu a Mr Carbis (Pennaeth yr Ysgol)
- Bydd cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn gyson gyda'r bwriad o drafod Bwyd a Ffitrwydd o leiaf unwaith y flwyddyn.
- Bydd y Gweithgor wedi arwain yr ysgol wrth addasu a gweithredu Polisi a Chynllun Gweithredu Ffitrwydd a Bwyd yr ysgol.
- Ymgynghorir â'r Gweithgor yn ystod adolygu'r polisi hwn gan awgrymu newidiadau a datblygiadau.
- Bydd y Gweithgor yn caniatáu i gymuned yr ysgol gyfan wybod y diweddaraf a chymryd rhan yn y broses benderfynu am y datblygiad o fentrau ffitrwydd a bwyd yn

yr ysgol. Gwneir hyn trwy gyfrwng cylchlythyrau i rieni a lleoli gwybodaeth briodol ar wefan Ysgol Gynradd Groes-wen Primary School.

Rhoi'r Polisi Ffitrwydd a Bwyd Ysgol Gyfan ar Waith

Bwyd a Maeth:

- Amgylchedd – Gwasanaethau bwyd
- Bwyd a Maeth yn y cwricwlwm
- Cinio Parod
- Cinio Ysgol
- Llaeth yr ysgol – Adran Dan 7
- Dŵr yfed
- Ffrwythau'n unig dros amser chwarae

Gweithgarwch Corfforol a Ffitrwydd:

- Amgylchedd Chwaraeon a Hamdden
- Gweithgarwch Corfforol o fewn y cwricwlwm
- Gweithgarwch Corfforol – ar ôl ysgol (Clwb Chwaraeon ar nosweithiau Llun)
- Clwb Chwaraeon yr Urdd Bl 2 yn ystod amser cinio unwaith yr wythnos
- Cynllun Teithio Llesol
- Arweinwyr Chwaraeon

Meysydd Eraill:

- Iechyd y Geg – ymweliad deintyddion i'r ysgol
- Hylendid
- Prosiectau ysgol e.e. rhieni'r Adran dan 7 yn cefnogi cynllun plannu i wella amgylchfyd yr ysgol
- Cynaladwyedd – Gweithdrefnau yr Arweinwyr ECO sydd yn ffocysu ar ailgylchu, gwella'r ansawdd ac ati

Cinio Ysgol:

- Gweithio mewn partneriaeth gyda'r arlwywyr i sicrhau y cydymffurfir â safonau maeth prydau ysgolion ac awgrymiadau eraill gan y llywodraeth ar fwyd a diod eraill mewn ysgolion.
- Annog bwyta'n iach fel rhan integredig o awyrgylch yr ysgol gyfan a chynyddu cyfranogiad disgyblion wrth gynllunio'r fwydlen.
- Rhoi'r cyfle i ddisgyblion ryngweithio'n gymdeithasol ac i ddatblygu sgiliau cymdeithasol. Trefnir bod y disgyblion yn eistedd â grwpiau blwyddyn eraill er mwyn cymdeithasu â holl disgyblion yr ysgol.

- Cynyddu'r niferoedd sy’n bwyta prydau bwyd, boed am ddim, neu yn talu amdanynt – bydd hyn yn amlwg yn cynnyddu gyda deddf newydd Llywodraeth Cymru i gynnig Cinio Ysgol am ddim i bob plentyn yng Nghymru.
- Hybu'r opsiynau iach drwy ffrwythau a llysiau yr wythnos.

Cinio Parod:

- Rhaid darparu mannau priodol ar gyfer bwyta cinio
- Darparu gwybodaeth i rieni am giniawau parod cytbwys o ran maeth wrth i ddisgyblion gael eu derbyn i’r ysgol am y tro cyntaf
- Addysgu am fuddion cinio parod iachus yn yr ystafell ddosbarth

Bwyd a ddaethpwyd i’r Ysgol o’r Cartref, Siop neu Ganolfan Ieuenctid:

- Mae’r ysgol yn cefnogi byw’n iach ac yn annog disgyblion i ddod â bwyd a diod i'r ysgol sydd o fudd i'w hiechyd yn unig.
- Caiff gwybodaeth ei dosbarthu i rieni am giniawau parod cytbwys o ran maeth wrth i ddisgyblion gael eu derbyn i’r ysgol am y tro cyntaf.
- Darparu man priodol ar gyfer bwyta cinio.
- Addysgu am fuddion cinio parod iachus yn yr ystafell ddosbarth.

Clwb Brecwast Iach: Grawnfwyd,Tost, Ffrwyth a Dŵr yw’r dewis.

Dŵr Yfed:

- Mae’r ysgol wedi datblygu ac yn gweithredu polisi dŵr yfed yn yr ysgol, yn unol â 'Dewis Dŵr'.
- Sicrhau fod gan blant a staff gyflenwad o ddŵr glan a ffres am ddim drwy'r dydd.
- Hybu dealltwriaeth disgyblion am les dŵr i iechyd er mwyn hyrwyddo yfed dŵr.
- Bod ffynonellau dŵr glân ar gael ac yn cael eu cynnal.

Llaeth yr Ysgol:

- Cynigir llaeth am ddim gan Lywodraeth i holl ddisgyblion yr Adran Dan 7 yn ddyddiol.
- Caiff pecynnau’r llaeth eu hailgylchu.
- Caiff oergelloedd eu glanhau a’u cynnal yn rheolaidd.
- Caiff llaeth ei hybu mewn ysgolion fel dewis diod iach.

Amgylchedd – Gwasanaethau Bwyd

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cefnogi byw’n iach:

Cyfleusterau Ystafell Fwyta:

- Cadeiriau a byrddau digonol i'r holl ddisgyblion eistedd a mwynhau pryd ysgol cytbwys.
- Bod y neuadd fwyta'n gynnes, glân, ddim yn orlawn na'n rhy swnllyd, ac sy'n hyrwyddo negeseuon bwyta'n iach.

Goruchwylio:

- Caiff ciwiau eu rheoli i leihau amser ciwio a hybu ymddygiad bositif.
- Caiff amser cinio ei ddarwahanu ac/neu caiff dosbarthiadau fwyta ar sail rota i ganiatáu i bob disgybl fwynhau pryd ysgol cytbwys.
- Dim caniatâd i ddisgyblion adael tir yr ysgol yn ystod amser cinio.

Amgylchedd - Chwaraeon a Hamdden:

- Mae'r ysgol wedi datblygu'r ardaloedd chwarae, tu mewn a thu allan i fod yn groesawgar a diogel.
- Mae'r ardaloedd yn sicr wedi annog y disgyblion i fwynhau yr awyr agored
- Mae'r cyfleusterau Addysg Gorfforol dan do yn groesawgar ac yn ddeniadol.
- Mae ardaloedd y gweithgarwch corfforol yn lân a hylan.
- Defnyddir ardaloedd arddangos i hyrwyddo a dathlu gweithgarwch corfforol.
- Mae cyfleusterau chwaraeon ar gael i bawb.

Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm: Maes Dysgu a Phrofiad – Iechyd a Lles

- Mae paratoadau wedi cael eu gwneud ar gyfer cyflwyno sgiliau ymarferol paratoi bwyd i holl ddisgyblion yr ysgol.
- Addysgir disgyblion i ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a'r buddion iechyd yn y tymor byr a hir.
- Rhoddir cyfle i ddisgyblion archwilio dylanwad dewisiadau bwyd gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau.
- Cyfle i ddysgu am dyfu bwyd a'r effaith a gaiff ar yr amgylchedd (milltiroedd bwyd, CO_2, ôl troed carbon, ailddefnyddio, ailgylchu, compost a gwastraff). Cysylltu gyda gwaith ar olion traed carbod a chynhesu byd eang.
- Cyfleoedd i archwilio a datblygu cysylltiadau trawsgwricwlaidd cryf mewn Meysydd Dysgu
- Bod cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored ac anturiaethus gydag elfen gorfforol yn cael eu hyrwyddo'n barhaus. Gwneir hyn trwy amrywiol weithgareddau yn ystod y cwrs preswyl Maes y Fron ee cyfeiriannu, datrys problemau.
- Bod cyfleoedd i wella'r broses bontio drwy weithgarwch corfforol yn cael eu harchwilio'n llawn e.e. Mabolgampau'r Clwstwr
- Bod yr ysgol yn rhan o'r prosiectau Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion.
- Caiff cyd-destunau dysgu eu llywio gan weithgarwch corfforol e.e. ffitrwydd iechyd a lles.
- Bod yr ysgol yn darparu cyfleoedd i ddatblygu arweinwyr chwaraeon.
- Gwahoddir busnesau Lleol sydd yn gweithio yn y byd ffitrwydd neu fwyd

- Gwahoddir rhieni I drafod am eu profiadau nhw e.e. Lowri Morgan

Teithio Llesol / Active Travel:

- Mae gan yr ysgol gynllun teithio llesol i'r ysgol.
- Bydd y rhieni/gofalwyr yn derbyn gwybodaeth am y cynllun teithio i'r ysgol.
- Anogir rhieni i gerdded, seiclo neu defnyddio sgwter i'r ysgol
- Gydol y flwyddyn ysgol, mae cynllun i hyrwyddo cerdded a seiclo i'r ysgol.
- Bydd yr ysgol yn rhan o fenter Sustrans a WOW.
- Bydd gan yr ysgol stondin feiciau i'r disgyblion a'r staff eu defnyddio.
- Bydd hyfforddiant sgiliau i seiclwyr ar gael i staff a phlant.

Llofnod y Pennaeth:

Dyddiad:

Llofnod y Cadeirydd:

Fersiwn:	**1.0**
Dyddiad Adolygu:	**2025**

Clybiau Coginio ar ôl Ysgol:

- Mae'r ysgol wedi cynnwys aelodau o'r cyhoedd a rhieni i ddatblygu clwb coginio ar ôl ysgol.
- Mae'r ysgol yn cynnal clwb coginio ar ôl ysgol yn achlysurol. Mae'r disgyblion yn cystadlu yng nghystadleuaeth coginio'r Urdd yn flynyddol. Yn 2008, daeth William Gwynedd Davies yn ail trwy Gymru.
- Mae gan yr ysgol gydlynydd clwb dynodedig yn yr ysgol, sef M le Bon.

Gweithgarwch Corfforol a Ffitrwydd

Cynaladwyedd:

- Gweler 'Plygell Ffitrwydd a Bwyd er mwyn tystiolaethu gweithgarwch parhaus yn Ysgol Gynradd Groes-wen Primary School.
- Cynhelir 'Wythnos Ffitrwydd a Bwyd' yn flynyddol yn Ysgol Pencea.

- Mae'r ysgol yn hybu hylendid personol da ac mae'r plant yn cael eu haddysgu i lanhau eu dwylo ar ôl bod yn y toiled a chyn bwyta. Mi oedd hyn yn rhan allweddol o waith yr ysgol yn ystod Pandemig Covid
- Caiff toiledau eu gwirio'n rheolaidd; bod digonedd o gyfleusterau golchi

Digwyddiadau'r Gymuned Ysgol Gyfan:

- Wythnos Iolo Iachus
- Diwrnod Amgylchedd (Diwrnod Amgylcheddol yn Sain Ffagan/Urdd (09 Gorffennaf 09))
- Dyddiau â thema ar y cyd ag arlwywyr yr ysgol e.e Dydd Gŵyl Dewi, Blas o Bencae
- Diwrnod ffitrwydd a bwyd a diwrnod mabolgampau
- Digwyddiadau noddedig e.e. seiclo, cerdded, Sefydliad y Galon. Cefnogir gwahanol elusennau'n flynyddol.
- Digwyddiadau ysgol clwstwr e.e. diwrnod dawnsio (Gwyl Ddawnsio Caerdydd a'r Fro/Sherman)
- Diwrnodau Hwyl i'r Teulu neu'r Gymuned
- Diwrnod prydau ysgol i rieni (Ymweliad y rhieni i flas cinio)
- Bydd yr ysgol yn gwahodd rhieni a gofalwyr i ddigwyddiadau iechyd yn yr ysgol.
- Clwb Ioga a Chlwb Rhedeg i staff, rhieni a Llywodraethwyr yr ysgol.