Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd

Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol
Food and Fitness Policy

Ysgol Y Faenol

Dyddiad Cymeradwyo/Date Adopted: *25.9.24*
Dyddiad Adolygu/Review Date: *25.9.27*

Llofnodwyd ar ran Cadeirydd y Llywodraethwyr: Rhianon Bragg

Dyddiad: *25.9.24*

1. Cyflwyniad

Gan fod Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 yn statudol mae'n ofynnol i'r Gorff Llywodraethol yr ysgol gydymffurfio â'r dyletswyddau a'r Rheoliadau.

Mae'r Rheoliadau'n hyn yn ymwneud a'r gofynion o ran y bwyd a diod a ddarperir ar safle ysgol er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael cynnig bwyd a diod iach drwy gydol y diwrnod ysgol.

Er mwyn sicrhau bod yr ysgol yn cydymffurfio a Rheoliadau 2013 bydd y Pennaeth a'r Corff Llywodraethol yr ysgol yn monitro'r ddarpariaeth o fwyd a diod a gynigi'r i'r disgyblion dwy gydol diwrnod ysgol yn rheolaidd.

2. Ffurfio Polisi a'r Broses Ymgynghori

Datblygwyd y Polisi hwn mewn ymgynghoriad gyda'r canlynol:

- Llywodraethwyr
- Disgyblion
- Staff arlwyo
- Staff
- Rhieni/Gofalwyr
- Grŵp Maeth a Ffitrwydd
- Nyrs Ysgol
- Dietegydd

2.1 Rhesymeg mae'r polisi yn ei ystyried:

Blas am Oes, Arweiniad ategol ar arolygu byw' iach Estyn, Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd, PESS, Dysgu y Tu Allan i Oriau Ysgol (Llywodraeth Cynulliad Cymru), Grŵp Maeth a Ffitrwydd yr ysgol, Dringo'n Uwch (Llywodraeth Cynulliad Cymru), Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd (Llywodraeth Cynulliad Cymru) a.y.b.

3. 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

4. Amcanion

4.1 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.
- Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm ffurfiol.
- Sicrhau bod pob yr holl weithgaredd a gwasanaeth 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, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd 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.

4.2 Cwricwlwm

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

- Rhaglen Addysg Gorfforol
- Y Cwricwlwm Cymreig
- Rhaglen Technoleg Bwyd
- Rhaglen waith ar gyfer iechyd, lles a ffitrwydd
- Tyfu a ffermio bwyd
- Iechyd geneuol
- Hylendid bwyd
- Cysylltiadau efo'r amgylchedd
- Masnach Deg
- Cyfleoedd i arddio
- Hybu ffitrwydd
- Cyfleoedd amser egwyl
- Cyfleoedd ar ôl ysgol
- Trafod Canllawiau Blas am Oes
- Negeseuon cyson ynglŷn â diet, iechyd geneuol a gweithgarwch corfforol
- Nid yw'r ysgol yn defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo cynhyrchion brand neu fwyd a diod afiach fel gwobrau

4.3 Amgylchedd

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

- Goruchwyliaeth gyson wedi eu cynllunio amser egwyl ac amser cinio
- Cynnwys arlwywyr a'r staff ategol
- Ymgynghori â disgyblion
- Hyrwyddo dewisiadau iach
- Cyflwyno negeseuon cyson
- Trafod canllawiau Blas am Oes
- Trafod amgylchedd y ffreutur
- Darparu dŵr oer ffres
- Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach, hyrwyddo ailgylchu
- Prynu'n lleol
- Masnach Deg
- Darparu cyfleoedd sy'n cydymffurfio a'r Cynllun Cydraddoldeb
- Cynnig amrywiaeth o weithgareddau, chwaraeon diogel a chyffrous dan do a thu allan
- darparu cyfleoedd i'r disgyblion rhoi adborth ar y cinio ysgol a'r clwb brecwast

4.4 Cynnwys Teuluoedd a Chymuned yr ysgol

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a ffitrwydd
- Hyrwyddo bwyta'n iach a ffitrwydd
- Cydweithio gydag asiantau allweddol
- Annog rhieni/gofalwyr i ddarparu byr brydau iach ar gyfer bocsys bwyd drwy
- Hyrwyddo cinio ysgol
- Hyrwyddo hawlio cinio am ddim

- Hysbysu'r gymuned o'r adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol
- Cefnogi clybiau ar ôl ysgol i ddisgyblion a theuluoedd
- Gweithio gyda Cymdeithas Rhieni ac Athrawon
- Gweithio efo partneriaid a lobio am gyfleusterau o fewn y gymuned ar gyfer bwydydd iach a chyfleoedd i fod yn actif

5. Trefnu a Chyflwyno Strategaethau

Mae'r ysgol yn ystyried y materion canlynol:

- Cynlluniau Gwersi
- Rhaglenni addysgu
- Gweithio gyda rhieni/gofalwyr
- Darparu hyfforddiant
- Rôl darparwyr allanol
- Ymgynghoriad ysgol gyfan
- Cyfranogi disgyblion
- Materion Iechyd a Diogelwch
- Cynlluniau teithio i'r ysgol
- Ysgol Werdd, Ysgolion Eco
- Ysgolion Masnach Deg
- Addysg Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang

6. Cysylltiadau â Pholisïau a Threfn Arall

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

- Amddiffyn Plant (Trefn Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a gweithdrefnau Cyngor Gwynedd);
- Iechyd a Diogelwch (gan gynnwys diogelwch bwyd);
- Ymweliadau Addysgol;
- Cynllun Cydraddoldeb;
- Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang ;
- Gorchmynion y Cwricwlwm Cenedlaethol, Dylunio a Thechnoleg, Addysg Gorfforol, , Gwyddoniaeth.

7. Trefn Gweithredu a Chadw Llygad ar y Polisi

Mae'r drefn ganlynol yn cael ei weithredu er mwyn sicrhau bod y polisi yn weithredol ac yn effeithiol:

- Cynllun Datblygu'r Ysgol
- Trafodaethau Llywodraethwyr
- Uwch Dîm Rheoli
- Monitro bod yr ysgol yn cyd-fynd a gofynion Blas am Oes
- Cyngor Ysgol
- Hunan Arfarnu
- Grŵp Maeth a Ffitrwydd Ysgol
- Aelod o'r Llywodraethol efo cyfrifoldeb penodol am y Polisi Bwyd a Ffitrwydd
- Adroddiad blynyddol i rieni/gofalwyr
- Cylchlythyr / gwefan ysgol