

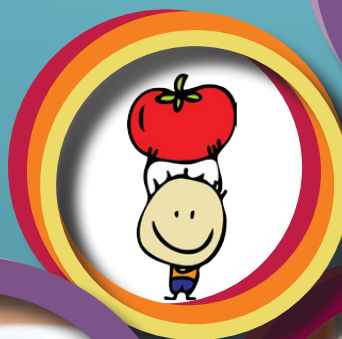
Bwyta'n iach mewn ysgolion

Ymgynghoriad plant a
phobl ifanc



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk



Mae Llywodraeth Cymru eisiau i'r plant a'r bobl ifanc i gyd yng Nghymru fwyta'n iach a chael bywydau iach.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae rhai bwydydd a diodydd yn well ichi nag eraill.

Pan mae bwyd yn dda ichi, mae'n faethlon.

Ystyr maethlon ydy bod ganddo bethau ynddo sydd eu hangen ar eich corff i dyfu a bod yn iach.

Mae ffrwythau a llysiau'n faethlon iawn.

Nid yw creision a siocled yn faethlon iawn.

Rydyn ni'n gwybod bod y bwyd a'r diod rydych chi'n eu cael yn yr ysgol yn rhan bwysig iawn o ddeiet iach.



Y pethau rydyn ni eisiau eu newid

Mae gennon ni lawer o wybodaeth a chynghor gwahanol ar gael i helpu ysgolion fel eu bod nhw'n gwybod pa fwyd a diod sy'n iach ichi, a pha rai sydd ddim yn iach.

Mae llawer o ysgolion wedi defnyddio'r wybodaeth yma ac wedi gweithio'n galed i wneud yn siŵr bod y bwyd a'r diod sydd ganddyn nhw'n rhoi deiet iach a chytbwys i blant a phobl ifanc.

Ond nid yw rhai ysgolion wedi gwneud digon o newidiadau.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae yna wahanol fathau o ysgolion.

Mae'r llywodraeth yn talu am lawer ohonyn nhw ond mae rhai eraill yn cael eu rhedeg yn breifat.

Rydyn ni eisiau gwneud rheolau newydd sy'n golygu bod pob ysgol y mae'r llywodraeth yn talu amdani'n rhoi deiet iach a chytbwys i'r plant a'r bobl ifanc i gyd ar draws Cymru.

Ni fydd y rheolau yma'n rhoi sylw i:

- becynnau cinio neu byrbrydau y mae plant a phobl ifanc yn dod â nhw i'r ysgol o gartref
- bwyd a diod mewn digwyddiadau ysgol
- bwyd sy'n cael ei ddefnyddio i addysgu sgiliau coginio.



Hefyd, ni fydd y rheolau'n rhoi sylw i ddeietau sydd wedi'u pennu'n feddygol. Deietau neu fwydydd y mae meddyg neu ddietydd yn dweud bod angen ichi eu cael oherwydd rhesymau meddygol yw'r rhain.

Mae'r llyfryn yma'n dweud wrthoch chi am rai o'r newidiadau rydyn ni eisiau eu gwneud. Rydyn ni eisiau cael gwybod beth yw'ch barn chi arnyn nhw.



Newidiadau i frecwast mewn ysgolion

Mae rhai ysgolion yn rhoi brecwast i blant a phobl ifanc. Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod y brecwast yma'n rhoi cychwyn da i'r diwrnod i blant a phobl ifanc, ac yn eu helpu nhw i ddod i arfer bwyta'n iach.

Rydyn ni eisiau i'r bwyd a'r diod i frecwast fod yn:

- ddiodydd sydd wedi'u seilio ar laeth neu iogwrt
- grawnfwyd (ond nid rhai â siwgr, siocled neu bowdr coco arnyn nhw)
- ffrwythau
- bara.



Newidiadau i ginio mewn ysgolion meithrin

Rydyn ni eisiau i ysgolion meithrin gynnig y bwydydd yma i ginio:

- ffrwythau a llysiau
- cig, pysgod a phethau eraill sy'n rhoi protein ond sydd ddim yn gynnwys llaeth
- bwydydd llawn startsh, fel pasta a thatws
- cynnwys llaeth, fel caws a llaeth.

Mae rhai ysgolion meithrin yn rhan o ysgol gynradd. Os felly, buasai'n bosib i'r rhain roi'r un cinio i'r plant meithrin â'r cinio y mae plant yr ysgol gynradd yn ei gael.



Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd

Rydyn ni eisiau i'r bwydydd iach yma fod ar gael:

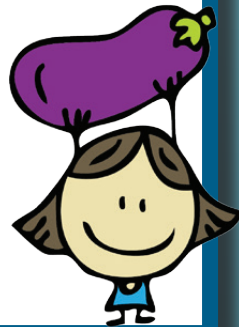
- llysiau
- ffrwythau
- pysgod, fel penfras, a physgod olewog, fel samwn
- cig.

Nid ydyn ni eisiau i fwydydd sydd ddim yn faethlon iawn fod ar gael i'w bwyta bob amser.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- tatws a chynnyrch tatws sydd wedi'u coginio mewn saim, fel sglodion
- bwydydd sydd wedi'u ffrio mewn saim dwfn neu fas
- cynnyrch cig fel byrgys
- sôs coch neu frown.

Dylai cacenni a bisgedi dim ond fod ar gael os nad oes unrhyw siocled neu bethau melys ynddyn nhw.



Nid ydyn ni eisiau i ysgolion roi pethau fel y canlynol i blant a phobl ifanc o gwbl:

- pethau melys a siocled
- byrbrydau sawrus, fel creision
- halen i'w ychwanegu at fwyd.

Rydyn ni'n meddwl bod hyn yn bwysig gan ein bod ni eisiau gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc o bob oedran yn cael y pethau sydd eu hangen arnyn nhw yn eu deiet i fod â digon o egni trwy'r dydd, ac yn cael pethau eraill sy'n helpu'r corff i dyfu a bod yn iach.



Newidiadau i ddiodydd

Mae rhai diodydd yn dda ichi ac yn helpu i roi deiet iach a chytbwys.

Mae yna lawer o siwgr mewn diodydd eraill a gallan nhw achosi problemau fel dannedd drwg.

Rydyn ni'n meddwl na ddylai ysgolion roi diodydd fel sgwash a lemonêd.

Rydyn ni eisiau i ysgolion meithrin a chynradd roi'r diodydd yma'n unig:

- dŵr
- llaeth
- diodydd soia, reis neu geirch plaen gan fod yna rai plant nad ydyn nhw'n gallu yfed llaeth buwch.

Gyda phrydau bwyd, mae'n bosib rhoi'r diodydd yma i blant mewn ysgolion meithrin a chynradd:

- sudd ffrwythau
- sudd llysiau
- diodydd cymysg sydd wedi'u gwneud gyda ffrwythau a/neu llysiau
- sudd ffrwythau a sudd llysiau wedi'u cymysgu â dŵr.

Bydd y diodydd y bydd pobl ifanc mewn ysgolion uwchradd yn eu cael yr un fath ond byddan nhw hefyd yn cael yfed diodydd eraill sy'n iach, fel diodydd iogwrt.



Bwyd arall

Rydyn ni eisiau i fwyd arall sy'n cael ei roi fel byrbrydau yn ein hysgolion meithrin, cynradd ac uwchradd helpu plant a phobl ifanc i gael bywydau iach ac i arfer bwyta'n iach.

Rhaid i ffrwythau a llysiau fod ar gael i blant a phobl ifanc.

Mewn ysgolion meithrin ac ysgolion cynradd, nid yw cacenni a bisgedi'n cael eu caniatáu fel byrbrydau, ond maen nhw'n cael eu caniatáu fel byrbrydau mewn ysgolion uwchradd pan maen nhw'n rhan o fwyd amser cinio.

Casgliad

Rydyn ni eisiau gwneud y newidiadau yma fel bod y plant a'r bobl ifanc i gyd ar draws Cymru'n cael bwyd a diod iach yn yr ysgol.



© Hawlfraint y Goron 2013
WG17478



Nid yw pethau melys a siocled, byrbrydau sawrus fel creision a halen i'w ychwanegu at fwyd yn cael eu caniatáu mewn unrhyw ysgol.

Mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, y tu allan i amser cinio, mae'n bosibl rhoi'r pethau yma ond nid yn aml gan nad ydyn nhw'n ddewisiadau iach ac nid ydyn nhw'n faethlon iawn:

- cynnyrch tatws sydd wedi'u coginio mewn saim, fel sgloodion
- bwyd arall wedi'i ffrio
- cynnyrch cig fel rholiau sosej neu bastenni
- pethau i'w hychwanegu, fel halen neu sôs coch.

Ni fydd plant ysgolion meithrin yn cael bwyta'r rhain fel byrbrydau o gwbl.

Mae ysgolion yn gallu rhoi bwydydd eraill sydd ddim ar y rhestr yma fel byrbrydau.

