




Polisi
Bwyd a Ffitrwydd
Ysgol Llangadog

Cytunwyd ar ran y llywodraethwyr gan – Agreed on behalf of the governing body by – Arwyddwyd/Signed:	
Dyddiad - Date:	22 Hydref '20

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

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.

Yn Ysgol Llangadog rydym wedi ymrwymo 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 llywodraethol 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 Llangadog yn defnyddio gwobrau heb fod yn fwyd er enghraifft canmoliaeth, amser aur, gemau a pwyntiau haeddiant yn hytrach na melysion.

Rydym wedi ymrwymo i gynnig gwersi AG o safon ac ymarfer corff i hybu iechyd a gweithio mewn partneriaeth ag Ysgolion Iach, Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion a sefydliadau Chwaraeon eraill. 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 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.

Gweithredu a Monitro:

- Bydd y Pennaeth a'r corff llywodraethu yn gyfrifol am fonitro'r polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Mae'r Cyngor Ysgol/Pwyllgor Eco yn gysylltiedig â gweithredu'r polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Mae angen sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau i staff sy'n gysylltiedig â chyflawni nodau ac amcanion y Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Pan yn addas/ddefnyddiol caiff y gwybodaeth/newyddion o ran bwyd a ffitrwydd ei nodi yn yr Adroddiad Blynyddol i Rieni.

Gweithgarwch Corfforol yn y Cwricwlwm

- Mae pob disgybl yn ymgymryd a sesiwn 'Aml Sgiliau' yn ogystal â gwersi/gweithgareddau corfforol yn wythnosol.
- 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

- Cynigir ystod o weithgareddau gan ein Clwb ar ôl ysgol 'Yr Encil' i ddisgyblion ar draws yr ystod oedran cyfan.
- Mae'r ysgol yn defnyddio Campau'r Ddraig ac amryw adnoddau arall.
- Mae'r staff Clwb Brecwast/Cinio/Ar ôl Ysgol 'Yr Encil' yn annog gweithgareddau corfforol yn ystod amser cinio/egwyl ac meant wedi derbyn hyfforddiant 'Aml Sgiliau/Gemau Buarth' gan Lyn Brodrick - Swyddog Pobl Ifanc Actif (Archwilio a Ddysgu).
- Mae offer penodol ar gael i ddisgyblion i ysgogi gweithgarwch corfforol.
- Mae ein Llysgenhadon Efydd yn darparu gweithgareddau/clwb ar gyfer grwpiau o blant/blynyddoedd penodol yn ystod amser cinio.
- Mae'r maes chwarae/iard wedi ei rannu'n wahanol parthau yn dilyn trafodaeth ysgol gyfan a arweiniwyd gan y Cyngor Ysgol er annog yr holl ddisgyblion i gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol yn ystod amser 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.
- Caiff disgyblion y cyfle i ymuno â gweithgareddau garddio'r ysgol.
- Mae'r ysgol yn ceisio hyrwyddo cynnyrch bwyd tymhorol.
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo mentrau amgylcheddol a chynaliadwy megis Eco Ysgolion.

Cynllun Teithio Ysgol

- Caiff staff, disgyblion a rhieni eu hannog i gerdded i'r ysgol
- Caiff cerdded a beicio i'r ysgol ei hyrwyddo drwy gydol y flwyddyn
- Pan fydd yr adeiladu wedi dod I byn fe fydd gan yr ysgol standiau beic y gall plant a staff eu defnyddio

Prydau Ysgol

- Mae'r holl brydau ysgol yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth)
- Caiff bwydlenni ysgol eu harddangos o amgylch yr ysgol a'r ffreutur a'i rannu ar dudalen FB yr ysgol a hefyd drwy wefan yr ysgol a thrwy ebysot i rieni.

Prydau Ysgol am Ddim

- Rydym fel ysgol yn ystyried bod prydau ysgol am ddim yn rhan bwysig o'r agenda cynhwysiant cymdeithasol/tlodi plant
- Anfonir llythyrau atgoffa rheolaidd at rieni i sicrhau eu bod yn ymwybodol y gallant fod yn gymwys, ac i roi gwybodaeth iddynt ynghylch sut y caiff y system ei gweithredu yn yr ysgol.
- 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.
- Drwy weithgareddau'r cwricwlwm ac yn allgyrsiol, rydym yn darparu cyfleoedd i ddisgyblion ddatblygu sgiliau sylfaenol sydd eu hangen i baratoi a choginio bwyd.

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

- Mae gan yr ysgol Glwb Brecwast a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru.
- Mae'r Clwb Brecwast yn rhoi'r cyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwarae egnïol/ gweithgarwch corfforol yn ogystal a chael brecwast.

Clwb ar ôl ysgol 'Yr Encil'

- Mae'r clwb ar ôl ysgol yn trefnu gweithgareddau coginio i ddisgyblion.
- Cogyddes yr ysgol yw arweinydd ein clwb ar ôl ysgol.
- Mae aelodau staff wedi derbyn Hyfforddiant Diogelwch Bwyd.
- Rydym yn gofyn i aelodau o'r gymuned leol a rhieni i gynorthwyo.
- Bydd ryseitiau'n iach ac yn ceisio cynnwys cynnyrch tymhorol lleol.

Siop ffrwythau a llysiau

- Mae aelod o staff (Mrs Rowlands) yn cefnogi'r disgybion wrh archebu cynnyrch o siop ffrwythau a llysiau lleol 'Gerwyn' o Landeilo.
- Y disgyblion sydd â chyfrifoldeb dros y siop ffrwythau ac yn ei redeg yn dyddiol yn ystod amser chwarae bore.
- Caiff rhieni a staff eu hannog i brynu o'r siop gydweithredol.
- Mae'r Cyngor Eco yn monitro gwerthiant ag hyfywedd y siop ffrwythau.

Llaeth ysgol

- Cynigir llaeth i bob disgybl yn y Cyfnod Sylfaen bob dydd.
- Caiff oergelloedd eu glanhau yn rheolaidd a thymereddau eu monitro 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.
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo disgyblion a staff i gadw eu poteli yn y dosbarth.

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.
- 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.

Dolenni Defnyddiol:

Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru -

www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/schools/schemes

Gweithgarwch corfforol

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

Dringo'n Uwch - <http://wales.gov.uk/topics/cultureandsport/sportandactivererecreation/climbing>

Campau'r Ddraig - www.sportwales.org.uk

Eco-ysgolion – www.eco-schools.org

Mewn persbectif - Bwyd a Ffitrwydd –

<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/perspective/?skip=1&lang=cy>

Yn y Parth - <http://www.getinthezone.org.uk/>

Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol - <http://www.sportwales.org.uk/community-sport/education/pe-school-sport.aspx>

Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol a Maeth Cymru – www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk

Llwybrau Diogel i'r Ysgol - www.saferoutestoschools.org.uk

Symud y Dosbarth! – www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/class

Iard Chwarae i Hybu Iechyd - www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/playground

Maeth:

Blas am Oes - www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink

Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009

www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents

Sefydliad Maeth Prydain - www.nutrition.org.uk

Bws Coginio - www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/schools/cooking

Wythnos Brecwast Farmhouse - www.hgca.com/breakfast

Bwyd yn y Cwricwlwm Ysgol yng Nghymru –

<http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/curriculuminwales/guidanceresources/foodandfitness>

Dydd Gwener Ffrwythau - www.fruityfriday.org

Menter Brecwast Am Ddim mewn Ysgolion Cynradd -

www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/breakfast

Dewis Gwerthu Iach - www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/vending

Dewis Dŵr - www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/water

Food Competencies – www.food.gov.uk/scotland/scotnut/scotteachtools/competencies/

Eatwell Plate – www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx

Bwyd a Ffitrwydd:

Sefydliad Prydeinig y Galon - www.bhf.org.uk

Bwyd a Ffitrwydd – hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru.

Cynllun gweithredu pum mlynedd - <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/plan>

Her Iechyd Cymru - <http://wales.gov.uk/hcwswebsite/healthchallenge>

Mend, Rhaglen Rheoli Pwysau i blant - www.mendprogramme.org

Newid am Oes - www.change4lifewales.org.uk

Uned Adfywio Gwledig - www.ruralregeneration.org.uk