



# Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Dyddiad Cymeradwyo a Dyddiad Adolygu  
Date Approved and Review Date

*Gweler Cynllun Adolygu Polisiau*  
*See Policy Review Timetable*



# POLISI YSGOL GYFAN AR FWYD A FFITRWYDD

## 1 Nodau

- Gwella iechyd a lles yr holl ysgol trwy gyflwyno i ddisgyblion ffyrdd o sefydlu a chynnal dulliau byw actif ac arferion bwyta'n iach.
- Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach ac ymarfer corff yn dod yn rhan hanfodol o system gwerth yr ysgol a bod ymarfer da yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, yr ysgol ac yn cysylltu â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.
- Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd ac annog ymwneud aelodau perthnasol e.e. canolfannau hamdden ar y safle, darparwyr arlwygo ysgol a sesiynau blasu, Hwyl gyda Bwyd.

## 2 Amcanion

### Ethos

- Modelu agwedd gadarnhaol at weithgaredd corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n ffit.
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.
- Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm a addysgir.
- Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn dod yn gyson â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.
- Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.

### Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a'r manteision iechyd tymor hir a byr.
- Dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach trwy raglen technoleg bwyd.
- Neges glir a chyson o'r angen am iechyd genol da (yn cael ei gefnogi gan ymgynghorwyr iechyd pobl ifanc).
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd. Y cyswllt â rhaglen Ysgolion Eco, y Cwricwlwm Cymreig, Addysg ar Gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth, cynllun BOBs.
- Cwrs mewn iechyd, ffitrwydd a lles wedi'i gynllunio yn dda fel rhan o AG, a chyfleoedd ar gyfer hyrwyddo traws gwricwlar gweithgaredd corfforol a'i berthynas â diet a maeth.
- Cyfleoedd i edrych ar ddylanwad dewis bwyd, gan gynnwys y cyfryngau, hysbysebu a phacio, marchnata a labelu bwyd.
- Rhaglen tu allan i oriau ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.
- Cyfleoedd i ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).

### Amgylchedd

Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ble bydd bwyta'n iach ac ymwneud â gweithgaredd corfforol yn cael ei hyrwyddo trwy:

- Gynllunio a goruchwyliaeth effeithiol o ddisgyblion yn ystod egwylliau ac amser cinio.
- Cydnabod pwysigrwydd staff cefnogi arlwygo ac amser cinio wrth gynllunio darpariaeth amser cinio yn ogystal â chynrychiolwyr disgyblion.
- Gweithio gydag arlwywyr ysgol a staff cefnogi i sicrhau bod yr holl staff sy'n hyrwyddo dewisiadau iach yn hyddysg ac yn darparu neges gyson.
- Cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau diogel, symbylgar o chwaraeon dan do a thu allan, chwarae a gweithgareddau hamdden.

- Sicrhau bod pob disgybl yn cael ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, waeth beth fo eu gallu.
- Ymgynghori â darparwyr arlwyio i geisio sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a gynigir yn yr ysgol yn iach, yn faethlon, fforddiadwy ac wedi'i gyflwyno yn ddeniadol yn unol â chanllawiau Blas am Oes.
- Darparu dŵr oer, ffres, am ddim trwy'r diwrnod ysgol ac annog staff addysgu i ganiatáu disgyblion yfed dŵr yn ystod gwersi, ble'n ymarferol.
- Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.
- Ymgynghori â disgyblion ynghylch eu syniadau ac adborth ar fwydlenni, y cantîn, darpariaeth byr bryd, brecwast etc.
- Hyrwyddo ailgylchu, prynu yn lleol a Masnach Deg, a chydabod pwysigrwydd tymoroldeb a chynaliadwyaeth amgylcheddol.

## Y Gymdeithas

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o bolisi bwyd a ffitrwydd a hyrwyddo bwyd a ffitrwydd, mewn partneriaeth ag asiantau allweddol, i'r holl ysgol.
- Gweithio gydag asiantau allweddol i annog rhieni/gofalwyr i ddarparu bwyd iach a byr brydau pan fônt yn darparu bwyd i'w plant yn yr ysgol.
- Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo bwyta'n iach a chymryd prydau am ddim.
- Darparu disgyblion a theuluoedd â'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch cyfleoedd ac adnoddau ynghylch bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol.
- Cefnogi darparu clybiau dysgu tu allan i oriau ysgol i ddisgyblion a theuluoedd.
- Datblygu cysylltiadau gyda darparwyr bwyd a gweithgaredd lleol.

## 3 Strategau Trefnu a Chyflwyno

Y rhain i gynnwys:-

- Rhaglenni astudiaeth
- Gweithio gyda rhieni/gofalwyr
- Darpariaeth hyfforddiant
- Darparwyr allanol
- Disgyblion yn cymryd rhan
- Iechyd a Diogelwch
- Cysylltiadau a chynlluniau ysgol gyfan e.e. Ysgolion Iach Conwy, rhaglen Pobl Ifanc Egniol, Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy .

## 4 Cysylltiadau â Pholisïau a Threfn Arall

Mae'r polisi hwn yn cysylltu â'r polisïau ysgol cyfan canlynol:

- Gorchmynion Cwricwlwm Cenedlaethol yn bennaf
  - Dylunio a Thechnoleg
  - Addysg Gorfforol
  - Addysg Bersonol a Chymdeithasol
  - Gwyddoniaeth
  - Gyrfaoedd a Byd Gwaith
- Amddiffyn Plant (Trefn Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a Phrotocol ALL Sir Gonwy).
- Cyfle cyfartal / Cydraddoldeb
- Iechyd a Diogelwch (gan gynnwys diogelwch bwyd)