



Polisi Bwyd a Heinifrwydd

Enw'r ysgol:	Ysgol Penrhyncoch ac Ysgol Penllwyn
Person enwebedig â chyfrifoldeb:	Bethan Evans

Cyflwyniad:

Mae'r polisi hwn yn galluogi Ysgol Penrhyncoch a Phenllwyn i gysylltu'r effeithiau cadarnhaol y gall deiet a gweithgarwch corfforol eu cael ar les corfforol, meddyliol ac emosiynol plant.

Mae deiet gwael a diffyg gweithgarwch corfforol yn ffactorau sy'n cyfrannu'n fawr at lefelau cynyddol o ordewdra mewn plentyndod a'r problemau iechyd a ddaw yn ei sgil. Yn ymateb i'r pryderon hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi creu **'Blas am Oes'**. Mae'n nod gan y cynllun gweithredu hwn wella safonau maeth bwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion yng Nghymru, tra mae **'Creu Cymru Egniol'**, Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgareddau Hamdden Egniol, yn amlinellu ffyrdd o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

Bydd arolygwyr Estyn yn chwilio am dystiolaeth bod gan ein hysgol ymagweddiad effeithiol at hybu bwyd a heinifrwydd. Bydd arolygwyr yn ystyried *'a oes gan yr ysgol drefniadau priodol sy'n annog ac yn galluogi dysgwyr i fod yn iach' a 'llunio barn eang o fyw yn iach sy'n cynnwys gweithgaredd corfforol a ffitrwydd yn ogystal â bwyta ac yfed'*.

Yn Ysgol Penrhyncoch a Phenllwyn rydym yn ymroddedig i annog ein disgyblion i ddilyn ffyrdd o fyw sy'n egniol ac yn iach. Credwn y bydd plant iach yn gallu manteisio'n llawn ar y cyfleoedd addysgol a ddarpara'r ysgol. Mae'r bartneriaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn hanfodol bwysig wrth siapio plant a phobl ifainc, a'u hiechyd yn y dyfodol.

Anogwn ymagweddiad at fwyd a heinifrwydd sy'n cynnwys holl gymuned yr ysgol. Bydd y pennaeth, y staff a'r corff llywodraethu'n sicrhau bod bwyd a ddarperir yn yr ysgol a chynghor a roddir i ddisgyblion yn hyrwyddo ffordd o fyw sy'n iach ac yn egniol. Hefyd, bydd yr Ysgol yn defnyddio gwobrwyon amgen na bwyd megis canmoliaeth, sticeri, gemau a siartiau sêr yn hytrach na melysion.

Rydym yn ymroddedig i ddarparu gwersi addysg gorfforol o ansawdd uchel ac ymarfer corff perthnasol i iechyd a byddwn yn gweithio mewn partneriaeth ag Ysgolion Iach, AGChY, Campau'r Ddraig a chyrrff eraill ym maes Chwaraeon Cymunedol.

Ni wnaiff yr ysgol hysbysebu cynnyrch bwyd a diod wedi'i frandio ar safle'r ysgol, offer yr ysgol na llyfrau'r ysgol, a bydd yn sicrhau na fydd unrhyw gydweithredu â busnes yn gofyn cymeradwyo brandiau na chynnyrch penodol cwmnïau sy'n uchel mewn braster, siwgr neu halen.

Nodau:

- Gwellu iechyd holl gymuned yr ysgol drwy arfogi disgyblion â'r wybodaeth a'r sgiliau i sefydlu a chynnal ffyrdd o fyw egniol ac arferion bwyta iach a wnaiff barhau drwy gydol eu hoes
- Sicrhau bod bwyd a maeth a gweithgarwch corfforol yn mynd yn rhan annatod o system werthoedd gyffredinol yr ysgol a bod edefyn cyffredin o'r arfer orau yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau â'r gymuned ehangach
- Datblygu polisi bwyd a heinifrwydd i'r ysgol gyfan, sy'n adlewyrchu gweledigaeth gyffredin, cydlyniant mewn cynllunio, a chysonder mewn darparu gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a'r amgylchedd ategol.
- Sicrhau bod disgyblion, athrawon, rhieni, llywodraethwyr a holl aelodau cymuned ehangach yr ysgol yn rhanddeiliaid ac yn cyfrannu at nodau ac amcanion y polisi hwn.

Amcanion:

- Hyrwyddo bod disgyblion yn cyfranogi ac yn gwneud penderfyniadau ym mhob agwedd ar weithgareddau bwyd a heinifrwydd.
- Sicrhau bod gweithgareddau cysylltiedig â bwyd a heinifrwydd a ddarperir ar gyfer disgyblion drwy gydol y dydd yn gyson â chanllawiau cwricwlwm a rheoliadau Llywodraeth Cymru.
- Gweithio mewn partneriaeth â'r Darparwr Prydau Ysgol i sicrhau bod negeseuon cyson am safonau maeth a ffyrdd iach o fyw yn cael eu rhoi i'n disgyblion.
- Cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, gemau a hamdden yn yr awyr agored a than do sy'n saff ac yn fywiog.

Gweithredu a Monitro:

- Mae rhywun wedi'i enwebu'n gyfrifol am gydlynu'r polisi: Miss Angharad John
- Bydd y corff llywodraethu'n cymryd cyfrifoldeb dros y polisi Bwyd a Heinifrwydd ac yn enwebu llywodraethwr cyswllt.
- Mae Cyngor yr Ysgol / y Pwyllgor Eco yn cymryd rhan weithredol mewn gweithredu'r polisi Bwyd a Heinifrwydd.
- Fe wnaiff yr Uwch Dîm Rheoli sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol i staff sydd â llaw mewn cyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Heinifrwydd yr ysgol.
- Fe wnaiff yr Uwch Dîm Rheoli a'r llywodraethwyr fonitro cynnydd o fewn ysbeidiau rheolaidd.
- Fe gynhwysir diweddariadau am yr hyn y bydd yr ysgol wedi'i wneud parthed bwyd a heinifrwydd yn yr Adroddiad Blyneddol i Rieni.

Gweithgarwch Corfforol o fewn y Cwricwlwm

- Mae'r ysgol wedi ymrwmo i ddarparu 2 awr o weithgarwch corfforol o ansawdd uchel, wedi'i amserlennu, i bob disgybl bob wythnos
- Archwilir a datblygir cyfleoedd am gysylltiadau trawsgwricwlaidd: Gwyddoniaeth / ABCh – Tynnu sylw at fuddion ymarfer corff rheolaidd o safbwynt iechyd
- Eir ati'n weithredol i hybu cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored ac anturus ac iddi elfen gorfforol

Gweithgarwch Corfforol / Chwarae Egnïol Allgwrwcllaidd

- Mae ystod o glybiau ar ôl yr ysgol sy'n briodol i ddisgyblion ar draws y rhychwant oed cyfan
- Bydd yr ysgol yn defnyddio Campau'r Ddraig / AGChY
- Bydd goruchwylwyr amser cinio'n derbyn hyfforddiant i hybu gweithgarwch corfforol yn ystod amseroedd cinio.
- Cymerir camau i fynd ati'n weithredol i hybu gweithgarwch corfforol yn ystod amseroedd cinio/egwyl. Rhoddir offer penodol ar gael i ddisgyblion i symbylu gweithgarwch corfforol
- Caiff yr iard chwarae ei rhannu'n barthau ar gyfer gwahanol weithgareddau i annog pob disgybl i gymryd rhan mewn gweithgarwch yn ystod egwyliau ac amseroedd cinio.
- Dichon y cyfeirir plant sy'n pwyso mwy nag sy'n iach at MEND (Mind, Exercise, Nutrition, Do it) lle bydd teuluoedd yn mynd yn heini ac yn iach am ddim.

Addysg Awyr Agored

- Fel rhan o'r cwricwlwm, anogir disgyblion i gymryd rhan weithredol mewn tyfu ffrwythau a llysiau ar diroedd yr ysgol / ar randiroedd lleol.
- Caiff disgyblion y cyfle i ymuno â chlwb garddio'r ysgol
- Bydd yr ysgol yn ceisio hybu cynnyrch bwyd tymhorol
- Bydd yr ysgol yn hyrwyddo mentrau amgylcheddol a chynaliadwy megis Eco-ysgolion ac Ysgolion Coedwig

Cynllun Teithio'r Ysgol

- Mae gan yr ysgol Gynllun Teithio yn ei le, sydd wedi ymgysylltu â rhieni a'r gymuned ehangach
- Eir ati'n weithredol i annog Staff, Disgyblion a Rhieni i gerdded i'r ysgol
- Drwy gydol y flwyddyn ysgol cymhellir cerdded a beicio i'r ysgol, a hynny yn ôl cynllun
- Bydd yr ysgol yn darparu rheseli beiciau a fydd ar gael i blant a staff eu defnyddio
- Mae hyfforddiant sgiliau beicio ar gael i blant ym Mlwyddyn 6
- Dysgir i ddisgyblion Blwyddyn 2 groesi'r ffordd yn ddiogel

Prydau'r Ysgol

- Mae holl brydau'r ysgol yn cydymffurfio â Safonau Bwyd a Maeth Blas am Oes (wedi'u deddfu yn 2012 mewn Ysgolion Cynradd)
- Mae Bwydlenni'r Ysgol ar ddangos yn amlwg o amgylch yr ysgol a'r ffreutur
- Mae'r ysgol wedi datblygu agweddau croesawgar ar amgylchedd yr ystafell ginio gan gynnwys arddangosfeydd o fwyd, hybu bwyta'n iach, dŵr ar gael am ddim, trefniadau ciwio priodol
- Hybir opsiynau iachus, peth sy'n rhoi cyfle i ddisgyblion profi 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
- Anfonir nodiadau atgoffa at rieni'n rheolaidd i sicrhau eu bod yn cael eu hysbysu y gallent fod yn gymwys, ac y tawelir eu meddyliau o ran unrhyw bryderon am y ffordd y bydd y system yn gweithio yn yr ysgol (ni fydd disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn cael eu rhwystro rhag eistedd gyda'u ffrindiau a all fod yn dod â brechedanau o gartref.)
- Ystyrir y graddau y manteisir ar brydau ysgol am ddim yn ddangosydd allweddol o ran perfformiad yr ysgol

Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm

- Dysgir i ddisgyblion ddeall y perthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a buddion iechyd byrdymor a hirdymor
- Bydd disgyblion yn codi'r sgiliau sylfaenol mewn paratoi a choginio yn ystod amser cwricwlwm ac yn ein clwb ar ôl yr ysgol.

Bocsys Bwyd Iachus

- Darperir gwybodaeth gan LIC ac CSC i rieni am becynnau bwyd sy'n gytbwys o ran maeth wrth i bob carfan newydd o ddisgyblion gael ei derbyn
- Addysgir plant ynghylch cynnwys pecyn bwyd iachus
- Bydd staff yr ysgol yn canmol disgyblion am wneud dewisiadau iachus.
- Mae polisi/canllawiau ynghylch Pecynnau Cinio Iachus wedi cael eu datblygu drwy ymgynghoriad.

Siop Ffrwythau'r Ysgol (Penrhyn-coch)

- Mae'r ysgol wedi sefydlu Siop Ffrwythau ddyddiol, a disgyblion yn helpu i'w rhedeg
- Dim ond ffrwythau ffres a werthir
- Bydd yr ysgol yn cymryd rhan weithredol bob blwyddyn mewn digwyddiadau/mentrau sy'n ymwneud â Bwyta'n Iach
- Bydd yr ysgol yn cynnal sesiynau blasu ffrwythau a llysiau tymhorol/lleol/masnach deg yn rheolaidd
- Ymgynghorir â Chyngor yr Ysgol / y Pwyllgor Eco mewn penderfyniadau i gefnogi Siop Ffrwythau'r Ysgol

Llaeth Ysgol

- Cynigir llaeth am ddim i bob disgybl yn y Cyfnod Sylfaen bob dydd
- Glanheir oergelloedd bob dydd a chofnodir tymreddau er mwyn diogelwch

Dŵr Yfed

- Bydd gan blant fynediad at ddŵr glân, ffres yn yr ysgol drwy gydol diwrnod yr ysgol
- Bydd yr ysgol yn darparu dŵr yn ddi-dâl i ddisgyblion a staff
- Bydd yr ysgol yn hybu 'Poteli Dŵr ar Ddesgiau'

Iechyd Ceg

- Bydd yr ysgol yn mynd ati'n weithredol i ledaenu negeseuon am iechyd ceg, er enghraifft golchi dannedd ddwywaith y dydd, cwtogi ar fwyd sy'n cynnwys llawer o siwgr, tocynnau iachus, ffrwythau, llaeth a dŵr yn ystod egwylliau.
- Bydd yr ysgol yn cynghori'i disgyblion a'u rhieni i fynd i weld deintydd yn rheolaidd
- Bydd yr ysgol yn annog disgyblion i wisgo gorchudd dannedd a gyfer chwaraeon cyffwrdd i leihau'r perygl o anafiadau i'r geg a'r wyneb
- Bydd yr ysgol yn cynnwys hybu iechyd ceg mewn unrhyw ddigwyddiadau iechyd yn yr ysgol a 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>
y

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

Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (AGChY) –

[http://www.sportwales.org.uk/chwaraeon-cymunedol/addysg/ag-a-chwaraeon-ysgol-\(agchy\).aspx?lang=cy&](http://www.sportwales.org.uk/chwaraeon-cymunedol/addysg/ag-a-chwaraeon-ysgol-(agchy).aspx?lang=cy&)

Rhwydwaith Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru –

<http://www.gweithgareddcorfforolamaethcymru.org.uk/w-home.cfm?orgid=740>

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 –

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

Maeth:

Blas am Oes –

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

Sefydliad Maetheg Prydain – www.nutrition.org.uk

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

Wythnos Brechwast y Ffermdy – www.hgca.com/breakfast

Bwyd yn y Cwricwlwm Ysgol yng Nghymru –

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

Dydd Gwener y Ffrwythau – www.fruityfriday.org

Menter Brechwast 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

Cymwyseddau Bwyd –

www.food.gov.uk/scotland/scotnut/scotteachtools/competencies/

Plât Bwyta'n Iach – www.nhs.uk/livewell/goodfood/documents/eatwellplate.pdf

Bwyd a Heinifrwydd:

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

Bwyd a Ffitrwydd – hybu bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifainc yng Nghymru. Cynllun Gweithredu Pum Mlynedd – <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/plan/?skip=1&lang=cy>

Her Iechyd Cymru – <http://wales.gov.uk/hcwsbsite/healthchallenge>

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

Newid am Oes – www.change4lifewales.org.uk

Uned Adfywio Cefn Gwlad – www.ruralregeneration.org.uk