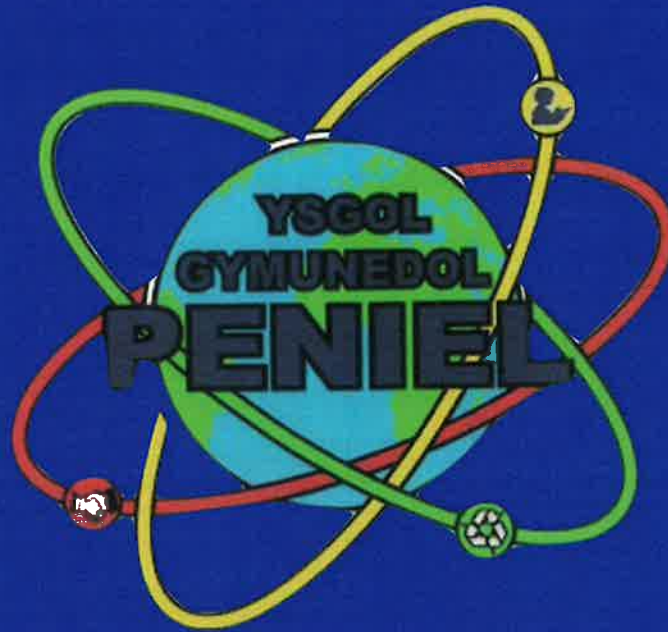


Polisi Pecynnau Bwyd



Packed Lunch Policy

Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr: **D Williams**

Dyddiad: **Tymor y Gwanwyn 2021**

Polisi Pecynnau Bwyd

Rhoddir pwyslais enfawr ar les a ffitrwydd plant ac fel ysgol rydym yn atebol i'r Llywodraeth. Mae'n ofynnol arnom i sicrhau bod pob plentyn yn derbyn bwydydd iach a chyfleoedd i ddatblygu'n gorfforol. Felly, er lles eich plant, a wnewch chi anelu at ddodi amrywiaeth o fwydydd iach ym mhecynnau cinio'ch plant os gwelwch i fod yn dda.

Ni ddylid y pecynnau bwyd cynnwys mwy nag un peth melys. Mae syniadau ar gyfer bwydydd posib trosodd. Yn ogystal â hynny ni chaniateir i blant ddod â sudd ffrwythau i'r ysgol. Mae ymchwil yn dangos bod llawer gormod o siwgr yn ddioddydd o'r math. Ni fyddwn yn derbyn cartonau sy'n honni mai 100% sudd ffrwyth ydyw ychwaith. Croesawn boteli dŵr a/neu ddŵr wedi ei flasgu gyda ffrwythau ffres.

Mae'n ddyletswydd arnom i gael polisi bwyta'n iach. Hoffwn ddiolch ymlaen llaw i chi am eich cefnogaeth ac am eich cydweithrediad ynghylch pwysigrwydd bwyta'n iach a chadw'n heini.

Mae croeso i chi gysylltu â'r ysgol os ydych yn dymuno trafod yr uchod.

Packed Lunch Policy

There is a huge emphasis on fitness and wellbeing of children and as a school we are accountable to the Government. We are required to ensure that all children receive healthy foods and opportunities to develop physically. Therefore, for the well being of your children, will you please aim to put a variety of healthy foods in children lunch packs.

Packed lunches should contain no more than one sweet thing. Ideas for possible foods are attached. In addition children is not be allowed to bring fruit juice at lunchtime. Research shows that there is far too much sugar in such drinks. We will not accept cartons that claim to be 100% fruit juice either. Water bottles are welcomed and /or water flavoured with fresh fruit slices.

It is our duty to have a healthy eating policy. I thank you in advance for your support and your cooperation with regard to the importance of healthy eating and keeping fit .

Please contact the school if you wish to discuss the above

