



Polisi Bwyd a Ffitrwydd Food and Fitness Policy

Arwyddwyd:_____

Dyddiad:_____

YSGOL GYMUNEDOL PENIEL POLISI BWYD A FFITRWYDD

Yn Ysgol Gymunedol Peniel rydym yn ymrwymedig i annog ein disgyblion i fyw mewn ffordd actif ac iach. Credwn y bydd plant iach yn gallu manteisio'n llawn ar y cyfleoedd addysgol y mae'r ysgol yn eu cynnig. Mae'r bartneriaeth rhwng yr ysgol a'r cartref yn hollbwysig wrth feithrin plant a phobl ifanc a'u hiechyd yn y dyfodol.

Rydym yn annog dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â bwyd a ffitrwydd. Bydd y pennaeth, y staff a'r corff llywodraethu yn sicrhau bod bwyd sy'n cael ei ddarparu yn yr ysgol, a'r cyngor a roddir i ddisgyblion, yn hyrwyddo ffordd iach ac actif o fyw.

Ystyr llythrennedd corfforol yw datblygiad sgiliau sylfaenol fel rhedeg, neidio, taflu a dal o oedran cynnar. Rydym yn ymrwymedig i gynnig gwersi addysg gorfforol cynhwysol o safon uchel, ac ymarferion a gwaith iechyd mewn partneriaeth ag Ysgolion Iach, Campau'r Ddraig a sefydliadau Chwaraeon Cymunedol eraill. Bydd cyfuniad o bob un o'r agweddau gwahanol hyn yn sicrhau bod lefelau llythrennedd corfforol disgyblion yn cynyddu.

Deddfwriaeth ar alergenau

Dan Reoliadau Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (FIC) yr Undeb Ewropeaidd (UE) 1169/2011 rhaid i unrhyw fusnes sy'n cynnig bwyd i blant neu oedolion gynnig gwybodaeth am alergenau mewn ffordd glir a chyson. Mae gweithgynhyrchwyr cynhyrchion sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw yn cynnig y wybodaeth hon ar becynnau. Mae'r Gwasanaeth Arlwygo Addysg yn rhoi'r wybodaeth hon ar Faticsau Alergenau, sydd ar gael ar y wefan Arlwygo Addysg. Mae'r ysgol yn ei gwneud yn ofynnol i rieni/gofalwyr roi gwybodaeth am alergenau eu plant (os yn berthnasol). Os oes angen, bydd yr ysgol yn cynnig gwybodaeth am unrhyw fwyd/diod a roddir i ddisgyblion.

Nod: Sicrhau bod negeseuon cyson yn cael eu cyfleu am fwyd a ffitrwydd gan bobl, arferion a llefydd yn yr ysgol.

Amcanion:

- Datblygu a hyrwyddo ethos cadarnhaol sy'n adlewyrchu ymrwymiad yr ysgol i fabwysiadu dull ysgol gyfan o ymdrin â bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol sy'n sefydledig yng Nghynllun Gwella'r Ysgol
- Sicrhau bod disgyblion, athrawon, rhieni, llywodraethwyr ac aelodau'r cyhoedd yng nghymuned yr ysgol gyfan yn rhanddeiliaid sy'n cyfrannu at lunio ac adolygu'r polisi hwn
- Hyrwyddo cyfraniad a phenderfyniadau gan ddisgyblion ym mhob agwedd ar fwyd a gweithgareddau ffitrwydd
- Gweithio mewn partneriaeth â darparwyr prydau ysgol i sicrhau bod negeseuon cyson ynghylch maeth a ffyrdd iach o fyw yn cael eu rhoi i ddisgyblion
- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy roi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar ddisgyblion i sefydlu a chynnal ffyrdd iach o fyw ac arferion bwyta'n iach am oes
- Sicrhau bod gweithgareddau sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd i ddisgyblion yn gynhwysol ac yn gyson â chanllawiau ar y cwricwlwm a rheoliadau Llywodraeth Cymru
- Cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, chwarae a hamdden cynhwysol, diogel ac ysgogol dan do ac yn yr awyr agored i ddatblygu llythrennedd corfforol a sgiliau sylfaenol yn barhaus

Gweithredu a Monitro:

- Person sy'n gyfrifol am gydlynu'r polisi: Mrs Bethan Phillips

- Y corff llywodraethu fydd yn gyfrifol am y polisi Bwyd a Ffitrwydd ac mae wedi enwebu llywodraethwr cyswllt:
- Mae Cyngor yr Ysgol yn cyfrannu at ddatblygu a gweithredu'r polisi Bwyd a Ffitrwydd
- Bydd yr Uwch Dîm (Pennaeth a'r Pennaeth Cynorthwyol) yn sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau i staff sy'n cyfrannu at gyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr ysgol.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli a'r llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn rheolaidd
- Caiff y polisi ei adolygu bob dwy flynedd i ystyried unrhyw ddatblygiadau yn yr ysgol a diweddariadau i ganllawiau lleol / cenedlaethol
- **Bydd y Corff Llywodraethu yn hyrwyddo bwyta ac yfed iach ymhlith disgyblion cofrestredig**
- **Bydd y Corff Llywodraethu (a'r awdurdod lleol) yn annog disgyblion i gael prydau a llaeth ysgol, ac yn gweithredu'n rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i gael cinio ysgol am ddim a llaeth ysgol am ddim yn eu cael**
- **Bydd y Corff Llywodraethu (a'r awdurdod lleol) yn gweithredu'n rhesymol i sicrhau nad oes modd i unrhyw un, heblaw am rywun a awdurdodir dan y ddeddfwriaeth, adnabod disgybl fel un sy'n cael cinio ysgol am ddim neu laeth ysgol am ddim**
- **Bydd y camau hyn i hyrwyddo bwyta ac yfed iach yn rhan o Adroddiad Blynyddol y Llywodraethwyr i Rieni**

Ymgynghorwyd ag aelodau canlynol cymuned yr ysgol wrth lunio'r polisi hwn:

- Pennaeth a'r Pennaeth Cynorthwyol
- Cyngor yr Ysgol / Pwyllgor Eco
- Rhieni
- Llywodraethwyr / Llywodraethwr Cyswllt
- Rheolwr Arlwyo
- Cydlynnydd Ysgolion Iach
- Cydlynnydd Iechyd a Lles
- Arall: Athrawon ategol yn yr ysgol

Bwyd a Maeth

Brecwast

- Mae'r brecwast a gynigir yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 a Deddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) 2013
- Mae'r brecwast yn cydymffurfio â'r Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu ar Frecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd (2014)
- Mae'r Gwasanaeth Arlwygo Addysg yn rhoi'r holl wybodaeth am alergenau gyda chyfeiriadau clir
- Anogir rhieni a phlant i fanteisio ar frecwast am ddim (cynradd) ac mae'r ysgol yn hyrwyddo brecwast iach drwy gylchlythyrau, gwaith cwricwlwm, gwefan yr ysgol, arddangosiadau ac ati
- Mae'r brecwast yn rhoi cyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwarae actif / gweithgareddau corfforol

Amser egwyl (Cynradd)

- Dim ond ffrwythau a llysiau ffres, laeth a dŵr a ddarperir ar amser egwyl / yn siop fach yr ysgol. **Caiiff dosbarthiadau meithrin fyrbryd iach yn unol â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.**
- Mae'r siop fach ffrwythau ar agor bob dydd ac mae'r disgyblion yn helpu i'w rhedeg
- Ymgynghorir â Chyngor yr Ysgol ar benderfyniadau ar y siop
- Caniateir disgyblion sy'n dod â bwyd a diod i'r ysgol i fwyta neu yfed ffrwythau, llysiau, laeth neu ddŵr yn unig ar amser egwyl
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo digwyddiadau neu fentrau ffrwythau a llysiau (e.e. Fruity Friday, Ymgyrch 5-y-dydd)
- Mae'r ysgol yn trefnu sesiynau blasu ar gyfer ffrwythau a llysiau tymhorol / lleol / Masnach Deg yn rheolaidd
- Mae'r Gwasanaeth Arlwygo Addysg yn rhoi'r holl wybodaeth am alergenau gyda chyfeiriadau clir (lle ceir arlwygo)

Llaeth Ysgol

- Anogir plant i gael llaeth ysgol am ddim (Cynradd)
- Cynigir llaeth am ddim i holl ddisgyblion y Cyfnod Sylfaen (Cynradd)
- Caiiff oergelloedd eu glanhau bob diwrnod a chaiff y tymheredd ei gofnodi er diogelwch
- Caiiff deunydd pecynnu llaeth ei ailgylchu

Dŵr

- Mae dŵr yfed ffres ar gael i ddisgyblion am ddim bob amser
- Ni chaniateir dŵr sy'n cynnwys melysyddion, siwgr, mêl, lliw neu flas artiffisial
- Caiiff disgyblion yfed faint o ddŵr a fynnant yn ystod y dydd ac anogir iddynt ddod â photel o ddŵr gyda nhw i wersi
- Gall disgyblion brynu poteli dŵr y gellir eu haildefnyddio gan yr ysgol
- Cydymffurfir â 'Dewis Dŵr: Canllawiau ar Dŵr i Ysgolion' Llywodraeth Cymru o ran glanhau a chynnal poteli ac oeryddion dŵr
- Mae arwyddion at orsafoedd dŵr ym mhob rhan o'r ysgol, gyda staff goruchwylio'n mynd â disgyblion atynt
- Lleolir gorsafoedd / oeryddion dŵr oddi wrth dai bach yr ysgol
- Caiiff disgyblion eu haddysgu ar fuddion yfed dŵr a chânt wybod nad yw'n addas defnyddio tapiau'r tai bach ar gyfer dŵr yfed

Diodydd egni

- Ni chaniateir diodydd egni yn yr ysgol.
- Addysgir disgyblion am effeithiau negyddol diodydd ynni ar iechyd pobl

Prydau Ysgol am Ddim (PYADd)

- Gweithredir yn rhesymol (e.e. System Fiomereg Ddi-arian mewn Ysgolion Uwchradd) i ddiogelu manylion personol disgyblion sy'n cael PYADd ac ni fydd y person/pobl sy'n gyfrifol am weinyddu PYADd yn datgelu gwybodaeth yn ddiawdurdod.
- Anogir disgyblion i gael PYADd a gweithredir yn rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i gael PYADd yn eu cael.
- Mae canllawiau a ffurflenni ar gael gan Hybiau Cymunedol, Swyddfeydd Tai Lleol a Swyddfa'r Ysgol

Prydau Ysgol

- Mae prydau ysgol yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013
- Mae'r ysgol yn annog plant i gael cinio ysgol
- Mae grŵp(iau) ac *aelod o staff* yn cysylltu â Rheolwr Arlwygo'r Ysgol/y Gegin pan fo angen.
- Mae grŵp(iau) ysgol yn gweithio gyda chymuned yr ysgol gyfan ar brydau ysgol gan roi adborth i Arlwygo Ysgolion/Rheolwr y Gegin a'r Gwasanaeth Arlwygo Addysg
- Gall disgyblion archebu prydau ysgol ymlaen llaw gyda Rheolwr Arlwygo'r Ysgol/y Gegin cyn 9am
- Mae ffrwythau ffres i'w cael ar gownteri
- Caiiff prydau ysgol eu gweini ar blatiau gyda chyllyll a ffyrc sy'n addas i blant cynradd
- Gellir prynu prydau ysgol ar gyfer un diwrnod neu nifer o ddiwrnodau (cynradd)
- Mae'r Gwasanaeth Arlwygo Addysg yn rhoi'r holl wybodaeth am alergenau gyda chyfeiriadau clir

Pecynnau Cinio

- Ar ddechrau pob blwyddyn academiaidd, caiiff rhieni/gofalwyr wybodaeth am ginio sy'n faethol gytbwys a hylendid pecynnau bwyd
- Nid yw'r ysgol yn ei ganiatáu/annog: losin, siocled, diodydd swigod/egni, sgwash.
- Mae'r Ysgol yn hyrwyddo pecynnau bwyd iach i ddisgyblion a'u teuluoedd
- Ar dripiâu ysgol, anogir rhieni/gofalwyr i gynnig pecyn cinio iach i'w plant a pheidio â rhoi melysion/losin iddynt.
- Mae gwaith cwricwlwm yn cwmpasu cynnwys a buddion bwyta pecyn cinio iach
- Hyrwyddir pecynnau bwyd iach ar dripiâu ysgol hefyd
- Mae ardal storio oer/dan gysgod briodol ar gael i ddisgyblion i gadw eu pecynnau bwyd

Amgylchedd Ciniawa

- Mae'r ardal giniawa yn gyfforddus ac yn groesawgar ac yn hybu bwyta'n iach
- Mae'r byrddau, cadeiriau a'r llawr yn lân ac mae digon o le i symud drwy'r ardal fwyta a bwyta wrth fwrdd
- Caiiff y sŵn ei reoli fel nad yw'n rhy swnllud
- Mae digon o Staff Goruchwyliaeth i orfodi'r rheolau canlynol

Rheolau wrth Fwyta

- Mae cyfnodau cinio gwahanol er mwyn lleihau amseroedd ciwio fesul Dosbarth.
- Caiff ciwiau eu rheoli i hybu ymddygiad da
- Caiff disgyblion ddewis i eistedd gyda'u ffrindiau ac mae aelodau o staff yr ysgol yn bwyta gyda'r disgyblion
- Mae digon o amser i fwyta a chymdeithasu yn yr ystafell fwyta, yn ogystal â chymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol
- Ni chaniateir disgyblion oddi ar y safle yn ystod yr awr ginio
- Caiff disgyblion ddigon o amser i fwyta'u cinio a chânt eu hannog i fwyta'u prif gwrs cyn y pwdin (Cynradd)
- Caniateir disgyblion i fwyta eu cinio tu allan (Uwchradd)

Clybiau ar ôl ysgol

- Mae unrhyw fwyd a gynigir mewn clybiau rheolaidd a gynhelir ar safle'r ysgol ar ôl y diwrnod ysgol swyddogol a chyn 6pm yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013
- Mae'r clwb gofal plant ar ôl ysgol yn rhoi cyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwarae actif/gweithgareddau corfforol
- Mae gan yr ysgol Glwb Coginio ar ôl ysgol i ddisgyblion. Trefnir y clwb gan Mrs Bethan Phillips sydd wedi dilyn Hyfforddiant Diogelwch Bwyd achrededig. Mae ryseitiau'n annog opsiynau iachach a defnyddir cynnyrch tymhorol lleol lle y bo'n bosibl
- Mae darparwr y clwb ysgol/ar ôl ysgol yn rhoi gwybodaeth am alergenau yn ôl yr angen

Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm

- Addysgir disgyblion i ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd byrdymor a hirdymor
- Mae disgyblion ym mhob cam allweddol yn meithrin sgiliau paratoi a choginio bwyd ac yn datblygu dealltwriaeth o hylendid bwyd. Gwneir cysylltiadau trawsgwricwlaidd drwy goginio mewn cyd-destunau perthnasol yn y cwricwlwm
- Mae disgyblion yn dysgu am ddeiet cytbwys iach gan ddefnyddio'r adnoddau diweddaraf ('Platiad Eatwell' yr Asiantaeth Safonau Bwyd)
- Caiff disgyblion gyfle i weld sut effeithir ar ddewisiadau bwyd gan nifer o ffactorau gan gynnwys y cyfryngau a'r negeseuon gwrthdarol y gallent eu cyfleu (e.e. diodydd swigod heb siwgr)
- Caiff disgyblion gyfle i ddysgu am dyfu bwyd/cynhyrchu bwyd a materion fel cynaliadwyedd, milltiroedd bwyd, gwastraff bwyd, bwyd tymhorol, ailgylchu a chompostio.

Dull Gweithredu Ysgol Gyfan - Dathliadau / Digwyddiadau Cymdeithasol / Gwobrau

- Mae'r ysgol yn cynnal digwyddiadau ysgol gyfan i hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol (e.e. wythnos Byw'n Iach)
- Mae digwyddiadau a drefnir cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol yn annog ac yn hyrwyddo opsiynau iachach ac yn cadw at Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maethol) (Cymru)
- Mae pob aelod o staff yn defnyddio gwobrau, ond nid gwobrau bwyd (e.e. sticeri, tystysgrifau)
- Mae'r ysgol yn defnyddio dathliadau pen-blwydd nad ydynt yn cynnwys bwyd yn ystod gwasanaethau ac yn y dosbarth (e.e. het neu gadair arbennig i'r un sy'n cael ei ben-blwydd, tra bod y dosbarth yn canu Pen-blwydd Hapus)
- Mae digwyddiadau Masnach Deg a Menter naill ai'n rhai heb fwyd, neu'n hyrwyddo negeseuon iach a chyson am fwyta
- Mae digwyddiadau a gweithgareddau codi arian a gynhelir gan ddisgyblion a/neu rieni/gofalwyr/y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon yn hyrwyddo neges gyson, gytbwys am fwyta'n iach (h.y. ddim yn canolbwyntio ar werthu cacennau neu felysion)
- Nid yw'r ysgol yn hyrwyddo casglu tocynnau/talebau brand ar gyfer cynhyrchion bwyd sy'n llawn siwgr.
- Nid yw'r ysgol yn hyrwyddo casglu tocynnau/talebau brand ar gyfer cynhyrchion bwyd sy'n llawn siwgr, braster neu halen

Iechyd y Geg

- Mae'r ysgol yn hyrwyddo negeseuon am iechyd y geg (e.e. brwsio dannedd ddwywaith y dydd, cyfyngu ar fwyd/diodydd siwgr, byrbrydau iach, ffrwythau, llaeth, a dŵr yn ystod yr egwyl) drwy weithgareddau cwricwlaidd ac allgyrsiol
- Mae'r ysgol yn rhan o raglenni Cynllun Gwên (lle y bo hynny'n berthnasol) Cynhelir rhaglen brwsio dannedd y Bws Brwsio yn y dosbarth Meithrin i Flwyddyn 2 a'r rhaglen farnais fflworid yn y dosbarthiadau Meithrin a Derbyn
- Mae'r ysgol yn annog cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r cartref drwy gyfranogiad rhieni/gofalwyr mewn projectau a gweithdai iechyd y geg
- Mae'r ysgol yn annog disgyblion a theuluoedd i ymweld yn rheolaidd â'r deintydd gan roi gwybod i rieni/gofalwyr am y cymorth sydd ar gael gan y tim Cynllun Gwên
- Bydd yr ysgol yn hyrwyddo iechyd y geg mewn unrhyw ddigwyddiadau iechyd perthnasol yn yr ysgol ac mewn cyfarfodydd rhieni
- Mae'r ysgol yn annog y defnydd o amddiffyniadau ceg wrth wneud chwaraeon cyswllt i leihau'r risg o anafiadau i'r geg/wyneb

Iechyd Dwylo

- Mae'r ysgol yn cydnabod pwysigrwydd golchi dwylo'n gywir ac mae disgyblion yn dysgu *sut* a *phryd* i olchi eu dwylo
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo hylendid dwylo drwy weithgareddau cwricwlaidd ac allgyrsiol
- Mae gweithdrefnau ar waith i sicrhau bod disgyblion yn golchi eu dwylo cyn cael byrbrydau a chinio
- Mae cyfleusterau golchi dwylo addas (dŵr cynnes, sebon hylif/ewyn a thyweli papur/sychwyr dwylo) yn nhai bach y disgyblion a staff

Bwydo ar y fron

- Gall disgyblion ddefnyddio llyfrau a manteisio ar gyfleoedd cwricwlaidd h.y. Gwyddoniaeth, ACRh, rhaglenni Empathi (cynradd)
- Mae croeso i rieni ac ymwelwyr eraill fwydo eu plentyn ar y fron ar safle'r ysgol Mae pob aelod o staff yn gwybod am hyn ac yn gefnogol ohono (*gellir defnyddio'r ystafell staff neu CPA os ydynt yn dymuno i wneud hynny*)

Gweithgarwch Corfforol a Ffitrwydd

Gweithgareddau Corfforol yn y Cwricwlwm

- Mae'r ysgol yn ymrwymedig i gynnig dwy awr yr wythnos o addysg gorfforol o safon fel rhan o'r amserlen i bob disgybl
- Mae'r ysgol yn gweithio gyda rhaglenni lleol a chenedlaethol i gynnig addysg gorfforol ac yn defnyddio adnoddau a argymhellir e.e. addysg gorfforol a Chwaraeon Ysgol / Rhaglen Llythrennedd Corfforol i Ysgolion
- Ystyrir a datblygir cyfleoedd i greu cysylltiadau trawsgwricwlaidd (e.e. Gwyddoniaeth a Thechnoleg / Iechyd a Lles / dyniaethau) sy'n amlgu manteision iechyd ymarfer corff rheolaidd
- Lle y bo'n bosibl, mae'r cyd-destun dysgu yn cael ei yrru gan weithgareddau corfforol (e.e. Iechyd, Ffitrwydd a Lles a'r Gemau Olympaidd) a gwneir cysylltiadau rhwng bwyd a ffitrwydd
- Hyrwyddir cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored anturus, ag elfen gorfforol yn rhan ohoni e.e. cyfeiriadu, datrys problemau
- Mae'r ysgol yn achub ar gyfleoedd i wella'r broses bontio drwy weithgareddau corfforol (a bwyta'n iach)
- Caiff disgyblion eu gwisgo'n briodol ar gyfer gweithgareddau corfforol yn ystod gwersi Addysg Gorfforol a gallant ddefnyddio cyfleusterau newid glân ac addas
- Mae'r cyfleusterau addysg gorfforol dan do'n braf, yn lân ac yn ddiogel i wneud gweithgareddau corfforol

Gweithgareddau corfforol a chwarae actif allgyrsiol

- Mae gan yr ysgol iard chwarae ac ardaloedd chwaraeon a hamdden priodol sy'n ddiogel ac yn addas at y diben
- Cefnogir chwarae actif amser cinio/amser egwyl drwy farciau iard chwarae/parthau ac offer chwarae
- Mae goruchwylwyr amser cinio wedi cael hyfforddiant i annog gweithgareddau corfforol yn ystod amser cinio i atgyfnerthu'r sgiliau llythrennedd corfforol a addysgir yn y rhaglenni uchod
- Caiff disgyblion ym Mlwyddyn 5/6 eu hyfforddi fel Arweinwyr Ifanc i hyrwyddo gweithgareddau corfforol ymhlith eu cyd-ddisgyblion ac arwain gemau a gweithgareddau yn ystod yr egwyl/amser cinio
- Mae ystod o glybiau ar ôl ysgol ac amser cinio sy'n gynhwysol a/neu'n benodol i ddisgyblion anabl ac sy'n briodol i ddisgyblion o bob oedran
- Mae'r ysgol yn defnyddio Campau'r Ddraig i gefnogi gweithgareddau allgyrsiol
- Mae ardaloedd arddangos yn yr ysgol yn cael eu defnyddio i hyrwyddo gweithgarwch corfforol a dathlu cyflawniad mewn chwaraeon

Cyfleoedd Addysg Awyr Agored a Garddio

- Fel rhan o'r cwricwlwm, caiff disgyblion eu hannog i dyfu ffrwythau a llysiau ar dir yr ysgol / rhandiroedd lleol.
- Caiff disgyblion y Cyngor Eco gyfle i gynnal clwb garddio yn nhymor yr haf
- Mae'r ysgol yn cyfrannu at fentrau amgylcheddol a chynaliadwyedd fel Ego-Sgolion ac Ysgolion Coedwig, Prosiect Brechfa
- Mae gan yr ysgol ddsbarthiadau awyr agored i ddisgyblion yng i wella eu dysgu yn y cwricwlwm

Teithio Actif

- Mae gan yr ysgol Gynllun Teithio sy'n cefnogi teithio diogel ac actif yn ôl ac ymlaen o'r ysgol. Ymgynghorwyd â disgyblion, rhieni a'r gymuned yn ehangach wrth ei ddatblygu
- Anogir staff, disgyblion a rhieni i gerdded, beicio neu ddefnyddio sgwter i gyrraedd yr ysgol
- Drwy gydol y flwyddyn ysgol mae cerdded a beicio i'r ysgol yn cael eu hyrwyddo drwy ystod o ddigwyddiadau fel y Wythnos Cerdded i'r Ysgol a'r Big Pedal
- Mae'r ysgol yn gweithio gyda sefydliadau a mentrau i hyrwyddo teithio actif, e.e. Kerbcraft
- Mae hyfforddiant sgiliau beicio ar gael i blant, ac mae raciau beics ar gael i gadw beics a sgwteri'n ddiogel Caiff staff wybod am y cyfle i gael hyfforddiant beicio am ddim drwy gynllun Cadw Caerdydd i Symud
- Rhoddir hyfforddiant sgiliau i gerddwyr (Kerb Craft) i ddisgyblion Blwyddyn 2
- Mae'r ysgol yn monitro sut mae disgyblion yn teithio i'r ysgol drwy gwblhau'r arolwg teithio blynyddol (Arolwg Teithio Modal) sy'n cael ei ddadansoddi gan dîm Diogelwch ar y Ffyrdd y sir

Cynnwys Cymuned yr Ysgol Gyfan

- **Bydd y camau hyn i hyrwyddo bwyta ac yfed iach yn rhan o Adroddiad Blynyddol y Llywodraethwyr i Rieni**
- Mae'r ysgol yn sicrhau bod llais disgyblion yn cael ei glywed drwy Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol / y Gweithgor Bwyd a Ffitrwydd
- Mae'r grŵp disgyblion yn hyrwyddo bwyta'n iach / gweithgareddau corfforol yng nghymuned yr ysgol ac mae ganddo rôl wrth wneud penderfyniadau (cynllunio a datblygu camau gweithredu, datblygu / adolygu polisiau)
- Mae'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon yn cyfleu neges gyson ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol drwy ei gweithgareddau yn yr ysgol
- Caiff teuluoedd wybod am raglenni cymunedol sy'n cefnogi iechyd plant ac yn cynorthwyo teuluoedd mewn tlodi bwyd
- Mae staff yn dangos esiampl i ddisgyblion drwy yfed dŵr / bwyta ffrwythau / cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a digwyddiadau cysylltiedig
- Ffurfir cysylltiadau â sefydliadau cymunedol lleol / clybiau chwaraeon / busnesau i gefnogi gweithgareddau bwyd a ffitrwydd

Cysylltiadau lleol

Swyddogion Ysgolion Iach y Sir:

- Catrin Rees - Swyddog Ysgolion Iach, clrees@carmarthenshire.gov.uk
- Shan Thomas – Swyddog Ysgolion Iach, ShEThomas@carmarthenshire.gov.uk

Rhwydwaith Ysgolion Iach: [Ysgolion Iach Sir Gâr Carmarthenshire Healthy Schools - Overview - Networks - Hwb \(gov.wales\)](#)

Adran Arlwygo Sir Gar: <https://www.carmarthenshire.gov.wales/home/council-services/education-schools/school-meals/#.XPd8dshKg2w>

Uwch Rheolwr Arlwygo'r Sir:

Chris Pugh: cgpugh@carmarthenshire.gov.uk

Tîm Actif Cymunedol Sir Gar:

Carl Daniels: Uwch Reolwr Chwaraeon a Hamdden
cadaniels@carmarthenshire.gov.uk

Mari A Jones –Rheolwr Cymunedau Gweithredol: Tel: 01554 744349
MaAJones@carmarthenshire.gov.uk

Hilary Jones - Cydlynnydd Ardal Cymunedau Actif: Rhif: 01267 224714 HGJones@carmarthenshire.gov.uk

Gareth Power - Cydlynnydd Ardal Cymunedau Actif
gpower@carmarthenshire.gov.uk

Hywel Thomas - Cydlynnydd Ardal Cymunedau Actif
hywelthomas@carmarthenshire.gov.uk

Swyddogion Cymunedau Actif:

Lyn Brodrick: LBrodrick@carmarthenshire.gov.uk
(Ardaloedd Bro Dinefwr, Dyffryn Aman & Cwm Gwendraeth)

Hayley Lewis-Howell - HLewis@carmarthenshire.gov.uk (Ardal Llanelli)

Cath Kwan: CKwan@carmarthenshire.gov.uk (Ardaloedd Caerfyrddin, Emlyn a Dyffryn Taf)

Teithio Actif:

Tim Ysgol Sustrans Cymru: Rhif: 029 20650602 schoolswales@sustrans.org.uk,
www.sustrans.org.uk/wales/education

Ysgolion ECO – Bethan Evans-Phillips, Bethan.Evans-Phillip@keepwalestidy.wales

Cynllun Gwên: <http://www.designedtosmile.co.uk/home.html>

Swyddogion Hybu Iechyd y Geg:

Helen Edwards: Helen.Edwards3@wales.nhs.uk

Sian Thomas: Sian.Thomas13@wales.nhs.uk (Ardal Llanelli, Caerfyrddin a Bro Dinefwr)

Jodie Jones: Jodie.Jones14@wales.nhs.uk (Ardaloedd Dyffryn Aman, Cwm Gwendraeth a Bro Dinefwr)

Dogfennau Cysylltiedig:

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol u DU (Medi 2019) : [Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU \(publishing.service.gov.uk\)](#)

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol i blant – Pobl Ifanc rhwng 5-18 oed: [2-physical-activity-for-children-and-young-people-5-to-18-yearsCYM.JPG \(564×800\) \(heiw.wales\)](#)

Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009: <http://www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents>

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013: <http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/made>

Bwyta'n Iach mewn ysgolion a gynhelir: canllawiau statudol: <http://learning.wales.gov.uk/resources/browse-all/healthy-eating-in-maintained-schools/?lang=cy>

Canllawiau statudol Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd: <http://learning.wales.gov.uk/resources/browse-all/free-breakfast-in-primary-schools/?lang=cy>

Bwyd a Diod mewn Clybiau ar ôl Ysgol (CLLIC): <http://www.wlga.gov.uk/publications-and-consultation-responses-lll/healthy-eating-in-schools-l-afterschool-clubs-information>

Cyfrifoldebau Llywodraethwyr o ran bwyd ysgol: Arweiniad i Benaethiaid a Llywodraethwyr (CLLIC): <http://www.wlga.gov.uk/publications-and-consultation-responses-lll/governors-responsibilities-for-school-food-a-guide-for-headteachers-and-governors>

Pwysau Iach: Cymru Iach : [North Wales Regional Partnership Board Annual Report \(llyw.cymru\)](#)

Canllawiau Dewis Dŵr LIC: <http://gov.wales/topics/health/improvement/index/water/?skip=1&lang=cy>

Mewn Persbectif – Bwyd a Ffitrwydd: <http://gov.wales/topics/health/improvement/index/perspective/?skip=1&lang=cy>

Dringo'n Uwch (Strategaeth LIC): <http://gov.wales/topics/cultureandsport/sportandactiver recreation/climbing/?lang=cy>

Gwefannau Defnyddiol:

Gweithgareddau Corfforol

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol u DU (Medi 2019) : [Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU \(publishing.service.gov.uk\)](#)

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol ar gyfer plant a phob Ifanc 5-18 oed: [2-physical-activity-for-children-and-young-people-5-to-18-yearsCYM.JPG \(564x800\) \(heiw.wales\)](#)

Chwaraeon Cymru:

Llythrennedd Corfforol: <http://physicalliteracy.sportwales.org.uk/cy/> ac <http://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA>

Chwarae i Ddysgu (3-7 oed): <http://www.sportwales.org.uk/community-sport/education/specialist-projects/play-to-learn.aspx> ac <http://sportwales.org.uk/chwaraeon-cymunedol/addysg/chwarae-i-ddysgu.aspx?lang=cy&>

Aml Sgiliau a Champau'r Ddraig (7-11 oed): <http://sport.wales/chwaraeon-cymunedol/addysg/aml-sgiliau-a-champau-r-ddraig.aspx?lang=cy&>

FAW Cymru: [Cymraeg Archives - FAW](#)

Golf Foundation: [Schools - Golf Foundation \(golf-foundation.org\)](#)

Lawn Tennis Assocaiteion (LTA): [Learn More About The LTA & Our Work](#)

Sustrans – Teithio Actif: <http://www.sustrans.org.uk/cymru>
Living Streets: [Walk to School | Living Streets](#)

Actif Unrhywle: [Actif Unrhyw Le - Actif](#)

Clwb 30 40 50: <http://www.welshathletics.org/schools/teacher-education.aspx>

Chwaraeon Anbaledd Cymru: [Gwefan Swydddogol Chwaraeon Anbaledd Cymru \(disabilitysportwales.com\)](http://www.gwefan.swydddogol.chwaraeon.anbaledd.cymru)

Chwarae i Gymru: [Cartref - Play Wales CYM \(chwarae.cymru\)](http://www.cartref-play.wales.cym)

Milltir y Dydd: [The Daily Mile | Wales | The Daily Mile](http://www.thedailymile.co.uk)

Maeth

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: <http://www.food.gov.uk/>

Sgiliau Maeth am Oes: [Sgiliau Maeth am Oes®](http://www.sgiliaumaethamoes.org)

Food Cardiff: [Recipes to help you Get Cooking! | Food Cardiff](http://www.foodcardiff.org)

Healthier Families: [Healthier Families - Home - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.healthierfamilies.org.uk)

Food a Fact of Life: [Free education resources for teaching young people aged 3-16 years about where food comes from, cooking and healthy eating, and teacher training. - Food A Fact Of Life](http://www.foodafactoflife.org)

Cymwyseddau Bwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd: www.food.gov.uk/scotland/scotnut/scotteachtools/competencies/

Sefydliad Maeth Prydain: www.nutrition.org.uk a 'Food a Fact of Life': <http://www.foodafactoflife.org.uk/>

Focus on Food: <http://www.focusonfood.org/index>, gyda dolenni i'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd: http://www.focusonfood.org/case_reader?id=19

Ysgol Goginio Focus on Food (ryseitiau a fideos sgiliau coginio): <http://www.focusonfoodcookscool.co.uk/>

Wythnos Frecwast Shake Up your Wake Up: <http://www.shakeupyourwakeup.com/content/breakfast-week>

Cronfa Ymchwil Canser y Byd: [Healthy recipes | Recipes for healthy eating | World Cancer Research Fund \(wcrf-uk.org\)](http://www.wcrf-uk.org)

Canllaw Bwyta'n Dda: <https://llyw.cymru/canllaw-bwyta-n-dda>

Wythnos Bwyta'n Iach: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/hew.html>

Eat Like a Champ: [Eat Like A Champ 2022/23](http://www.eatlikeachamp.org.uk)

Canllawiau Pecynnau Bwyd Iach – Llywodraeth Cymru: [Pecynnau cinio iach \(llyw.cymru\)](http://www.pecynnauiach.org)

Bocsys Bwyd Iachus: [Ysgolion Iach Sir Gâr Carmarthenshire Healthy Schools - Files - Networks - Hwb \(gov.wales\)](http://www.bocsys.gov.wales)

Bocsys Bwyd Iachus (Uwchradd): [Ysgolion Iach Sir Gâr Carmarthenshire Healthy Schools - Files - Networks - Hwb \(gov.wales\)](http://www.bocsys.gov.wales)

Bwyd a Ffitrwydd

Bwyd a Ffitrwydd yn y Cwriwclwm (2008) [untitled \(gov.wales\)](http://www.gov.wales)

Association for Physical Education: [Home - Association for Physical Education - Association For Physical Education | P.E. \(afpe.org.uk\)](http://www.afpe.org.uk)

Rhwydwaith Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru: www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk

Sefydliad Prydeinig y Galon: <https://www.bhf.org.uk/> a digwyddiadau ysgol: <https://www.bhf.org.uk/get-involved/events/schools-events>

Healthier Families: [Healthier Families - Home - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

Her Iechyd Cymru: <http://www.healthchallengewales.org/home>

Cynaliadwyedd a dysgu awyr agored

Ysgolion Awyr Agored Sir Gar: <https://dysgu.hwb.gov.wales/networks/501b17bb-0c22-4239-8f01-9a642db11f47>

Cyfoeth Naturiol Cymru: [Cyfoeth Naturiol Cymru / Hyrwyddo addysg gorfforol actif allan yn yr amgylchedd naturiol. \(naturalresourceswales.gov.uk\)](http://www.naturalresourceswales.gov.uk)

Dysgu Awyr Agored Cymru: <http://www.outdoorlearningwales.org/home/>
[Dysgu yn yr Awyr Agored](http://www.outdoorlearningwales.org/home/)

Cyngor Cymru ar gyfer Dysgu yn yr Awyr Agored:
[Hafan | Cyngor Cymru ar gyfer Dysgu yn yr Awyr Agored \(walescouncilforoutdoorlearning.org\)](http://www.walescouncilforoutdoorlearning.org)

SOUL: [Home - SOUL \(schooloutdoorlearning.com\)](http://www.schooloutdoorlearning.com)

Ysgolion Goedwig: [What are Forest Schools? An Introduction. - Forest Schools Education](http://www.forestschooleducation.org)

Learning through Landscapes: [Learn more about our outdoor learning charity | Learning through Landscapes \(ltl.org.uk\)](http://www.ltl.org.uk)

Growing Schools: [The Growing Schools Garden](http://www.growingschools.org)

Eco-Sgolion: <http://www.eco-schools.org/> ac <http://www.eco-schools.org/menu/contacts/countries#g89F07493-F2A9-4232-AOCE-5F85A713E6F7>