

Polisi Bwyd Ysgol Gyfan

Mae'r polisi hwn yn amlinellu'r dull o reoli darparu bwyd ym mhob lleoliad ysgol gynradd yn Cyngor Sir Ynys Môn gan gynnwys ysgolion prif ffrwd, ysgolion arbenigol, ac unedau cyfeirio disgyblion

Datblygwyd gan	Cyfarwyddiaeth Iechyd Cyhoeddus BIPBC ac Adran Addysg Cyngor Ynys Môn
Fersiwn	Hydref 2025

Enw'r ysgol	Ysgol Cybi
Dyddiad mabwysiadu'r polisi gan y corff llywodraethu	25/3/26
Amllder adolygu	bob 2 flynedd
Dyddiad yr adolygiad nesaf:	Tymor y Gwanwyn 2028
Datganiad Cadeirydd y Llywodraethwr	Colin Bell
Datganiad y Prifathro	Owain Lemin Roberts

Fformatau Hygyrch Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg a Saesneg, mewn fformatau Microsoft Word a PDF mewn ffont maint 12 Arial fel gofyniad sylfaenol.

Fformatau hygyrch eraill gan gynnwys

- print bras
- Braille
- DVD BSL
- Hawdd ei ddarllen
- sain
- fformatau electronig
- ieithoedd eraill

I ofyn am gopi o'r ddogfen hon mewn fformat hygyrch cysylltwch â'r Pennaeth

1. Cyflwyniad a Throsolwg

Yn Ysgol Cybi rydym wedi ymrwymo i feithrin amgylchedd lle mae darparu bwydydd a gweithgareddau sy'n hybu iechyd yn hanfodol i ddatblygiad ein holl ddisgyblion. Credwn fod plant sy'n iach yn fwy abl i fanteisio'n llawn ar y cyfleoedd addysgol a ddarperir gan yr ysgol. Mae'r bartneriaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn chwarae rhan allweddol wrth lunio ymddygiadau iechyd plant. Mae'r polisi hwn yn amlinellu ein dull o ymdrin â maeth a'r defnydd o fwyd a chynhyrchion bwyd yn ein hysgol, a'i nod yw cefnogi iechyd a lles cymuned yr ysgol i gyd.

Bydd yr holl fwyd a ddarperir yn yr ysgol yn cydymffurfio â'r [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion](#) ac yn adlewyrchu'r canllawiau a nodir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru. Ein nod yw hyrwyddo ymddygiadau cadarnhaol trwy wobrau nad ydynt yn fwyd, gan gefnogi ac atgyfnerthu dewisiadau ac ymddygiadau iach mewn modd cyfannol.

2. Termau Allweddol

At ddibenion y polisi hwn, mae'r diffiniadau canlynol yn berthnasol:

- **Bwyd:** Yr holl fwyd a diod a ddarperir yn yr ysgol, gan gynnwys prydau bwyd, byrbrydau a diodydd yn ystod y diwrnod ysgol (e.e. amseroedd egwyl a chinio, a chlybiau ar ôl ysgol).
- **Safonau maethol:** Y safonau ar gyfer bwyd a diod sy'n sicrhau eu bod yn bodloni'r canllawiau maethol yn unol â [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013](#).
- **Gwobrau nad ydynt yn fwyd:** Atgyfnerthu'n gadarnhaol, fel canmoliaeth, tystysgrifau, neu weithgareddau corfforol, a ddefnyddir i annog a chydabod ymddygiad cadarnhaol yn lle gwobrau sy'n seiliedig ar fwyd fel melysion a siocled.

3. Y Cyd-destun Deddfwriaethol

Mae'r polisi hwn yn cyd-fynd â sawl darn allweddol o ddeddfwriaeth:

- [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013*](#)
- [Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2009](#)
- [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol: Yr Hanfodion 2015](#)
- [Cwricwlwm Cymru 2022](#)

* **Nodyn:** Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2013 yn cael eu hadolygu ar hyn o bryd yn dilyn ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru. Gallai canlyniadau'r broses hon arwain at ddiweddariadau deddfwriaethol, a fydd yn cael eu hadlewyrchu mewn diwygiadau i'r polisi hwn yn y dyfodol i sicrhau ei fod yn parhau i fod yn gyson â chanllawiau cenedlaethol.

Mae hefyd yn ategu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC), gan gynnwys:

- Erthygl 24: Yr hawl i fwyd maethlon, dŵr glân, a gofal iechyd da.
- Erthygl 31: Yr hawl i ymlacio, chwarae, a chymryd rhan mewn gweithgareddau megis chwaraeon a'r celfyddydau.

4. Nodau ac Amcanion

4.1 Nodau'r Polisi

- Sicrhau bod yr holl fwyd a ddarperir yn yr ysgol yn iach ac yn faethlon, gan gefnogi iechyd a lles corfforol a meddyliol y disgyblion.
- Defnyddio gwobrau nad ydynt yn fwyd i annog ymddygiadau cadarnhaol a meithrin ymdeimlad o gyflawniad a chymhelliant.
- Creu amgylchedd lle mae bwyta'n iach wedi'i wreiddio yn niwylliant, cwricwlwm a chymuned yr ysgol.

4.2 Amcanion

- Cydymffurfio â rheoliadau a safonau maethol Llywodraeth Cymru ar gyfer bwyd a weinir mewn ysgolion.
- Datblygu a gweithredu system wobrwyo sy'n canolbwyntio ar wobrau nad ydynt yn gysylltiedig â bwyd, fel gweithgareddau corfforol, canmoliaeth lafar, a chydabyddiaeth.
- Hyrwyddo dull ysgol gyfan o addysgu am fwyd, gan annog disgyblion i wneud dewisiadau bwyd iach ac ymwneud â gweithgarwch corfforol.
- Gweithio gyda theuluoedd a gofalwyr i sicrhau bod gan ddisgyblion fynediad at opsiynau bwyd iach gartref ac yn yr ysgol.

5. Darparu Bwyd a Chanllawiau Maethol

5.1 Prydau Ysgol

Bydd yr holl fwyd a ddarperir gan Chartwells yn cydymffurfio â'r Safonau Maeth fel y'u nodir yn [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013](https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf) <<https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf>>. Bydd y fwydlen yn canolbwyntio ar ddarparu amrywiaeth o ffrwythau a llysiau, grawn cyflawn, a phroteinau heb lawer o fraster. Bydd bwyd a diod sy'n uchel mewn braster, siwgr a/neu halen yn cael eu cyfyngu er mwyn sicrhau bod disgyblion yn cael dewisiadau maethlon sy'n cefnogi eu hiechyd a'u lles. Lle bynnag y bo modd, anogir defnyddio cynnyrch Cymreig o ffynonellau lleol a chynhwysion cynaliadwy.

5.2 Byrbrydau Iach

Lle mae bwyd yn cael ei ddarparu gan yr ysgol, er enghraifft mewn clybiau ar ôl ysgol neu yn ystod amseroedd egwyl, bydd hwn yn faethlon ac yn iach, gan gydymffurfio â'r Safonau Maethol fel y'u nodir yn [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013](https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf).

Anogir disgyblion i ddod â byrbrydau iach o gartref, gyda chanllawiau'n cael eu rhoi i rieni a gofalmwr ynghylch pwysigrwydd gwneud dewisiadau maethlon (gweler Atodiad 3: Llythyr Bocs Cinio Iach ac Atodiad 4: Adnoddau Ategol).

5.3 Diodydd iach

Anogir disgyblion i yfed dŵr drwy gydol y diwrnod ysgol. Lle darperir diodydd gan yr ysgol, bydd y rhain yn cael eu cyfyngu i ddŵr a llaeth, yn unol â'r Safonau Maeth a nodir yn [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013](#). Ni fydd diodydd â siwgr na diodydd wedi'u melysu'n artiffisial yn cael eu cynnig, a bydd canllawiau'n cael eu darparu i rieni a gofalmwr i gefnogi dewisiadau diodydd iach o gartref.

5.4 Addysg am Fwyd

- Bydd yr ysgol yn integreiddio addysg ynghylch bwyd a maeth i'r cwricwlwm drwy'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant (MDPh).
- Bydd cyfle i ddisgyblion i gymryd rhan mewn dosbarthiadau coginio ymarferol sy'n datblygu eu llythrennedd bwyd ac yn adeiladu ar hanfodion paratoi prydau maethlon.

5.5 Eithriadau i'r Polisi

- Nid yw [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Safonau a Gofynion Maeth\) \(Cymru\) 2013](#) yn berthnasol i fwyd a ddaw i'r ysgol o'r cartref.
- Anogir rhieni sy'n dewis rhoi byrbryd i'w plentyn yn ystod egwyl y bore i ddewis opsiynau sy'n faethlon ac yn cyd-fynd â chanllawiau bwyta'n iach. Darperir canllawiau cenedlaethol cyfredol i rieni ar ginio pecyn/bocs bwyd a byrbrydau cytbwys o ran maeth (atodiad 3 a 4).
- I rieni sy'n darparu cinio pecyn/bocs bwyd ar gyfer yr ysgol neu ar gyfer gweithgareddau oddi ar safle'r ysgol, bydd cinio pecyn/bocs bwyd iach yn cael ei hyrwyddo (atodiad 3 a 4).
- Ar gyfer bwyd a ddarperir yn ystod digwyddiadau ysgol e.e., diwrnodau chwaraeon a ffeiriau ysgol, argymhellir bod cynigion bwyd iach ar gael ac yn weladwy.
- Nid yw [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion](#) yn berthnasol i fwyd a diod a ddarperir fel rhan o Ofynion Deietegol a Ragnodir yn Feddygol (MPDR). Gall ymarferwyr meddygol neu ddeietegwyr ragnodi bwydydd penodol neu gynghori osgoi rhai bwydydd. Fodd bynnag, dylai darparwyr prydau ysgol barhau i annog dewisiadau iachach sy'n cyd-fynd â'r rheoliadau a'r canllawiau lle bo modd.

6. Systemau Gwobrwyo

6.1 Gwobrau nad ydynt yn Fwyd:

Bydd ymddygiadau cadarnhaol yn cael eu gwobrwyo â chymhellion nad ydynt yn seiliedig ar fwyd, megis, ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Canmoliaeth a chydabyddiaeth ar lafar.
- Tystysgrifau, sticeri a bathodynau am gyflawniadau.

- Gwobrau sy'n ymwneud â gweithgareddau corfforol, megis amser chwarae ychwanegol neu gymryd rhan mewn chwaraeon ysgol.
- Diwrnodau di-wisg ysgol

6.2 Gweithgareddau Corfforol a Chwarae

- Bydd gweithgareddau corfforol yn cael eu hyrwyddo fel gwobrau cadarnhaol, gyda chyfleoedd ar gyfer chwarae yn yr awyr agored, chwaraeon a gweithgareddau hwyliog yn cael eu cynnwys fel rhan o system wobrwyo'r ysgol.
- Bydd chwarae egnïol yn cael ei annog fel gwobr am ymddygiad cadarnhaol, gan helpu disgyblion i gysylltu gweithgareddau corfforol â lles a gwneud dewisiadau iach.

7. Rolau a Chyfrifoldebau

7.1 Corff Llywodraethu

- Sicrhau bod yr ysgol yn cydymffurfio â'r holl ganllawiau perthnasol sy'n ymwneud â darparu bwyd a safonau maethol.
- Goruchwyllo a chymeradwyo gweithredu systemau a mentrau gwobrwyo nad ydynt yn fwyd sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol.
- Sicrhau bod adnoddau priodol yn cael eu dyrannu i gefnogi amgylchedd iach a gweithgar i bob disgybl.
- Sicrhau bod yr holl staff yn cymryd rhan mewn hyfforddiant addysg maeth pryd bynnag y cynigir cyfleoedd h.y. Sgiliau Maeth am Oes (atodiad 4), i gefnogi dulliau cyson a gwybodus o fwyta'n iach ar draws yr ysgol.

7.2 Y Pennaeth

- Sicrhau bod amgylchedd yr ysgol yn adlewyrchu nodau ac amcanion y polisi hwn.
- Goruchwyllo a chymeradwyo gweithredu arferion bwyta'n iach cyson a systemau gwobrwyo nad ydynt yn fwyd drwy gydol y diwrnod ysgol.
- Cefnogi staff i gyflawni'r polisi, gan ddarparu mynediad at hyfforddiant ac adnoddau perthnasol yn ôl yr angen

7.3 Arweinydd Iechyd a Lles

- Cydlynu addysg bwyd a ffitrwydd yng nghwricwlwm yr ysgol.
- Sicrhau ansawdd ac effeithiolrwydd addysg sy'n seiliedig ar fwyd a systemau gwobrwyo nad ydynt yn seiliedig ar fwyd.
- Ymgysylltu â disgyblion a rhieni i gasglu adborth ac addasu rhaglenni yn ôl yr angen.

7.4 Yr holl Staff Addysgu a Staff Cymorth

- Bod yn fodelau rôl cadarnhaol ar gyfer bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol.
- Cymryd rhan mewn sesiynau addysg maeth yn ôl yr angen.

- Atgyfnerthu systemau gwobrwyo nad ydynt yn fwyd yn gyson i annog ymddygiad cadarnhaol.
- Hyrwyddo bwyta'n iach a ffyrdd o fyw egniol drwy gydol y diwrnod ysgol

8. Monitro a Gwerthuso

Bydd yr Arweinydd Iechyd a Lles yn monitro gweithredu'r polisi hwn yn rheolaidd. Bydd hyn yn cynnwys:

- Adborth gan staff, disgyblion a rhieni i asesu effeithiolrwydd y polisi.
- Asesiadau rheolaidd i sicrhau bod y bwyd a ddarperir yn bodloni safonau maethol.
- Gwerthuso systemau gwobrwyo, gan sicrhau bod gwobrau nad ydynt yn fwyd yn cael eu defnyddio'n effeithiol i annog ymddygiad cadarnhaol.
- Bydd y polisi'n cael ei adolygu bob dwy flynedd i sicrhau ei fod yn parhau i ddiwallu anghenion cymuned yr ysgol ac yn cyd-fynd â'r canllawiau diweddaraf.

9. Cyfeiriadau

Llywodraeth Cymru. (2022). Cwricwlwm i Gymru. Ar gael yn: <https://hwb.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru> [Cyrchwyd 6 Mehefin 2025].

Llywodraeth Cymru. (2013). Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maeth) (Cymru) 2013. Ar gael yn: [healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf](#) [Cyrchwyd 6 Mehefin 2025].

Llywodraeth Cymru. (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) Ar gael yn: [Deddf llesiant cenedlaethau'r dyfodol: yr hanfodion <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-07/deddf-llesiant-cenedlaethau-r-dyfodol-cymru-2015-hanfodion-2024.pdf>](https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-07/deddf-llesiant-cenedlaethau-r-dyfodol-cymru-2015-hanfodion-2024.pdf) [Cyrchwyd 6 Mehefin 2025].

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. (2025). Adroddiad Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2025. Ar gael yn: <https://futuregenerations.wales/resources/future-generations-report-2025/> [Cyrchwyd 20 Awst 2025].

Llywodraeth Cymru. (2025). Dogfennau Ymgynghori Bwyta'n Iach mewn Ysgolion. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/healthy-eating-schools> [Cyrchwyd 6 Mehefin 2025].

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/welsh-network-of-healthy-school-schemes/> [Cyrchwyd 6 Mehefin 2025].

Atodiad 1 – Canllaw Arfer Gorau

Canllaw Arfer Gorau ar gyfer Gweithredu Polisi Bwyd yr Ysgol Gyfan

1. Hyrwyddo Dewisiadau Bwyd Iach

- **Cynllunio Bwydlen:** Sicrhau bod prydau ysgol a ddarperir gan Chartwells a byrbrydau a weinir yn yr ysgol yn cydymffurfio â [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2013](#). Canolbwyntiwch ar fwydlen gytbwys gydag amrywiaeth o ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, a phroteinau heb lawer o fraster. Cyfyngwch ar fwydydd wedi'u prosesu a bwydydd llawn siwgr.
- **Dewisiadau ar gyfer Byrbrydau:** Cynigiwch opsiynau byrbrydau iach, fel ffrwythau a llysiau ffres yn ystod amseroedd egwyl. Anogwch ddisgyblion i ddod â byrbrydau iach o gartref drwy ddarparu canllawiau rheolaidd i rieni (gweler atodiad 4).

2. Gwobrau nad ydynt yn Seiliedig ar Fwyd

- **Annog ymddygiad cadarnhaol gyda gwobrau nad ydynt yn fwyd:** Defnyddiwch ganmoliaeth lafar, tystysgrifau, a gweithgareddau corfforol (fel amser chwarae neu chwaraeon ychwanegol) i wobrwyo ymddygiad da. Mae hyn yn helpu i atgyfnerthu ymddygiadau iach heb hyrwyddo patrymau bwyta afiach.
- **Hyrwyddo chwarae egniol:** Integreiddio gweithgareddau corfforol fel rhan o'r system wobrwyo. Dylid cynnig gweithgareddau fel chwaraeon, chwarae yn yr awyr agored a gemau tîm fel gwobrau am ymddygiad cadarnhaol, gan feithrin cysylltiad rhwng iechedd ac ymddygiad da.

3. Addysgu am Fwyd

- **Integreiddio addysg bwyd i'r Cwricwlwm:** Addysgu disgyblion am faeth drwy Faes Dysgu a Phrofiad (MDPh) Iechyd a Llesiant. Cynnwys gwersi ymarferol ar goginio i arfogi disgyblion â'r sgiliau i baratoi prydau maethlon.
- **Dysgu cydweithredol:** Trefnu dosbarthiadau coginio, prosiectau garddio, neu ymweliadau â ffermydd i wneud addysg bwyd yn rhyngweithiol ac yn ddiddorol. Mae hyn yn caniatáu i ddisgyblion ddysgu am fwyd o'r fferm i'r bwrdd a deall effaith bwyd ar eu hiechedd.

4. Annog Rhieni a'r Gymuned i Gymryd Rhan

- **Cynnwys rhieni mewn mentrau bwyta'n iach:** Rhowch y wybodaeth ddiweddaraf i rieni am bolisi bwyd yr ysgol a'u hannog i gefnogi bwyta'n iach gartref. Darparwch awgrymiadau ac adnoddau, gan gynnwys syniadau ar gyfer bocs cinio iach (atodiad 4) a ffyrdd o osgoi gwobrau afiach.
- **Ymgysylltu â'r gymuned:** Gweithio mewn partneriaeth â chyflenwyr bwyd lleol a sefydliadau cymunedol i hyrwyddo arferion bwyd cynaliadwy ac iach. Ystyriwch wahodd cogyddion, deietegwyr neu ffermwyr lleol i rannu eu harbenigedd gyda disgyblion.

5. Creu Amgylchedd Bwyd Cadarnhaol

- **Profiad ystafell fwyta:** Gwnewch yn siŵr bod yr amgylchedd bwyta yn groesawgar ac yn annog bwyta'n iach. Hyrwyddwch opsiynau bwyd iach trwy arddangosfeydd a bwydlenni, a darparwch fynediad at ddŵr yn yr ardal fwyta.
- **Cynnwys y Disgyblion:** Ymgysylltwch â disgyblion mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd, fel cynllunio bwydlenni, sefydlu arddangosfa bwyd iach a siopau ffrwythau a llysiau. Caniatewch iddynt gael dweud eu dweud yn y dewisiadau bwyd sydd ar gael, gan hyrwyddo perchnogaeth a chyfrifoldeb dros eu dewisiadau.

6. Monitro a Gwerthuso Cyson

- **Systemau adborth:** Casglwch adborth yn rheolaidd gan ddisgyblion, staff a rhieni'n er mwyn gwerthuso llwyddiant y polisi bwyd. Defnyddiwch arolygon neu grwpiau ffocws i ddeall effeithiolrwydd dewisiadau bwyd, systemau gwobrwyo ac addysg bwyd.
- **Addasu a gwella:** Defnyddiwch yr adborth i wella'r ddarpariaeth fwyd, arferion gwobrwyo a rhaglenni addysg yn barhaus. Gwnewch addasiadau angenrheidiol i ddiwallu anghenion esblygol cymuned yr ysgol.

Atodiad 2 - Templed Polisi Bwyd Ysgol Gyfan ar gyfer Disgyblion

Ein Haddewid Bwyd Ysgol

Polisi Bwyd Ysgol Gyfan sy'n Gyfeillgar i Ddisgyblion

Ysgol Cybi

Pam mae'r rhain yn bwysig:

Rydym am helpu pawb yn ein hysgol i deimlo'n iach, yn hapus, ac yn barod i ddysgu. Mae'r hyn rydym ni'n ei fwyta yn gwneud gwahaniaeth mawr i sut rydym ni'n teimlo a pha mor dda y gallwn ni ganolbwyntio a chwarae.

Yr hyn rydym ni'n ei wneud yn ein hysgol ni:

- Rydym ni'n bwyta bwyd iach amser cinio ac amser byrbrydau.
- Rydym ni'n yfed dŵr neu laeth yn lle diodydd llawn siwgr.
- Rydym ni'n dysgu am fwyd mewn gwersi, coginio, garddio, a gweithgareddau hwyliog.
- Rydym yn defnyddio geiriau caredig ac amser chwarae fel gwobrau, nid melysion na danteithion.

Beth sy'n gwneud bocs cinio iach?

Ceisiwch ddod â:

- Ffrwythau neu lysiau
- Brechdan, wrap, pasta, neu fwyd startshlyd arall
- Rhywfaint o brotein fel cig heb lawer o fraster, pysgod, ffa, neu wy
- logwrt neu gaws
- Dŵr neu laeth i'w yfed

Cadwch fferins, diodydd pefriog a chreision ar gyfer achlysuron arbennig!

Beth am fyrbrydau?

Yn ystod amser egwyl, dewch â byrbryd iach fel:

- Ffrwyth cyfan – wedi'i dorri'n ddarnau llai (ddim mewn surop)
- Ffyn llysiau
- Cracer plaen neu gacen/bisged geirch

Gwobrau

Rydym yn dathlu ymddygiad gwych gyda:

- Sticeri, tystysgrifau, neu eiriau caredig
- Amser chwarae neu gemau ychwanegol
- Diwrnod di-wisg ysgol

- Gweithgareddau hwyliog yn yr ystafell ddosbarth

Atodiad 3 – Llythyr templed at rieni ar gyfer bocs cinio/byrbryd iach

Annwyl Rieni/Gofalwyr,

Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i iechyd a lles disgyblion, rydym yn annog pob teulu i gefnogi ein hysgol wrth i ni ganolbwyntio ar fwyta'n iach amser cinio ac yn ystod yr amser egwyl.

Bocs bwyd iach

Mae bocs cinio cytbwys yn helpu lefelau canolbwyntio ac egni eich plentyn. Rydym yn awgrymu cynnwys:

- Ffrwythau a/neu lysiau
- Bwyd startshlyd (e.e. bara, pasta, reis)
- Ffynhonnell o brotein (e.e. cig heb lawer o fraster, pysgod, ffa, neu wyau)
- Eitem llaeth (e.e. iogwrt neu gaws)
- Dŵr neu laeth fel diod

Byrbrydau amser egwyl

Rydym yn annog plant i ddod â byrbryd iach ar gyfer egwyl y bore. Mae opsiynau da yn cynnwys:

- Ffrwyth cyfan – wedi'i dorri'n ddarnau llai (ddim mewn surop)
- Ffyn llysiau

Ceisiwch roi cyn lleied â phosibl o fwydydd sy'n uchel mewn siwgr, halen neu fraster, fel melysion, diodydd pefriog a chreision, er mwyn helpu i amddiffyn dannedd plant a chefnogi twf a datblygiad iach.

Hydref 2025

Atodiad 4 - Dolenni i gefnogi'r gwaith

[Gofynion cinio ysgol](#)

[Bocs cinio / byrbrydau iach](#)

[Adnoddau Canllaw Bwyta'n Dda](#)

[Hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth](#)

[Diogelwch Bwyd](#)