Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfun Gwent Is Coed

Gorffennaf 2023

Cynnwys

1. Rhagarweiniad i'r Polisi a'r cefndir 2
2. Cyd-destun Ysgolion Iach...3
3. Deddfwriaeth Alergen………..3
4. Gweledigaeth………...3
5. Nod y Polisi 4
6. Amcanion y Polisi...4
7. Gwobrau ac achlysuron arbennig……………………………………………………...5
8. Gweithgareddau cwricwlaidd ac allgyrsiol……………………………………………5
9. Disgwyliadau o staff ac ymwelwyr……………………………………………….….6
10. Rhieni a gofalwyr………………………………………………………………….6
11. Gweithredu a Monitro:...6
Atodiad 1 – Bwyd yn ystod y diwrnod ysgol……………………………………………….7
Atodiad 2 – Canllaw Bwyta'n Dda………………………………………………………….9

1. <u>Rhagarweiniad i'r Polisi a'r Cefndir</u>

Bydd y Polisi hwn yn galluogi'r ysgol i gysylltu'r effeithiau positif y gall diet a gweithgaredd corfforol ychwanegu at lesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol pobl ifanc.

Diet gwael a diffyg gweithgaredd corfforol ydy prif ffactorau lefel gynyddol o ordewdra mewn plant ac oedolion ifanc a'r problemau iechyd cysylltiol. Mewn ymateb i'r pryderon hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi llunio Rheoliadau 2013 (Cymru) ar Fwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (sy'n deddfu canllawiau blaenorol ar Archwaeth ar Fywyd). Mae hyn yn ceisio gwella safonau maeth bwyd a diod a ddarperir ymhob Awdurdod Lleol, ymhob ysgol gynradd, uwchradd ac arbennig a gynhelir ac unedau cyfeirio yng Nghymru.

Mae 'Creu Cymru Egnïol' - Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Chwaraeon a Hamdden Egnïol, yn amlinellu dulliau o gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol. Mae adroddiad gan Brif Swyddogion Meddygol 'Start Active, Stay Active' yn datgan y dylai pob plentyn a pherson ifanc wneud gweithgaredd corfforol cymedrol i egnïol am o leiaf 60 munud a hyd at nifer o oriau bob dydd.

2. Cyd-destun Ysgolion Iach

'Bwyd a Ffitrwydd' ydy un o 7 pwnc iechyd o fewn Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach a chaiff darparwyr addysg eu cynorthwyo gan eu tîm lleol i ddatblygu dull ysgol gyfan o fynd ati i ddelio â bwyd a ffitrwydd. Drwy ymglymu aelodau o gymuned y darparwyr addysg i ddatblygu ac adolygu'r polisi hwn, gall ddangos ymrwymiad y sefydliad i hybu bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol a darparu negeseuon cyson ar draws yr holl sefydliad.

3. Deddfwriaeth Alergen

Mae Rheoliadau 1169/2011 Undeb Ewropeaidd (UE) ar Wybodaeth i Ddefnyddwyr yn gofyn i unrhyw fusnes bwyd, sy'n cynnig bwyd i blant neu oedolion, ddarparu gwybodaeth am alergenau mewn dull sydd yn glir a chyson. Mae gweithgynhyrchwyr cynnyrch a becynnwyd ymlaen llaw yn darparu'r wybodaeth hon ar y deunydd pacio. Mae'r cwmni Chartwells yn darparu gwybodaeth hon ar alergennau ar ei gwefan www.chartwells.co.uk.

Mae'r ysgol yn gofyn i rieni/gofalwyr ddarparu gwybodaeth am alergeddau eu plentyn (os yw'n berthnasol). Os oes gofyn am hynny, bydd yr ysgol yn darparu gwybodaeth am alergen unrhyw fwydydd/diodydd ar gyfer dysgwyr.

Gofynion dietegol arbennig

Rydym yn ysgol ddi-gnau, ac yn gofyn i bob aelod o'r gymuned sicrhau nad ydynt yn dod â chnau i'r ysgol. Mae'r ysgol yn gwneud popeth posibl i fodloni gofynion dietegol arbenigol disgyblion gan gynnwys alergeddau, anoddefiadau, arferion crefyddol neu ddiwylliannol. Defnyddir cynlluniau gofal unigol ar gyfer disgyblion ag alergeddau bwyd a'r aelod staff arweiniol ar gyfer hyn yw MET (Rheolwr Safle).
Mae alergeddau bwyd disgyblion yn cael eu harddangos mewn modd sensitif ym mhrif swyddfa'r ysgol ac ar SIMS.

4. Gweledigaeth

Yma yn Ysgol Gyfun Gwent Is Coed, rydyn ni wedi ymrwymo i annog ein dysgwyr i fyw bywyd egnïol ac iach. Rydyn ni'n credu y gall pobl ifanc iach manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd addysgol y mae'r ysgol yn eu darparu. Mae partneriaeth cartref ac ysgol yn hanfodol i greu pobl ifanc iach ac hapus yn y dyfodol.

Rydyn ni'n annog dull ysgol gyfan o fynd ati i ystyried bwyd a ffitrwydd. Bydd y pennaeth, staff a'r corff llywodraethol yn sicrhau bod y bwyd a ddarperir yn yr ysgol a'r cyngor a roddir i ddysgwyr yn hyrwyddo ffordd o fyw'n iach ac egnïol.
Mae'r ysgol yn ymroddedig i ddarparu amgylchedd sy'n hyrwyddo bwyta'n iach ac yn galluogi disgyblion i wneud dewisiadau bwyd gwybodus. Bydd hyn yn cael ei gyflawni gan y dull ysgol gyfan o ddarparu bwyd ac addysg bwyd a gofnodir yn y polisi hwn.

Llythrennedd corfforol ydy datblygu ymarfer sgiliau sylfaenol megis rhedeg, neidio, taflu a dal o oed cynnar. Rydyn ni wedi ymrwymo i ddarparu ymarfer uchel ei safon, perthnasol i iechyd, a gweithio mewn partneriaeth gyda mudiadau megis Ysgolion Iach, Newport Live, yr Urdd a'r Dreigiau. Bydd cyfuniad o'r gwahanol agweddau hyn yn sicrhau y bydd lefelau llythrennedd corfforol dysgwyr yn cynyddu.

5.Nod y Polisi

Sicrhau bod negeseuon cyson yn cael eu cyfleu am fwyd a ffitrwydd gan holl randdeiliaid y gymuned.

6. Amcanion y Polisi

• Datblygu a hyrwyddo ethos positif sy'n adlewyrchu ymrwymiad yr ysgol i fabwysiadu dull ysgol gyfan o fynd ati i ystyried bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol sydd wedi ymgorffori yng Nghynllun Datblygu'r ysgol.
• Sicrhau bod dysgwyr, athrawon, rhieni, llywodraethwyr ac aelodau cymuned ehangach yr ysgol yn rhan-ddeiliaid ac yn cyfrannu at ddatblygu ac adolygu'r Polisi hwn.
• Hybu cyfranogiad dysgwyr i wneud penderfyniadau iachus ymhob agwedd o weithgaredd bwyd a ffitrwydd, gan gynnwys cefnogi dysgwyr i wneud dewisiadau bwyd iach er mwyn bod yn fwy parod i ddysgu a chyflawni.
• Gweithio mewn partneriaeth gyda darparwyr prydau'r sefydliad er mwyn sicrhau y caiff ein dysgwyr negeseuon cyson am faeth a ffordd o fyw iach.
• Gwella iechyd cymuned gyfan yr ysgol drwy roi'r wybodaeth a'r sgiliau i ddysgwyr er mwyn sefydlu a chynnal ffordd o fyw egnïol gydol oes ac arferion bwyta'n iach.
• Sicrhau bod y gweithgareddau perthnasol i fwyd a ffitrwydd a ddarperir ar gyfer dysgwyr drwy gydol y dydd yn gynhwysol ac yn gyson â chanllawiau'r cwricwlwm ac â rheoliadau Llywodraeth Cymru.
• Cynnig ystod o gampau dan do ac awyr agored, gweithgareddau chwarae a hamdden cynhwysol, diogel ac ysgogol, er mwyn datblygu lefelau llythrennedd corfforol yn barhaus a datblygu sgiliau hanfodol.

7. Gwobrau ac achlysuron arbennig

Gwobrau

Nid yw'r ysgol yn caniatáu i fwyd gael ei ddefnyddio fel gwobr am ymddygiad neu gyflawniad da. (Defnyddir dulliau eraill o atgyfnerthu cadarnhaol yn yr ysgol gan gynnwys:
pwyntiau cadarnhaol ar Classcharts, tystysgrifau hanner tymor am ymdrech, digwyddiadau tymhorol a gynhelir gan Bl.12, cyfathrebu cadarnhaol gyda rhieni trwy e-bost/galwad ffôn).

8. Gweithgareddau cwricwlaidd ac allgyrsiol

Addysgir bwyd a maeth ar lefel briodol ym mhob cyfnod allweddol mewn Gwyddoniaeth, Gwersi CAD a Dylunio a Thechnoleg/Arlwyo. Defnyddir y model Bwyta'n Iach (gweler atodiad 2) fel model o ddeall diet cytbwys. Mae clybiau tymhorol hefyd yn cefnogi addysgu bwyd a bwyta'n iach e.e. coginio neu dyfu bwyd yn yr ardd.

Mae staff sy'n cyflwyno sesiynau coginio wedi cyflawni Lefel 1/2 mewn Diogelwch a Hylendid Bwyd.

9. Disgwyliadau o staff ac ymwelwyr

Mae'r ysgol yn disgwyl i staff gyfrannu at y polisi bwyd hwn a'i gefnogi ar draws y diwrnod ysgol. Bydd disgwyl i staff ac ymwelwyr fodelu ymddygiad arfer da o amgylch bwyd a diod ac yn unol â'r polisi, pan fyddant yng nghwmni dysgwyr.

10. Rhieni a gofalwyr

Mae ein perthynas gyda rhieni/gofalwyr yn bwysig iawn a'n nod yw eu cefnogi gyda gwybodaeth a chyngor am fwyd, fel eu bod yn fwy parod i wneud dewisiadau iach ar gyfer eu teuluoedd.

11.Gweithredu a Monitro

• Mae unigolyn a enwir yn gyfrifol dros gydlynu'r Polisi: (ABW)
• Bydd Cyngor yr ysgol yn cyfrannu at fonitro'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
• Bydd y Tîm Arwain yn sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol ar gael ar gyfer staff sy'n rhan o gyflenwi nodau ac amcanion Polisi'r Ysgol ar Fwyd a Ffitrwydd
• Bydd y tîm Arwain a'r llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn gyson
• Adolygir y Polisi bob dwy flynedd er mwyn ystyried unrhyw ddatblygiadau yn yr ysgol ac unrhyw ddiweddariad yng nghanllawiau lleol/cenedlaethol yr ysgol.

Dyddiad: Gorffennaf 2023
Dyddiad Adolygu: Gorffennaf 2025

Atodiad 1
Bwyd yn ystod y diwrnod ysgol

1. **Brecwast**

   Mae brecwast yn bryd pwysig a ddylai ddarparu 25% o ofynion egni plentyn a chefnogi dysgwyr i fod yn barod i ddysgu ar ddechrau pob diwrnod.
   Mae ffreutur yr ysgol ar agor bob dydd i frecwast o 8.00am – 8.20am.
   Mae'r fwydlen frecwast yn cynnwys: tost, rholiau cig moch, iogwrt, sudd ffrwythau.
   Mae'r fwydlen brecwast ar gael ar-lein trwy wefan Chartwell.

2. **Cinio ysgol**

   Darperir cinio ysgol gan gwmni Chartwell's a'i weini rhwng 1.10-2.00 yn y ffreutur. Disgwylir i rhieni ddefnyddio system ar lein 'Parent Pay' i ychwanegu arian at gyfrif eu plentyn. Mae'r prydau ysgol yn bodloni gofynion statudol Safonau Bwyd Ysgol 2015. Mae ein harlwywr ysgol hefyd yn dal dyfarniad arlwyo lefel 5.

Cynllunnir prydau ysgol ar gylchred o 3 wythnos ac maent bob amser yn cynnwys cig, pysgod ac opsiwn llysieuol. Mae’r fwydlen prydau ysgol i’w gweld ar wefan Chartwell.

3. Bocs Bwyd

Nod y canllaw hwn yw cefnogi dysgwyr i gael cinio cytbwys a'u paratoi orau ar gyfer bod yn barod i ddysgu drwy’r dydd.
Dylai pecynnau bwyd anelu at gynnwys:
• Rhai bwydydd â starts fel bara (bara wedi'i sleisio, bara pitta, wraps, bagel), pasta, tatws, cwscws; grawn cyflawn lle bo modd
• 1 darn o ffrwyth ac 1 llysieuyn neu salad
• Bwyd llaeth fel caws neu iogwrt
• Cig, pysgod, neu ffynhonnell arall o brotein fel wyau, ffa a chorbys, hwmws, falafel
• Pysgod olewog unwaith bob 3 wythnos e.e. sardinau neu eog

Ni ddylid cynnwys:
• Creision neu fyrbrydau creisionllyd e.e. cacennau reis â blas
• Melysion/losyn/lolipop
• Unrhyw eitemau sy'n cynnwys siocled gan gynnwys bariau, bisgedi, cacennau neu iogwrt/pwdinau

4. Diodydd

Mae’r ysgol yn darparu dŵr i ddysgwyr amser egwyl ac amser cinio, ac mae ffynhonnau dŵr wedi’u lleoli o amgylch yr ysgol. Mae angen i ddysgwyr ddod â'u poteli eu hunain, y mae angen iddynt eu llenwi yn ystod amser egwyl ac amser cinio. Ni ddylai dysgwyr adael eu gwersi i lenwi eu poteli dŵr. Mae dewisiadau iachus eraill ar gael i brynu yn y ffreutur yn ystod eu horiau agor. Ni ddylai dysgwyr ddod â chaniau metel i’r ysgol.

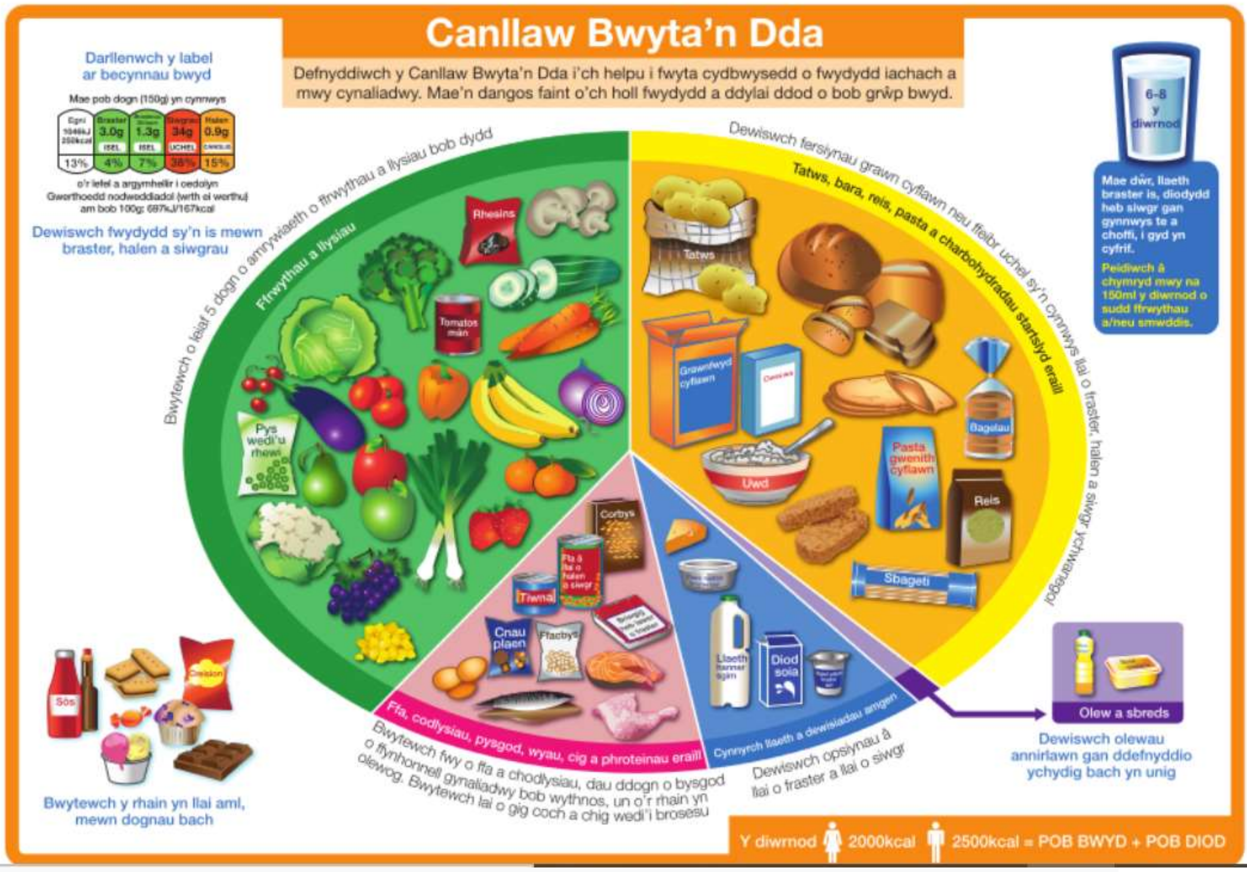
5. Byrbrydau

Mae'r ysgol yn deall y gall byrbrydau iach fod yn rhan bwysig o ddiet pobl ifanc.
Mae siop byrbrydau’r ysgol ar agor yn ddyddiol amser egwyl. Mae’r siop fyrbrydau yn cael ei rheoli a’i rhedeg gan Chartwell’s. Mae bwydlen y siop fyrbrydau ar gael ar wefan Chartwell.
Mae dysgwyr yn gallu dod â ffrwythau a byrbrydau iach i'r ysgol i'w bwyta yn ystod amser egwyl. Dylent osgoi dod â chreision a siocledi ac ni chaniateir iddynt ddod â melysion, lolipops, bagiau mawr/tiwbiau o greision neu dabledi mawr o siocled.

6. Teithiau ysgol

Bydd yr ysgol yn darparu pecyn bwyd ar gyfer pob dysgwr sydd fel arfer yn derbyn prydau ysgol am ddim.
Bydd angen i ddysgwyr eraill ddod â'u pecynnau bwyd eu hunain ar deithiau, a rhaid cadw at yr un canllawiau bwyd a diod a ddisgrifir uchod.

Atodiad 2 – Canllaw Bwyta’n Dda


Canllaw Bwyta'n Dda
Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddod o bob grŵp bwyd.
Darllenwch y label ar becynnau bwyd
Mae pob dogn (150g) yn cynnwys
3.0g
1.3g
34g
0.9g
13%
4%
7%
38%
15%
o'r lefel a argymhellir i oedolyn
Gwerthoedd nodweddiadol (wrth ei werthu) am bob 100g: 697kJ/167kcal
Dewiswch fwydydd sy'n is mewn braster, halen a siwgrau
Bwytewch o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd
Ffrwythau a llysiau
Rhesins
Tomatos mân
Pys wedi'u rhewi
Dewiswch fersiynau grawn cyflawn neu ffeibr uchel sy'n cynnwys llai o fraster, halen a siwgr ychwanegol
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsiyd eraill
Tatws
Grawnfwyd cyflawn
Uwd
Pasta gwenith cyflawn
Bagelau
Reis
Sbageti
6-8 y diwrnod
Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif.
Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a/neu smwddis.
Corbys
Tiwna
Cnau plaen
Ffacbys
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
Bwytewch fwy o ffa a chodlysiau, dau ddogn o bysgod o ffynhonnell gynaliadwy bob wythnos, un o'r rhain yn olewog. Bwytewch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu
Llaeth hanner sgim
Diod soia
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen
Dewiswch opsiynau â llai o fraster a llai o siwgr
Olew a sbreds
Dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig
Sôs
Creision
Bwytewch y rhain yn llai aml, mewn dognau bach
Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD