Polisi Ysgol Gyfun Gŵyr ar Fwyd a Ffitrwydd

(Adlewyrcha'r polisi Erthygl 6 CCUHP-hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach yn ogystal ag Ertghygl 13-yr hawl i gael gwybodaeth)

1. Nod

- Gwella iechyd a lles cymuned yr ysgol drwy gyflwyno amrywiaeth o weithgareddau corfforol a hybu arferion bwyta'n iach.
- Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol yn rhan hanfodol o werthoedd yr ysgol a bod arfer dda yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol ac yn gysylltiedig â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.
- Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd ac annog cyfranogi gan aelodau perthnasol e.e. clybiau ffitrwydd yr ysgol, gweithgareddau hamdden ar ôl ysgol, ymweliadau a'r canolfan hamdden, darparwyr arlwyo'r ysgol, CRA, clybiau brecwast

2. Amcanion

Ethos

- Modelu agwedd gadarnhaol at weithgaredd corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n heini.
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.
- Parhau i gynnig nifer o gyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm ffurfiol.
- Sicrhau bod yr holl weithgareddau a gwasanaethau sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol iddynt gan eu galluogi i dderbyn pryd o fwyd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.
- Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.

Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- Cyfle iddynt ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a'r manteision o iechyd tymor hir a byr yn rhan o MDaPh Iechyd a Lles.
- Dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i baratoi a choginio bwyd iach trwy raglen Technoleg Bwyd yr ysgol
- Neges glir a chyson o'r angen am iechyd geneuol da.
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd.
- Y cyswllt â rhaglen Ysgol Werdd, Ysgolion Eco, y Cwricwlwm Cymreig, Addysg ar Gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang.
- Rhaglen waith ar gyfer iechyd, lles a ffitrwydd wedi'i gynllunio'n gynhwysfawr fel rhan o Addysg Gorfforol, a chyfleoedd ar gyfer hyrwyddo rhaglenni traws gwricwlaidd ar weithgaredd corfforol a'r berthynas â diet a maeth.
- Cyfleoedd i archwilio i ddylanwad dewisiadau bwyd, gan gynnwys y cyfryngau, hysbysebu a phacio, marchnata a labelu bwyd.
- Gweithgareddau amser egwyl, amser cinio ac ar ôl ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.
- Cyfleoedd i ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).
- Cyflwyno negeseuon cyson ynglŷn â diet, iechyd geneuol a gweithgarwch corfforol ee, trwy beidio â defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo cynhyrchion brand neu fwyd a diod afiach fel gwobrau

Amgylchedd

Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ar gyfer hybu bwyta'n iach â gweithgareddau corfforol trwy:

- Cynllunio goruchwyliaeth effeithiol yn ystod amser egwyl ac amser cinio.
- Cydnabod pwysigrwydd staff ategol wrth gynllunio darpariaeth amser cinio yn ogystal â chynrychiolwyr disgyblion.
- Gweithio gydag arlwywyr ysgol er mwyn sicrhau bod yr holl staff yn hyrwyddo dewisiadau iach ac yn cyflwyno negeseuon cyson.
- Ymgynghori â darparwyr arlwyo i sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a gynigir yn yr ysgol yn iach, yn faethlon, afforddiadwy ac wedi'i gyflwyno yn ddeniadol yn unol â chanllawiau Blas am Oes.
- Darparu dŵr oer, ffres, am ddim trwy'r diwrnod ysgol ac annog staff addysgu i ganiatáu disgyblion yfed dŵr yn ystod gwersi, ble'n ymarferol.
- Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.
- Ymgynghori â disgyblion ynghylch eu syniadau ac adborth ar fwydlenni, y ffreutur, darpariaeth byrbrydau a brecwast.

- Hyrwyddo ailgylchu, prynu yn lleol a Masnach Deg, a chydnabod pwysigrwydd ystyried tymhorau a chynaladwyaeth amgylcheddol.
- Sicrhau bod pob disgybl yn cael ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, waeth beth fod eu gallu.
- Cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a chwaraeon diogel a chyffrous dan do a thu allan gan sicrhau goruwchwiliaeth cyson.
- Sicrhau bod adnoddau a chyfleusterau priodol ar gael i'r disgyblion.

Y Gymdeithas

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a ffitrwydd a hyrwyddo bwyta'n iach a ffitrwydd, mewn partneriaeth ag asianteithau allweddol a chymuned yr ysgol.
- Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo cinio ysgol a hawlio cinio am ddim.
- Darparu disgyblion a theuluoedd â'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch cyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol.
- Cefnogi darparu clybiau ar ôl ysgol i'r disgyblion .
- Cydweithio gyda asianteithau allweddol er mwyn hybu gweithgareddau corfforol o fewn yr ysgol er mwyn hybu ffitrwydd.
- Cydweithio gyda Cymdeithas Rhieni ac Athrawon er mwyn sicrhau ymagwedd gyson.
- Datblygu cysylltiadau gyda darparwyr bwyd a gweithgareddau corfforol lleol.
- Gweithio gydag darpariaeth o fewn y gymuned a gwasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn actif (e.e. cerdded diogel, llwybrau beicio,).

6. Trefnu a Chyflwyno Strategaethau

Mae'r ysgol yn ystyried y materion canlynol:

- Rhaglenni addysgu
- Gweithio gyda rhieni/gofalwyr
- Darparu hyfforddiant
- Rôl darparwyr allanol
- Adnoddau a meini prawf dethol

- Ymgynghori gyda disgwyr o ran eu dyheadau
- Cyfranogi disgyblion
- Iechyd a Diogelwch
- Cysylltiadau a chynlluniau ysgol gyfan
- Cynlluniau Teithio i'r Ysgol, Ysgol Werdd, Ysgolion Eco, Ysgolion Masnach Deg ac Addysg Cynaliadwyedd a Dinasyddiaeth Byd Eang.

7. Cysylltiadau â Pholisïau a Threfn Arall

Mae'r polisi hwn yn cysylltu â'r polisïau ysgol gyfan canlynol:

- Polisi Cwricwlwm yn cynnwys MDaPh a themau trawsgwricwlaidd penodol
- Amddiffyn Plant (Trefn Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a gweithdrefnau Cyngor a Sir Abertawe).
- Cyfle Cyfartal
- Iechyd a Diogelwch (gan gynnwys diogelwch bwyd)

8. Trefn Gweithredu a Chadw Llygad ar y Polisi

- Adolygu a gwerthuso'n flynyddol.
- Adrodd ar y datblygiadau a'r gweithdrefnau i'r Corff Llywodraethol.

(Adolygwyd: Gorffennaf 2026)