

## **Polisi Bwyd a Ffitrwydd**

### **Ysgol Waunfawr**

#### **Rhagarweiniad**

Dylai ysgolion ffurfio'u 'polisi bwyd a ffitrwydd' penodol eu hunain o fewn eu FfGBFf gan ddefnyddio'r siart llif proses uchod a'r 'patrwm polisi' hwn sy'n cynnig ffurf polisi ac amlinelliad o'r materion allai/ddylai gael eu hystyried.

#### **Nodau**

- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy arfogi disgyblion â ffyrdd o sefydlu a chynnal dulliau byw prysur am oes ac arferion bwyta iach.
- Sicrhau bod bwyd a maetheg a gweithgarwch corfforol yn dod yn rhan annatod o werth system gyffredinol yr ysgol a bod cyswllt cyffredin o arfer gorau yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.

Datblygu 'agwedd ysgol gyfan' at y polisi bwyd a ffitrwydd. *(Mae polisi ysgol gyfan yn cynnig gweledigaeth gytûn, eglurder wrth gynllunio a datblygu, a chysondeb wrth gyflawni gwasanaethau, negeseuon cwricwlaidd, a'r amgylchedd cefnogol. Mae'n hwyluso trafodaeth, yn annog cyfranogiad eang rhanddeiliaid ac mae'n sefydlu cred a pherchenogaeth yn y nodau a'r amcanion y mae'n anelu atynt).*

#### **Amcanion**

##### **1. Ethos**

Cydnabod effaith bwysig y cwricwlwm anffurfiol ar addysg gymdeithasol ac emosïynol plant ynghyd â'u hiechyd corfforol a'u lles.

Deall ac uchafu cyfleoedd ar gyfer datblygiad cymdeithasol ac addysgol drwy drefnu a gweithredu gweithgarwch bwyd a ffitrwydd drwy'r dydd, a hyrwyddo cyfranogiad disgyblion mewn gwneud penderfyniadau.

Sicrhau bod yr holl weithgareddau a'r gwasanaethau a gysylltir â bwyd a ddarperir ar gyfer disgyblion drwy gydol y diwrnod ysgol yn gyson â chynnwys bwyd a ffitrwydd y cwricwlwm ac arweiniad a rheolau cenedlaethol priodol.

## 2. Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn adolygu'r cwricwlwm i sicrhau ei fod yn cynnigy canlynol i'r holl ddisgyblion:

- Dealltwriaeth o'r gydberthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol ac iechyd a manteision gwneud dewisiadau iechyd gwybodus.
- Caffaeledd sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a dealltwriaeth o lanweithdra bwyd sylfaenol.
- Cyfleoedd i archwilio'r dylanwadau ar ddewis bwydydd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a pheycynnu bwyd.
- Cyflawni'n glir ac yn gyson y negeseuau allweddol ar gyfer iechyd y geg da (yn cael ei gefnogi gan gynnwys a rheolaeth y gwasanaeth bwyd).
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd yn yr ystafell ddosbarth a'r tu allan yn y cefn gwlad.
- AG eang, gytbwys, hygyrch a pherthnasol.
- Cwrs astudiaeth y Cwricwlwm Cenedlaethol wedi'i gynllunio'n dda mewn HRE a hyrwyddo gweithgarwch corfforol yn draws-gwricwlaidd a'i gydberthynas i ddietaeth a maetheg.
- Rhaglen 'y tu allan i oriau ysgol' sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a phleaserus ar gyfer disgyblion a staff. Gall hyn gynnwys sgiliau coginio ymarferol yn ogystal yn seiliedig ar 'Gydbwysedd Iechyd Da'.

## 3. Amgylchedd.

Mae gweithredu, rychwantu a chyflawni'r gwasanaeth bwyd a darparu ystod o gymorth diogel, ysgogol a gweithgareddau hamdden y tu allan i'r cwricwlwm

ffurfiol yn chwarae rôl allweddol yng ngofal bugeiliol a lles plant felly bydd yr ysgol:

- Yn cydnabod bod rheoli disgyblion yn effeithiol yn fwy, yn hytrach nag yn llai, heriol yn ystod egwyl, yr awr ginio, cyn ac ar ôl ysgol, nag o fewn yr ystafell ddosbarth ac felly cynlluniwch a rhowch adnoddau digonol ar gyfer arolygu disgyblion yn unol â hynny).
- Yn cydnabod pwysigrwydd cynnwys y staff arlwygo ac arolygwyr awr ginio wrth gynllunio'r ddarpariaeth awr ginio a chysylltu â'r gweithgareddau sydd ar gael ar gyfer disgyblion.
- Yn cynnig ystod eang o gyfleusterau chwarae awyr agored a hamdden sy'n ddiogel ac yn ysgogol megis cynlluniau datblygu'r maes chwarae, 'Y Maes Chwarae sy'n Hyrwyddo Iechyd', ac 'Yn y Parth'.

Bydd yr ysgol yn cyflenwi'r gwasanaeth bwyd ar agwedd 'ysgol gyfan/diwrnod cyfan' a bydd yn darparu:

- Dewisiadau iachus, maethlon, wedi'u cyflwyno'n ddeniadol fel y disgrifir yn 'Blas am Oes'.
- Profiad bwyta pleserus sy'n pwysleisio gwerth pob plentyn, gan dalu sylw gofalus i ffactorau allweddol megis hyd yr awr ginio a rheoli'r gynffon sefyll am fwyd.
- Lleoli dŵr ffres, wedi'i oeri os yn bosib, i bob plentyn ar wahân i ardal y toiledau.
- Deunyddiau arddangos a marchnata o fewn ac o gwmpas ardaloedd cyflenwi bwyd sy'n hyrwyddo'r gydberthynas gadarnhaol rhwng bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Cynnwys plant mewn dylunio, cyflenwi a marchnata gwasanaeth drwy gyfryngau megis Cynghorau Ysgol a Grwpiau Gweithredu Maetheg Ysgol (GGMYiau).
- Caffael a chynllunio bwydlenni sy'n cydnabod pwysigrwydd prynu'n lleol, bwydydd yn eu tymor, a chynaliadwyedd amgylcheddol.

Ni fydd yr ysgol yn hysbysebu cynnyrch bwyd a diod, cyfarpar neu lyfrau dynodedig, ar dir yr ysgol, a bydd yn sicrhau na fydd yn ofynnol, wrth gydweithredu gyda busnesau, gymeradwyo brandïau neu gynnyrch cwmnïau penodol sy'n uchel mewn braster, siwgr neu halen.

Bydd yr ysgol yn adolygu ac yn datblygu'r rhaglen cyfleoedd 'y tu allan i oriau ysgol' o fewn bwyd a gweithgarwch corfforol i ategu ac ymestyn y rheiny a gynigir o fewn amser y cwricwlwm a'i nod fydd darparu:

Amrywiaeth eang o gyfleusterau diogel ac ysgogol, yn yr awyr agored ac o dan do, sy'n cynnwys gweithgareddau dulliau byw'n egniol a chynnwys clybiau 'Campau'r Ddraig'.

Cyfarpar a chyfleusterau diogel at ddefnydd hamdden a sicrhau lefel uchel o gynnal a chadw.

Arddangosfeydd o gwmpas yr adran AG ac ardaloedd cyhoeddus yn hyrwyddo cyfleoedd hamdden a'r gydberthynas gadarnhaol rhwng gweithgarwch corfforol a bwyd.

Sicrhau lle i storio beiciau a chyfarpar diogelwch.

Ardaloedd dynodedig yn rhydd o gerbydau y tu allan i'r ysgol ar adegau pan fo prysurdeb ar ei anterth i sicrhau diogelwch beicwyr a cherddwyr fel rhan o waith llwybrau Diogel i'r Ysgol.

#### 4. Cymuned

O fewn diben eang 'addysg am oes', bydd yr ysgol yn ceisio:

- Codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo gweithgareddau a pholisi'r ysgol o gwmpas bwyd a ffitrwydd.
- Annog darparu bwyd a byrbrydiau iachus o'r cartref drwy'r cwricwlwm a gwybodaeth i rieni.
- Casglu, coladu a darparu'r wybodaeth ddiweddaraf i ddisgyblion ynghylch y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned a rhoi iddynt brofiad ohonynt yn ymwneud â bwyd a maetheg, gweithgarwch corfforol a chwaraeon.
- Cefnogi darparu clwb coginio i ddisgyblion a theuluoedd.
- Ymchwilio cyfleoedd datblygu clybiau garddio i ddisgyblion, rhieni a'r rheiny â diddordeb o fewn y gymuned.
- Datbkygu cynghreiriau a phartneriaethau gyda darparwyr lleol (e.e. clybiau chwaraeon, canolfannau hamdden, colegau amaethyddol, ffermydd/siopau ffermydd, colegau arlwy, busnesau lleol).

- Gweithio gyda, a lobbio ar gyfer darparu o fewn y gymuned wasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn egniol (e.e. cerdded yn ddiogel, llwybrau beicio).

## Dulliau

### **Bydd y corff llywodraethu yn enwebu un neu fwy o lywodraethwyr unigol i gymryd cyfrifoldeb penodol am y polisi 'bwyd a ffitrwydd'.**

- Bydd aelod o'r Tîm Uwch Reoli (TUR) yn cadeirio'r FfGBFf ac yn gyfrifol i'r corff llywodraethu am gydgysylltu a rheoli'r polisi.
- Bydd y TUR yn sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol i staff y mae'n ofynnol iddynt gyflawni nodau ac amcanion y polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd y TUR yn manteisio ar y mentrau cenedlaethol a lleol presennol sy'n gysylltiedig â bwyd a gweithgarwch corfforol (gweler 'Adnoddau Defnyddiol').

### Adnoddau defnyddiol

30, 40, 50 Club – Prosiect ysgolion cynradd x-gwlad Cymdeithas Athletau Cymru – [www.welshathletics.org](http://www.welshathletics.org) (Cyswllt John Griffiths 01792 589760)

Blas am Oes - [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Adnoddau addysgu Sefydliad Prydeinig y Galon – [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

Sefydliad Maetheg Prydeinig – [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

Cyngor Canolog Hamdden Corfforol – [www.ccpr.org.uk](http://www.ccpr.org.uk)

Diet, Ymarfer ac Iechyd Plant – Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched – [www.womens-institute.org.uk](http://www.womens-institute.org.uk)

'Dringo'n Uwch' + 'Dringo'n Uwch' – camau nesaf – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Coginiwch! – [www.continyou.org.uk](http://www.continyou.org.uk)

Bws Coginio – Ffocws ar Fwyd [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

Campau'r Ddraig - [www.dragonsport.co.uk](http://www.dragonsport.co.uk)

Bwyta'n dda yn yr ysgol – Ymddiriedolaeth Caroline Walker - [www.cwt.org.uk](http://www.cwt.org.uk)

Eco-ysgolion – [www.eco-schools.org](http://www.eco-schools.org)

Adroddiad Estyn ar "Prydau ysgol: Cyngor ar rôl arolygu mewn monitro safonau prydau ysgol." - [www.estyn.gov.uk/dynpages/publications\\_recent.asp](http://www.estyn.gov.uk/dynpages/publications_recent.asp)

Wythnos Brechwast Ffermdy – [www.hgca.com/breakfast](http://www.hgca.com/breakfast)

Erfyn Asesu Bwyd mewn Ysgolion– [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Bwyd yng nghwricwlwm ysgolion yng Nghymru – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd - [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

Siopau Ffrwythau mewn Ysgolion Cynradd – [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

Coginiwch! – [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

Her Iechyd Cymru – [www.healthchallenge.wales.gov.uk](http://www.healthchallenge.wales.gov.uk)

Her Iechyd Cymru – Gweithredu ar Fwyd a Ffitrwydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc – [www.new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/action/?lang=en](http://www.new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/action/?lang=en)

Ymddiriedolaeth Addysg Iechyd – [www.healthedtrust.com](http://www.healthedtrust.com)

Mewn Persbectif (Rhwydwaith Ewropeaidd o astudiaethau achos Ysgolion Iach). - [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

'Yn y Parth' – [www.sports-council-wales.co.uk](http://www.sports-council-wales.co.uk)

Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru – [www.gardenofwales.org.uk](http://www.gardenofwales.org.uk)

Rhwydwaith Maeth Cymru – [www.nutritionnetworkwales.org.uk](http://www.nutritionnetworkwales.org.uk)

Canolfan Organig Cymru - [www.organic.aber.ac.uk](http://www.organic.aber.ac.uk)

AG a Chwaraeon Ysgol (PESS) – Cyngor Chwaraeon Cymru - [www.sports-council-wales.co.uk](http://www.sports-council-wales.co.uk)

Erfyn Asesu Gweithgarwch Corfforol mewn Ysgol - [www.welshsports.org.uk](http://www.welshsports.org.uk)

Llwybrau Diogel i'r Ysgol – [www.saferoutestoschool.org.uk](http://www.saferoutestoschool.org.uk)

Cyngor Chwaraeon Cymru – [www.sports-council-wales.co.uk](http://www.sports-council-wales.co.uk)

Symud y Dosbarth! - [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

Y Maes Chwarae Hybu Iechyd – [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

Menter Brechwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd –  
[www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Cymru – [www.wch.wales.nhs.uk](http://www.wch.wales.nhs.uk)

Dewis Gwerthu Iach – [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

Dewis Dŵr – [www.healthschool.org.uk](http://www.healthschool.org.uk)

'Strategaeth Cerdded a Beicio ar gyfer Cymru' – Llywodraeth Cynulliad Cymru,  
2003 – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

Cerdded Llwybr Iechyd - [www.ww2h.org.uk/](http://www.ww2h.org.uk/)

Cynlluniau Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru –  
[www.new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?!a](http://www.new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?!a)

### **Cefnogaeth Leol**

Efallai i awdurdodau unedol unigol yng Nghymru ddatblygu eu strategaethau eu hunain ar gyfer maetheg ac/neu weithgarwch corfforol a dylid ymgynghori â'r rhain yn ogystal. Cysylltwch â'ch Awdurdod Addysg neu'ch tîm iechyd cyhoeddus am wybodaeth bellach.