



Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Policy for Food and Fitness

Diweddarwyd / Updated: 04/2024

Adolygiad Nesaf / Next Review: 04/2027

Ysgol Gymraeg Y Fenni
Heol Dewi Sant | St. David's Road
Y Fenni | Abergavenny
Sir Fynwy | Monmouthshire
NP7 6HF

Ffôn | Tel: 01873 852388
Ebost | Email: ysgolgymraegyfenni@monmouthshire.gov.uk
Gwefan | Website: www.ysgolyfenni.co.uk



Cyflwyniad

Bydd y polisi hwn yn galluogi ysgolion i gysylltu'r effeithiau cadarnhaol y mae diet a gweithgarwch corfforol yn eu cael ar les corfforol, meddyliol ac emosiynol plant.

Mae diet gwael a diffyg ymarfer corff yn ffactorau sy'n cyfrannu'n fawr at lefelau uwch o ordewdra ymysg plant a phroblemau iechyd cysylltiedig. Mewn ymateb i'r pryderon hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi creu Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 (sy'n deddfu cyfarwyddyd blaenorol Blas am Oes). Bwriad y cynllun gweithredu hwn yw gwella safonau maeth y bwyd a'r ddiod a ddarperir mewn ysgolion yng Nghymru ac mae **'Creu Cymru Egniol'**, Strategaeth Chwaraeon a Gweithgareddau Hamdden Egniol Llywodraeth Cymru yn nodi ffyrdd o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

Mae adroddiad diweddar gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, **'Start Active, Stay Active'**, yn nodi y dylai plant a phobl ifanc wneud gweithgarwch corfforol cymedrol i fywiog am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr bob dydd.

Pwyntiau pwysig i'w cofio wrth gyflwyno Polisi Ffitrwydd a Bwyd newydd yn eich ysgol:

- Dylid ymgynghori â'r gymuned ysgol gyfan ynghylch y polisi;
- Rhaid i'r Corff Llywodraethu gytuno ar y polisi;
- Dylai'r polisi fod yn gyson â pholisïau ysgol eraill;
- Dylai person penodol fod yn gyfrifol am y polisi;
- Caiff y polisi ei gynllunio i fod yn gynhwysol ac i gynnig cyfleuoedd i bob plentyn;
- Caiff y polisi ei gynllunio i gynyddu lefelau llythrennedd corfforol a datblygiad sgiliau sylfaenol.

Bydd Arolygwyr Estyn yn chwilio am dystiolaeth fod gan ysgolion ddull effeithiol o hybu bwyd a ffitrwydd. Bydd yr arolygwyr yn ystyried *'a oes gan yr ysgol drefniadau addas sy'n annog ac yn galluogi dysgwyr i fod yn iach' ac 'yn bwrw golwg eang ar fyw'n iach, gan gynnwys gweithgarwch a ffitrwydd corfforol yn ogystal â bwyta ac yfed'*. Ers cyflwyniad rheoleiddiadau 2013 bydd Estyn hefyd yn:

- Gwirio bod y Llywodraethwyr yn cynnwys ei drefniadau i hyrwyddo bwyta'n iach a diodydd (a sut meant yn cwrdd a'i dyletswyddau yn Adran 1,4,6 a 7) o fewn ei adroddiad blynyddol i rieni.
- Gofyn disgyblion ynglyn a os yw'r ysgol yn ei annog i fwyta'n iach.
- Nodi unrhyw flychau amlwg yn y rheoliadau, fel peiriau gwerthu sy'n cynnwys diodydd ffisiog, siocled a chreision.

Yn Ysgol Gymraeg Y Fenni rydym wedi ymrwmo i annog ein disgyblion i fyw bywyd actif ac iach. Rydyn ni'n credu y bydd plant iach yn gallu manteisio'n llawn ar y cyfleoedd addysgol a gynigir yn yr ysgol. Mae'r bartneriaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn allweddol o ran datblygu plant a phobl ifanc, a'u hiechyd yn y dyfodol.

Rydym yn annog dull cymuned ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd. Bydd y pennaeth, staff a'r corff llywodraethu yn sicrhau bod y bwyd a gynigir yn yr ysgol a'r cyngor a roddir i ddisgyblion yn hybu ffordd iach ac actif o fyw. Yn ychwanegol at hyn mae Ysgol Gymraeg Y Fenni yn defnyddio gwobrau heb fod yn fwyd er enghraifft canmoliaeth, cerdiau gwyrdd a sticeri yn hytrach na melysion.

Rydym wedi ymrwmo i gynnig gwersi AG o safon uchel ac ymarfer corff i hybu iechyd a gweithio mewn partneriaeth ag Ysgolion Iach, Addysg Gorfforol a sefydliadau Chwaraeon Cymunedol eraill. Bydd cyfuniadau o'r holl agweddau yma yn sicrhau cynnydd yn lefelau llythrennedd corfforol disgyblion. Llythrennedd corfforol ydy datblygiad sgiliau sylfaenol megis rhedeg, neidio, taflu a dal o oedran ifanc i sicrhau bod disgyblion yn medru gwneud y gweithrediad yn effeithiol.

Ni fydd yr ysgol yn hysbysebu cynhyrchion bwyd a diod brand yn yr ysgol, ar offer na llyfrau ysgol, a bydd yn sicrhau na fydd angen hyrwyddo brandiau na chynhyrchion cwmnïau penodol sy'n llawn braster, siwgr neu halen os bydd yn cydweithio ag unrhyw fusnes.

Nodau

- Gwella iechyd y gymuned ysgol gyfan drwy sicrhau bod y disgyblion yn cael y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i sefydlu a chynnal ffordd actif o fyw ac arferion bwyta'n iach gydol oes.
- Sicrhau bod bwyd, maeth a gweithgarwch corfforol yn rhan anhepgor o system gwerth cyffredinol yr ysgol a bod llinyn gyffredin o arfer gorau yn rhan o'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau â'r gymuned leol.
- Datblygu polisi bwyd a ffitrwydd ysgol gyfan, sy'n adlewyrchu gweledigaeth a rennir, cydlyniant o ran cynllunio a chysondeb o ran darparu gwasanaethau, negeseuon y cwricwlwm a'r amgylchedd cynhaliol.
- Sicrhau bod disgyblion, athrawon, rhieni, llywodraethwyr a holl aelodau'r gymuned ysgol ehangach yn rhanddeiliaid ac yn cyfrannu at nodau ac amcanion y polisi hwn.

Amcanion

- Hyrwyddo cyfraniad disgyblion a'u galluogi i wneud penderfyniadau ym mhob agwedd ar fwyd a gweithgarwch ffitrwydd.
- Sicrhau bod gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd a ffitrwydd a gynigir i ddisgyblion drwy gydol y dydd yn gyson â chyfarwyddiadau'r cwricwlwm a rheoliadau Llywodraeth Cymru.
- Gweithio mewn partneriaeth â Darparwyr Prydau Ysgol i sicrhau bod negeseuon cyson ynghylch safonau maeth a ffordd o fyw iach yn cael eu rhannu â disgyblion.
- Cynnig ystod eang o chwaraeon, gweithgareddau chwarae a hamdden dan do ac awyr agored diogel ac ysgogol.
- I sicrhau bod pob gweithgaredd corfforol a chwarae corfforol yn gynhwysol ac / neu mi fydd arallddewis ar gael i anabled penodol.

Gweithredu a Monitro

- Bydd y corff llywodraethu yn gyfrifol am y polisi Bwyd a Ffitrwydd ac yn enwebu llywodraethwyr cyswllt.
- Mae'r Cyngor Ysgol / Pwyllgor Eco yn gysylltiedig â gweithredu'r polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau i staff sy'n gysylltiedig â chyflawni nodau ac amcanion y Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli a llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn rheolaidd.

Gweithgarwch Corfforol yn y Cwricwlwm

- Mae'r ysgol wedi ymrwymo i ddarparu 2 awr o weithgarwch corfforol o safon yr wythnos ar gyfer pob disgybl.
- Caiff cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau trawsgwricwlaidd eu harchwilio a'u datblygu: Gwyddoniaeth / ABCh – Amlygu manteision iechyd ymarfer corff rheolaidd.
- Caiff cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored ac anturus ag elfen gorfforol eu hyrwyddo.

Gweithgarwch Corfforol/ Chwarae Egnïol Allgyrsiol

- Cynigir ystod o glybiau ar ôl ysgol i ddisgyblion ar draws yr ystod oedran cyfan.
- Cymerir camau i annog gweithgarwch corfforol yn ystod amser cinio/egwyl. Bydd offer penodol ar gael i ddisgyblion i ysgogi gweithgarwch corfforol.
- Caiff y maes chwarae ei rannu'n wahanol ardaloedd gweithgareddau i annog yr holl ddisgyblion i gymryd rhan mewn gweithgaredd yn ystod yr egwyl neu amser cinio.

Addysg Awyr Agored

- Fel rhan o'r cwricwlwm, caiff disgyblion eu hannog i dyfu ffrwythau a llysiau ar dir yr ysgol / rhandiroedd lleol.
- Mae'r ysgol yn ceisio hyrwyddo cynnyrch bwyd tymhorol.
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo mentrau amgylcheddol a chynaliadwy megis Eco Ysgolion.

Prydau Ysgol

- Mae'r holl brydau ysgol yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth, Cymru) 2013.
- Caiff bwydlenni ysgol eu harddangos yn glir o amgylch yr ysgol a'r ffreutur.
- Mae'r ysgol wedi datblygu agweddau cadarnhaol yn yr ystafell fwyta sy'n cynnwys arddangosiadau bwyd, hyrwyddo bwyta'n iach, darparu dŵr am ddim, pennu trefniadau ciwio priodol.
- Caiff opsiynau iach eu hyrwyddo sy'n rhoi'r cyfle i ddisgyblion flasw bwydydd newydd.

Prydau Ysgol am Ddim

- Mae'r ysgol hon yn ystyried bod prydau ysgol am ddim yn rhan bwysig o'r agenda cynhwysiant cymdeithasol/tlodi plant.
- O fis Medi 2023 ymlaen, mae pob plentyn yn derbyn prydau ysgol am ddim (Derbyn i Flwyddyn 6)
- Mae derbyn prydau ysgol am ddim yn cael ei ystyried fel dangosydd allweddol ar gyfer perfformiad ysgol.
- Mae camau yn cael eu cymryd i amddiffyn hunaniaeth y plant sy'n derbyn Prydau Ysgol am Ddim.

Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm

- Caiff disgyblion eu haddysgu i ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd byr dymor a hir dymor.

Bocsys Cinio Iach

- Rhoddir gwybodaeth gan Lywodraeth Cymru i rieni ynghylch cinio pecyn maethol pan fo'r disgybl yn cychwyn yn yr ysgol
- Caiff plant eu haddysgu ar gynnwys cinio pecyn iach.

Clwb Brecwast Iach

- Mae gan yr ysgol Glwb Brecwast Am Ddim a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru sy'n cynnig bwyd maethol.
- Mae'r ysgol yn cefnogi ac yn cymryd rhan yn y gwaith o hyrwyddo Brecwast Iach trwy lythyron, posteri, gwefan yr ysgol, arddangosiadau ac ati.
- Mae'r Clwb Brecwast yn rhoi'r cyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwarae egniol/ gweithgarwch corfforol.

Clybiau Gofal Plant ar ôl Ysgol

- Mae'r clwb ar ôl ysgol yn cynnig prydiau maethiannol cytbwys sydd yn cydymffurfio gyda'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.
- Mae'r clwb yn cynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae bywiog / ymarfer corff.

Siop Gwerthu Ffrwythau

- Mae'r ysgol wedi agor Siop Gwerthu Ffrwythau, y mae disgyblion yn helpu i'w rhedeg.
- Dim ond ffrwythau, llysiau sy'n cael ei werthu.
- Mae'r plant meithrin yn derbyn plât ffrwythau bob dydd yn ystod amser snac.
- Mae'r ysgol yn cynnal sesiynau blasu ffrwythau a llysiau tymhorol / lleol / masnach deg yn rheolaidd.
- Ymgynghorir â'r Cyngor Ysgol/ Pwyllgor Eco ynglŷn â phenderfyniadau i gefnogi'r Siop Gwerthu Ffrwythau.

Llaeth Ysgol

- Cynigir llaeth am ddim i bob disgybl lan i Flwyddyn 2.
- Caiff oergelloedd eu glanhau bob dydd a thymereddau eu cofnodi er diogelwch.

Yfed Dŵr

- Mae plant yn gallu cael dŵr ffres, glân yn yr ysgol trwy'r dydd.
- Mae'r ysgol yn darparu dŵr am ddim i ddisgyblion a staff.
- Caiff gwybodaeth penodol ei hysbysebu i'r rhieni am ei cyfrifoldebau hylendid ar gyfer y poteli aml ddefnydd.

Iechyd y Geg

- Mae'r ysgol yn hyrwyddo negeseuon iechyd y geg er enghraifft, brwsio dannedd ddwywaith y dydd, cyfyngu bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr, byrbrydau iach, ffrwythau, llaeth a dŵr yn ystod yr egwyl.
- Mae'r ysgol yn cymryd rhan frwd mewn rhaglenni Cynllun Gwên ac yn hyrwyddo iechyd y geg i blant a rhieni mewn ardaloedd dechrau'n deg/cymunedau yn gyntaf.
- O fewn y cwricwlwm caiff iechyd y geg ei hysbysebu.
- Mae'r ysgol yn cynghori ei disgyblion a'i rhieni i ymweld â'r deintydd yn rheolaidd.
- Bydd yr ysgol yn hyrwyddo iechyd y geg mewn unrhyw ddigwyddiadau iechyd yn yr ysgol ac mewn cyfarfodydd rhieni.

Dathliadau / Digwyddiadau Cymdeithasol

- Yn ystod oriau ysgol, rhwng yr oriau 8:00 a 18:00 mae'r bwyd a diodydd yn gyson â rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.
- Mae'r ysgol a'i partneriaid yn ystyried hybu dewisiadau iachus yn ystod dathliadau a digwyddiadau cymdeithasol.
- Gwobrau nad ydynt yn seiliedig a bwyd sydd yn cael ei ddefnyddio.
- Mae'r ysgol yn defnyddio dathliadau nad ydynt yn seiliedig a bwyd yn ystod gwasanaethau ac o fewn yr ystafell ddosbarth i ddathlu penblwyddi e.e. tin penblwydd / het / cadair.
- Mae'r ysgol yn hysbysebu i rhieni / gwarchodwyr y bydd unrhyw fwyd a anfonwyd i mewn i'r ysgol i ddathlu penblwyddi y bydd yn cael ei anfon adref gyda'r plant ar ddiwedd y dydd.