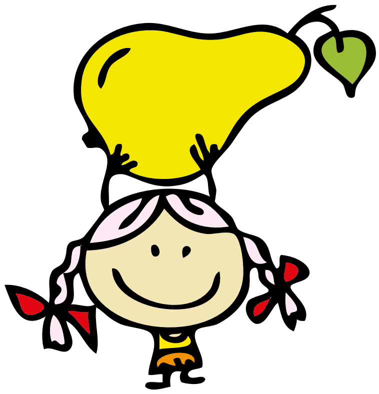
Rhif: **WG17478**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Llywodraeth Cymru

Dogfen Ymgynghori



Drafft o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru)

Dyddiad cyhoeddi: **31 Ionawr 2013**
Camau i'w cymryd: Ymatebion erbyn **25 Ebrill 2013**

Drafft o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru)

Trosolwg

Mae'r ymgynghoriad hwn yn gwahodd sylwadau am Reoliadau drafft a wnaed o dan adran 4 o Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009. Mae'r Rheoliadau'n gosod y safonau maeth a'r gofynion ar gyfer bwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion (gan gynnwys ysgolion meithrin) a gynhelir gan awdurdodau lleol (ALlau) yng Nghymru. Mae'r darpariaethau yn y Rheoliadau drafft hyn yn seiliedig ar y safonau bwyd a maeth a argymhellwyd o dan agenda Blas am Oes Llywodraeth Cymru.

Sut i ymateb

Dylech e-bostio/postio eich ymatebion i'r ymgynghoriad hwn i'r cyfeiriad isod i gyrraedd erbyn **25 Ebrill 2013** fan bellaf.

Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon mewn print bras, mewn Braille neu mewn ieithoedd eraill.

Mae'r dogfennau ymgynghori ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru yn www.cymru.gov.uk/ymgyngoriadau

Dolenni defnyddiol:

Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009
www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents/enacted/welsh

Blas am Oes
www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/appetiteforlife/?skip=1&lang=cy

Manylion cysylltu

I gael rhagor o wybodaeth:
Y Gangen Lles Disgyblion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Yr Adran Addysg a Sgiliau
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

e-bost: YmgynghoriadBwytaynIachMewnYsgolion@cymru.gsi.gov.uk

© Hawlfraint y Goron 2013
WG17478

Diogelu data

Sut y byddwn yn defnyddio'r farn a'r wybodaeth a roddwch inni

Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymdrin â nhw. Mae'n bosibl y bydd aelodau eraill o staff Llywodraeth Cymru yn gweld yr ymateb hefyd, er mwyn eu helpu i gynllunio ymgyngoriadau ar gyfer y dyfodol.

Mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Mae hynny'n helpu i ddangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion.

Mae'n bosibl y bydd yr enwau a'r cyfeiriadau y byddwn wedi'u cuddio yn cael eu cyhoeddi'n ddiweddarach, er nad yw hynny'n debygol o ddigwydd yn aml iawn. Mae Deddf Rhyddid Gwybodaeth 2000 a Rheoliadau Gwybodaeth Amgylcheddol 2004 yn caniatáu i'r cyhoedd gael gweld gwybodaeth a gedwir gan lawer o gyrff cyhoeddus, gan gynnwys Llywodraeth Cymru. Mae hynny'n cynnwys gwybodaeth sydd heb ei chyhoeddi. Fodd bynnag, mae'r gyfraith hefyd yn caniatáu i ni gadw gwybodaeth yn ôl dan rai amgylchiadau. Os bydd unrhyw un yn gofyn am gael gweld gwybodaeth a gadwyd yn ôl gennym, bydd rhaid inni benderfynu a ydym am ei rhyddhau ai peidio. Os bydd rhywun wedi gofyn inni beidio â chyhoeddi ei enw a'i gyfeiriad, bydd hynny'n ffaith bwysig i ni ei chadw mewn cof. Fodd bynnag, fe allai fod rheswm pwysig dros orfod datgelu enw a chyfeiriad unigolyn, er ei fod wedi gofyn i ni beidio â'u cyhoeddi. Byddem yn cysylltu â'r unigolyn ac yn gofyn am ei farn cyn gwneud unrhyw benderfyniad terfynol i ddatgelu'r wybodaeth.

Cynnwys

Beth yw'r prif faterion? **1**

Y sefyllfa ar hyn o bryd **2**

Pam yr ydym yn cyflwyno newidiadau? **4**

Y prif ddarpariaethau **5**

Beth yw’r prif faterion?

1. Bu pryderon ers peth amser ynghylch nifer y plant sy'n pwyso gormod neu sy'n ordew, ac effaith hynny ar iechyd a lles, yn enwedig mewn perthynas â lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae deiet gwael yn ffactor sy'n cyfrannu'n fawr at y broblem hon. Gall y bwyd a'r diodydd sy'n cael eu darparu mewn ysgolion helpu i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael deiet iach a chytbwys, a'u bod yn cael eu hannog i ddatblygu arferion bwyta iach.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

Safonau statudol

2. Mae'r safonau statudol presennol ar gyfer bwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir gan ALlau yng Nghymru ('ysgolion a gynhelir') yn cael eu nodi yn Rheoliadau Addysg (Safonau Maeth Cinio Ysgol) (Cymru) 2001. Mae'r Rheoliadau hyn yn nodi safonau gofynnol gorfodol ar gyfer **cinio ysgol yn unig**. I weld y Rheoliadau ewch i www.legislation.gov.uk/wsi/2001/1784/contents/made/welsh.

Safonau anstatudol

3. Nod menter Llywodraeth Cymru sy'n cynnig brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd, a gafodd ei chyflwyno gyntaf ym mis Medi 2004, yw darparu brecwast iach am ddim i bob plentyn oedran ysgol gynradd, sydd wedi'i gofrestru mewn ysgol gynradd a gynhelir yng Nghymru, a hynny ar bob diwrnod ysgol. I weld canllawiau Llywodraeth Cymru sy'n nodi pa fwydydd a ganiateir o dan y fenter frecwastau, ewch i www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/breakfast/guidance/?skip=1&lang=cy.

4. Yng *Nghynllun Gweithredu Blas am Oes* Llywodraeth Cymru, a gafodd ei gyhoeddi yn 2008, argymhellwyd safonau newydd llym ar gyfer y maeth a'r bwyd y dylid eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol. Ers y dyddiad hwnnw, mae Llywodraeth Cymru wedi annog pob ALl ac ysgol a gynhelir i weithredu'r safonau a argymhellwyd, a hynny gyda chymorth grantiau. I weld y *Cynllun Gweithredu Blas am Oes*, ewch i www.wales.gov.uk/dcells/publications/info_for_learning_providers/schools/foodanddrink/appetiteforlife/appetiteforlifeactionplanw.pdf?lang=cy.

5. Ym mis Medi 2008, cychwynnwyd ar brosiect ymchwil weithredu dwy flynedd i nodi'r problemau y byddai'n rhaid i ysgolion ac ALlau fynd i'r afael â nhw er mwyn iddynt allu bodloni'r safonau a argymhellwyd. Roedd y prosiect yn gweithio'n agos iawn gyda naw o ysgolion mewn pedwar ALl i ddatblygu a threialu canllawiau ar gyfer gweithredu'r safonau maeth a bwyd a gynigir yn y *Cynllun Gweithredu Blas am Oes*. Roedd hynny'n helpu i'w gweithredu ym mhob ysgol a gynhelir yng Nghymru. Cyhoeddwyd adroddiad ar y *Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes* ym mis Rhagfyr 2010. I weld yr adroddiad, ewch i www./wales.gov.uk/about/aboutresearch/social/latestresearch/appetiteforlife/?skip=1&lang=cy.

6. Cafodd y canllawiau drafft, sy'n rhoi cyngor ymarferol i randdeiliaid ar sut i weithredu'r newidiadau o ran y bwyd a'r diodydd a ddarperir yn yr ysgol, eu diweddaru dros gyfnod o amser, wrth i wersi gael eu dysgu o weithredu'r safonau Blas am Oes. I weld y fersiwn ddiweddaraf o'r canllawiau, ewch i www.wales.gov.uk/docs/dcells/publications/120525draftguidelinescy.doc.

7. Cyhoeddwyd y *Canllawiau Bwyd ac Iechyd ar gyfer Lleoliadau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant* gan Lywodraeth Cymru yn 2009. Mae'r canllawiau hyn yn argymell pa fwydydd y dylid eu darparu mewn ysgolion meithrin. I weld y canllawiau, ewch i www.wales.gov.uk/docs/phhs/publications/foodandhealth/090414guidelinescy.pdf.

8. Ymhlith materion eraill, mae'r Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 ("y Mesur") yn ei gwneud yn ofynnol i ALl a chyrff llywodraethu annog disgyblion ysgolion a gynhelir i fabwysiadu arferion iach o ran bwyta ac yfed. Mae adran 4 o'r Mesur yn rhoi'r pŵer i Weinidogion Cymru wneud rheoliadau ynghylch y bwyd a'r diodydd y mae ALl neu gyrff llywodraethu yn eu darparu i bobl mewn ysgolion a gynhelir. Gwnaed y Rheoliadau drafft o dan y pŵer hwnnw, a'r Rheoliadau hynny yw testun yr ymgynghoriad hwn.

9. Mae Gweinidogion Cymru yn cynnig bod adran 4 a darpariaethau eraill y Mesur yn dod i rym yn ystod 2013. Mae'r darpariaethau 'eraill' hyn, **sydd y tu allan i gwmpas yr ymgynghoriad hwn**, fel a ganlyn:

Adran 1	Bod dyletswydd ar ALlau/cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i gymryd camau i annog y disgyblion sydd wedi eu cofrestru yn eu hardaloedd i fabwysiadu arferion iach o ran bwyta ac yfed.
Adran 2	Bod dyletswydd ar gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i nodi yn adroddiadau'r llywodraethwyr wybodaeth am y camau a gymerwyd i annog disgyblion yr ysgol i fabwysiadu arferion iach o ran bwyta ac yfed.
Adran 3	Bod dyletswydd ar y Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru i sicrhau bod Gweinidogion Cymru yn cael gwybodaeth gyson am y camau a gymerir mewn ysgolion a gynhelir i annog disgyblion i fabwysiadu arferion iach o ran bwyta ac yfed.
Adran 5	Bod dyletswydd ar ALl i sicrhau bod dŵr yfed ar gael am ddim ym mhob ysgol a gynhelir.
Adran 6	Bod dyletswydd ar ALl, neu gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir sy'n darparu prydau neu laeth yn yr ysgol, i annog disgyblion i fanteisio ar y prydau a'r llaeth a ddarperir yn yr ysgol, gan gymryd camau rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â'r hawl i gael cinio ysgol am ddim neu laeth yn yr ysgol am ddim yn eu cael.
Adran 7	Bod dyletswydd ar ALl neu gyrff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad yw'n bosibl i eraill wybod pa ddisgyblion sy'n cael cinio ysgol am ddim neu laeth yn yr ysgol am ddim. Bod dyletswydd ar ALlau neu gyrff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad yw athrawon nac unrhyw weithwyr neu wirfoddolwyr yn yr ysgol yn datgelu'r ffaith bod disgybl yn cael cinio am ddim neu laeth am ddim.

Pam yr ydym am gyflwyno newidiadau?

10. Mae ALlau a llawer o ysgolion wedi gweithio'n galed dros y blynyddoedd i wella ansawdd y bwyd a'r diodydd a ddarperir mewn ysgolion, yn unol â'r safonau a argymhellwyd yn y *Cynllun Gweithredu Blas am Oes*. Fodd bynnag, yn absenoldeb deddfwriaeth, mae rhai wedi gwrthod gweithredu newidiadau. O ganlyniad, ar hyn o bryd, nid yw pob ysgol yn cyrraedd y safonau a argymhellir. O dan y Rheoliadau, bydd yn rhaid cydymffurfio a sicrhau bod bwyd iach a chytbwys yn cael ei gynnig i blant a phobl ifanc mewn ysgolion, drwy gydol y diwrnod ysgol, yn unol â'r plât bwyta'n iach, sydd i'w weld yn www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/eatwell/?skip=1&lang=cy.

11. Bwriedir i'r Rheoliadau ddod i rym:

    - yn y gwanwyn/haf 2013 mewn perthynas ag ALlau a chyrff llywodraethu ysgolion meithrin ac ysgolion sy'n darparu addysg gynradd (ac eithrio ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion)
    - ym mis Medi 2013 mewn perthynas ag ALlau a chyrff llywodraethu ysgolion sy'n gyfrifol am addysg uwchradd, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion.

    Bydd Rheoliadau Addysg (Safonau Maeth Cinio Ysgol) (Cymru) 2001 yn parhau yn berthnasol nes i'r Rheoliadau hyn ddod i rym mewn perthynas â'r ysgolion a nodir.

Y prif ddarpariaethau

12. Bydd y Rheoliadau hyn yn berthnasol i ALlau a chyrff llywodraethu sy'n darparu bwyd a diod i ddisgyblion mewn ysgolion a gynhelir (p'un a yw'r disgyblion ar safle'r ysgol ai peidio) a hefyd i bobl eraill sydd ar safle'r ysgol. Drwy gynnwys pobl eraill ar safle'r ysgol yn y ddarpariaeth, sicrheir bod y neges am fwyta'n iach mewn ysgolion yn neges gyson.

13. Bydd y Rheoliadau’n berthnasol hefyd lle darperir bwyd a diod i ddisgyblion meithrin ac i bobl eraill sydd ar safle ysgolion meithrin a gynhelir. Ein nod yw sicrhau bod plant oedran cyn ysgol yn cael deiet iach ac yn datblygu arferion bwyta iach.

14. Ni fydd y Rheoliadau'n berthnasol i fwyd a ddarperir:

- gan unigolyn, i'r unigolyn hwnnw ei fwyta ar safle'r ysgol (e.e. byrbrydau y mae'r unigolyn yn dod â nhw i'r ysgol, cinio mewn pecyn)
- fel rhan o ddeiet a ragnodir at ddibenion meddygol
- mewn digwyddiad cymdeithasol yn yr ysgol neu ddigwyddiadau hamdden yn yr ysgol i nodi achlysur crefyddol neu ddiwylliannol
- mewn digwyddiadau codi arian
- fel gwobrau i nodi llwyddiant, ymddygiad da neu ymdrech
- i’w ddefnyddio i addysgu am baratoi bwyd neu sgiliau coginio, cyn belled nad yw'r bwyd a baratoir yn cael ei roi i ddisgyblion fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol.

Y gofynion ar gyfer darparu brecwast (Rheoliad 4 ac Atodlen 1)

15. Bydd y ddarpariaeth hon yn ei gwneud yn ofynnol i ALlau neu gyrff llywodraethu sicrhau bod y brecwast a ddarperir ar gyfer disgyblion ysgolion a gynhelir, neu ar gyfer pobl eraill ar safle ysgolion a gynhelir, yn cynnwys y bwydydd canlynol yn unig:

- diodydd neu iogwrt sy'n seiliedig ar laeth
- grawnfwyd – heb ei fod wedi'i orchuddio â siwgr/siocled/powdwr coco, neu sydd â blas unrhyw un o’r rhain
- ffrwythau
- bara o bob math.

Bydd hynny'n sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael brecwast iach a llawn maeth, a fydd yn ddechrau da i'r diwrnod ysgol. Bydd hefyd yn helpu plant a phobl ifanc i feithrin arferion bwyta iach.

Y gofynion ar gyfer darparu cinio mewn ysgolion meithrin (Rheoliad 5 ac Atodlen 2)

16. Bydd y ddarpariaeth hon yn ei gwneud yn ofynnol i ALlau neu gyrff llywodraethu sicrhau bod pob cinio ysgol a ddarperir ar gyfer disgyblion mewn ysgolion meithrin, neu ar gyfer pobl eraill ar safleoedd ysgolion meithrin, yn cynnwys pob un o'r bwydydd canlynol:

    - ffrwythau a llysiau
    - cig, pysgod a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn seiliedig ar laeth
    - bwyd sy'n cynnwys startsh
    - llaeth a bwydydd sy'n seiliedig ar laeth.

    Bydd hynny'n sicrhau bod pob cinio yn cyfrannu tuag at ddeiet iach a chytbwys, gan hyrwyddo arferion bwyta iach.

17. Os bydd ysgol feithrin yn rhan o ysgol gynradd, mae'n bosibl y bydd y sawl sy'n darparu prydau ysgol yn dewis cynnig yr un cinio i'r disgyblion meithrin ag i'r disgyblion cynradd. Fodd bynnag, o dan yr amgylchiadau hyn, byddai'n rhaid i'r cinio a gynigir gydymffurfio â'r gofynion ar gyfer cinio ysgol mewn ysgolion cynradd yn lle'r gofynion a nodir ym mharagraff 16 uchod.

Y gofynion ar gyfer darparu cinio mewn ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd (Rheoliad 6 ac Atodlenni 3 a 4)

18. Mae'r darpariaethau hyn yn nodi'r mathau o fwyd y ceir ei gynnig fel rhan o ginio ysgol ac hefyd y mathau o fwyd na cheir ei gynnig, i ddisgyblion ysgolion a gynhelir, neu i bobl eraill ar safleoedd ysgolion a gynhelir.

19. Hefyd mae'r darpariaethau'n nodi pa mor aml y ceir darparu rhai bwydydd penodol neu pa mor aml na cheir darparu rhai bwydydd, gan nodi'r safonau maeth y mae'n rhaid eu bodloni. Bydd y safonau bwyd yn galluogi darparwyr prydau ysgol i fodloni'r safonau maeth trwy ddarparu bwydydd sy'n cyfrannu tuag at ddeiet iach, gan gyfyngu ar fwydydd nad oes iddynt lawer o faeth, neu gael gwared ar fwydydd o'r fath yn gyfan gwbl.

20. Bydd yn rhaid darparu'r bwydydd canlynol:

    - llysiau
    - ffrwythau
    - pysgod a physgod olewog
    - cig.

21. Rhaid cyfyngu ar y bwydydd canlynol:

- tatws a chynhyrchion tatws sydd wedi eu coginio mewn brasterau a mathau o olew
- bwydydd dwys-ffriedig a bwydydd sydd wedi eu fflach-ffrio
- cynhyrchion cig
- halen ac ati.

22. O dan y Rheoliadau, ni cheir darparu melysion, neu fyrbrydau sawrus, na halen i'w ychwanegu at fwyd wedi iddo gael ei goginio. Dim ond cacenni a bisgedi nad ydynt yn cynnwys melysion y ceir eu darparu.

23. Bydd y safonau maeth yn seiliedig ar ddarparu:

- 30 y cant o anghenion maeth yr unigolyn bob dydd o ran macrofaethynnau, gan gynnwys egni
- 35 y cant o anghenion maeth yr unigolyn bob dydd o ran microfaethynnau. Mae hyn yn seiliedig ar anghenion y rheini sydd â'r anghenion mwyaf o blith y disgyblion oedran ysgol perthnasol (cynradd neu uwchradd) – sef egwyddor 'yr angen mwyaf'
- 30 y cant o anghenion maeth yr unigolyn bob dydd o ran y microfaethynnau haearn, sinc a chalsiwm, mewn ysgolion uwchradd, yn seiliedig ar yr angen mwyaf ymhlith y boblogaeth.

Y gofynion ar gyfer y diodydd a ddarperir mewn ysgolion meithrin, cynradd ac uwchradd (Rheoliad 7 ac Atodlen 5)

24. Bydd yn rhaid i'r diodydd a gynigir i ddisgyblion (gan gynnwys disgyblion ysgolion meithrin) mewn ysgolion a gynhelir, neu i bobl eraill ar safleoedd ysgolion a gynhelir, fodloni safonau penodol. Bydd hynny'n sicrhau bod diodydd yn cyfrannu at ddarparu deiet cytbwys i'r plant, gan eu hannog i yfed dŵr yn benodol, neu ddiodydd sy'n cynnwys maethynnau eraill. Ni chaniateir diodydd nad oes iddynt unrhyw werth o ran eu maeth ac sy'n peri i ddannedd bydru. Bydd Atodlen 5 o'r Rheoliadau drafft yn nodi gofynion ar gyfer darparu diodydd mewn ysgolion. O dan y gofynion, ni cheir darparu diodydd megis sgwosh a lemonêd.

25. Dim ond y diodydd canlynol y ceir eu darparu mewn ysgolion meithrin a chynradd a gynhelir:

- dŵr
- llaeth
- diodydd soia plaen, diodydd reis plaen neu ddiodydd ceirch plaen
- sudd ffrwythau, sudd llysiau a diodydd wedi eu blendio (sef eu bod wedi eu gwneud gyda blend neu biwri o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau) i'w darparu ar amser prydau bwyd yn unig
- sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi eu cymysgu â dŵr i'w darparu ar amser prydau bwyd yn unig.

26. Dyma fanteision y diodydd hyn.

- Nid yw dŵr yn gwneud difrod i ddannedd ac mae'n torri syched, gan helpu i osgoi diffyg hylif. Nid oes unrhyw galorïau ynddo.
- Mae llaeth yn cynnwys nifer o faethynnau buddiol, gan gynnwys protein, fitaminau a mwynau sy'n cyfrannu'n gadarnhaol at ddeiet plant a phobl ifanc. Mae lefelau uchel o galsiwm a ffosffad mewn llaeth, ac mae hynny’n helpu i ailfwneiddio enamel dannedd ar ôl iddo ddod i gysylltiad â sylweddau sy'n cynnwys siwgr neu asid.
- Gall disgyblion sydd ag alergedd i laeth buchod yfed diodydd soia, reis neu geirch, sydd â chalsiwm ychwanegol, yn lle'r llaeth hwnnw.
- Mae sudd ffrwythau a sudd llysiau yn cynnwys fitaminau a mwynau sy'n cyfrannu'n gadarnhaol at ddeiet plant a phobl ifanc. Fodd bynnag, pan fydd ffrwythau'n cael eu troi'n sudd neu biwri, neu'n cael eu blendio, mae siwgr, sy'n gallu peri difrod i ddannedd, yn cael ei ryddhau o'r ffrwyth. Hefyd os bydd y diodydd yn cael eu hyfed yn aml, mae’n bosibl y bydd yr asid yn peri difrod i ddannedd. Dyna pam na cheir darparu sudd ffrwythau na sudd llysiau ond ar amser prydau bwyd mewn ysgolion meithrin a chynradd.

27. Dim ond dŵr, neu ddiodydd eraill sydd â manteision clir o ran eu maeth, y caniateir eu darparu mewn ysgolion uwchradd. Ceir cynnig mwy o amrywiaeth o ddiodydd nag a gantaieir mewn ysgolion cynradd, er enghraifft llaeth, iogwrt neu ddiodydd sy'n cyfateb i ddiodydd llaeth (sy'n helpu i fodloni'r angen am galsiwm), a sudd ffrwythau neu sudd llysiau (sy'n cynnwys fitamin C a maethynnau pwysig eraill megis carotenoidau).

Darparu bwyd nad yw'n rhan o frecwast neu ginio (Rheoliad 8 ac Atodlen 6)

28. Bydd y ddarpariaeth hon yn berthnasol i unrhyw fwyd a diod, nad ydynt yn rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol, a gynigir i ddisgyblion mewn ysgolion meithrin a gynhelir, ysgolion cynradd a gynhelir neu ysgolion uwchradd a gynhelir, neu i unigolion eraill ar safleoedd ysgolion a gynhelir. Bydd yn ofynnol sicrhau bod y bwyd yn fuddiol o ran ei faeth, a'i fod yn cynnwys maethynnau hanfodol yn hytrach na chalorïau gwag.

29. Mae Atodlen 6 o'r Rheoliadau drafft yn rhestru'r bwydydd y mae'n rhaid eu darparu, y bwydydd na cheir eu darparu, a'r bwydydd y mae cyfyngiadau arnynt. Nid oes cyfyngiadau ar fwydydd nad ydynt yn cael eu cynnwys yn Atodlen 6.

- Rhaid sicrhau bod ffrwythau a llysiau ar gael ym mhob man ar safle'r ysgol lle darperir bwyd.
- Ni cheir darparu melysion, byrbrydau sawrus, na halen.
- Ni cheir darparu cacenni na bisgedi mewn ysgolion meithrin nac ysgolion cynradd. Ceir eu darparu mewn ysgolion uwchradd, ond bydd yn rhaid eu cynnwys yn y dadansoddiad maethol o ginio'r ysgol.

30. Ni cheir darparu'r bwydydd canlynol mewn ysgolion meithrin:

- tatws a chynhyrchion tatws sydd wedi eu coginio mewn brasterau a mathau o olew
- bwydydd dwys-ffriedig a bwydydd sydd wedi eu fflach-ffrio
- cynhyrchion cig
- halen ac ati.

Fodd bynnag, ceir eu darparu mewn ysgolion cynradd ac uwchradd y tu allan i amser cinio, er enghraifft mewn ysgolion uwchradd sy'n darparu eitemau ar gyfer cinio yn ystod yr egwyl ganol bore. Fodd bynnag, os bydd y bwydydd hyn yn cael eu darparu o dan amgylchiadau o'r fath, rhaid eu trin fel eitemau bwyd cyfyngedig yn unol â'r safonau bwyd a nodir yn Atodlen 3 o'r Rheoliadau.

31. Nod y Rheoliad hwn yw sicrhau dull gweithredu cyson a chydlynol ar gyfer hyrwyddo arferion bwyta'n iach drwy gydol y diwrnod ysgol.