

Bwyta'n iach mewn ysgolion

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n ei feddwl



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**.
Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Bwyta ac Yfed Iach mewn Ysgolion a Gynhelir**'.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Efallai y byddwch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod eich helpu chi.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau glas yn ei feddwl ar **dudalen 32**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan:

www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion

E-bost: foodinschools@gov.wales



Mae [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) wedi gwneud y ddogfen yma yn Hawdd ei Ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. [I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.](#)

[Photosymbols Licence number 403527247](#)

Cynnwys

Beth ydy'r llyfryn yma.....	4
Mwy am fwyd ysgol iach	9
Rhan 1: Newidiadau i brydau bwyd ysgol gynradd	12
Rhan 2: Hyrwyddo bwyta ac yfed iach mewn ysgolion.....	16
Rhan 3: Bwyd mewn ysgolion uwchradd	17
Cwestiynau	18
Geiriau anodd	32

Beth ydy'r llyfryn yma



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ni ydy Llywodraeth Cymru.

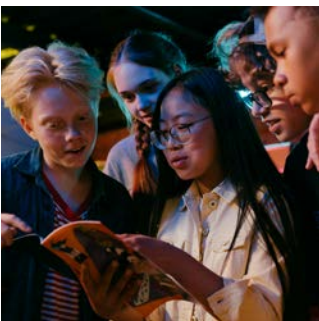


Rydyn ni eisiau gwneud bwyd a diod mewn ysgolion yn iachach.



Yng Nghymru, mae plant mewn ysgolion cynradd yn cael:

- Prydau ysgol am ddim.
- Llaeth am ddim neu ar gost isel.
- Brecwast ysgol am ddim.



Mae rhai plant yn yr ysgol uwchradd hefyd yn cael prydau ysgol am ddim os ydyn nhw eu hangen.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod bwyd ysgol o ansawdd da.

Rydyn ni eisiau gwneud rhai newidiadau. Er enghraifft, newidiadau i:



- Pa fwyd a diod sy'n cael ei gynnig mewn ysgolion.



- Canllaw ar sut i helpu plant gyda bwyta ac yfed iach.



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am y newidiadau yma.

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am 3 maes:



1. Rheolau newydd ar gyfer bwyd a diod mewn ysgolion cynradd.



2. Canllawiau cliriach ar hyrwyddo bwyta'n iach.



3. Bwyd a diod mewn ysgolion uwchradd.



Fe fydd beth rydych chi'n ei ddweud yn ein helpu i wneud y canllawiau newydd.



Fe fydd deddfau newydd am fwyd a diod ysgolion cynradd. Fe fydd y rhain yn dechrau yn 2026 i 2027.



Rydyn ni hefyd yn cynllunio newidiadau ar gyfer bwyd mewn ysgolion uwchradd.

Sut i anfon eich atebion i ni



Anfonwch eich atebion i ni erbyn **29 Gorffennaf 2025**.



Rydych chi'n gallu:

- E-bostio eich ffurflen wedi'i llenwi, neu
- Argraffu'r ffurflen yma, ei llenwi hi a'i phostio i ni.

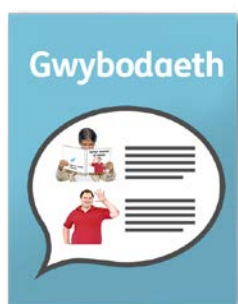


E-bost: foodinschools@gov.wales

Postiwch i:



Tîm Bwyd mewn Ysgolion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Y Gyfarwyddiaeth Addysg
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ



Gofynnwch i ni os ydych chi eisiau gwybodaeth
Hawdd ei Ddeall am sut rydyn ni'n defnyddio eich
gwybodaeth bersonol.

Mwy am fwyd ysgol iach



Mae plant sy'n bwyta'n dda yn dysgu'n well, yn teimlo'n well ac yn tyfu'n gryfach.



Mae'r ysgol yn rhywle lle mae plant yn treulio llawer o amser. Mae'n rhywle lle maen nhw'n gallu dysgu arferion bwyta da.



Rydyn ni'n newid rheolau bwyd ysgol wedi ei seilio ar y wybodaeth iechyd mwyaf diweddar.



Fe fydd hyn yn helpu pob plentyn i gael y bwyd iach maen nhw ei angen.



Mae pryddau bwyd ysgol yn gallu:

- Cefnogi arferion bwyta da.
- Helpu plant i wneud yn well yn yr ysgol.
- Arbed arian i deuluoedd.



Fe wnaeth rhai deddfau a pholisiau Cymru ein helpu i feddwl am y newidiadau.



Enw un o'r deddfau ydy **Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009**. Mae'r ddeddf yma yn helpu ysgolion i wneud yn siŵr bod myfyrwyr yn cael bwyd a diod iach.

Mae'r newidiadau rydyn ni eisiau eu gwneud yn bwysig oherwydd:



- Mae rhai plant dros bwysau.
- Dydy rhai plant ddim yn cael y bwyd maen nhw ei angen.



Ers 2013 rydyn ni wedi gwneud llawer o newidiadau sydd wedi gwneud bwyd mewn ysgolion yn well.



Mae'r newidiadau hefyd wedi gwella pethau fel o ble mae ein bwyd yn dod. Er enghraifft, defnyddio bwyd lleol.



Dyma'r camau nesaf rydyn ni am eu gwneud i wneud bwyd ysgol yn well.

Rhan 1: Newidiadau i brydau bwyd ysgol gynradd



Rydyn ni am newid y rheolau ar gyfer ciniawau ysgol feithrin a chynradd. Rydyn ni eisiau i'r rhain fod y rheolau newydd:

Ffrwythau a llysiau



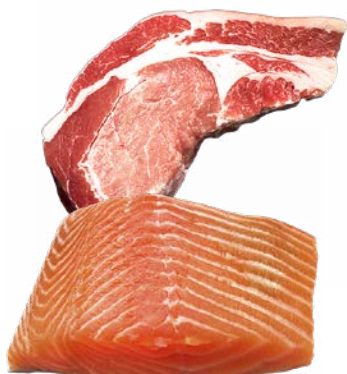
- O leiaf 2 dogn o lysiau bob dydd
- O leiaf 6 math gwahanol o lysiau bob wythnos.
- Ffrwythau bob dydd.
- O leiaf 4 math gwahanol o ffrwythau bob wythnos.

Carbohydradau startsh



- O leiaf 3 dogn o **garbohydradau startsh** bob wythnos. Mae **carbohydradau startsh** yn fwydydd fel tatws, bara, pasta a reis.
- Rhaid i fara fod yn 50% grawn cyflawn. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i hanner y bara fod yn grawn cyflawn.

Cig a physgod



- O leiaf 1 dogn o gig coch bob wythnos, ond dim mwy na 2 ddog.
- Cig wedi'i brosesu, fel selsig, dim ond unwaith yr wythnos.
- Dim terfyn ar gig gwyn, fel cyw iâr.
- Pysgod olewog o leiaf unwaith bob 4 wythnos.
- Cyfyngu ar **ddewisiadau amgen wedi'u prosesu** i gig a physgod, fel byrgyrs llysieuol. Ond cynnwys dewisiadau i bobl sydd ddim yn bwyta cig na physgod.
- Dim ond ychydig o gaws.

Coginio mewn brasterau ac olewau



- Bwydydd tatws wedi'u coginio mewn olew, dim ond 2 waith yr wythnos. Dim ond unwaith yr wythnos y bydd sglodion.
- Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn dim ond unwaith yr wythnos.
- Bwydydd crwst dim ond unwaith yr wythnos.

Pwdinau



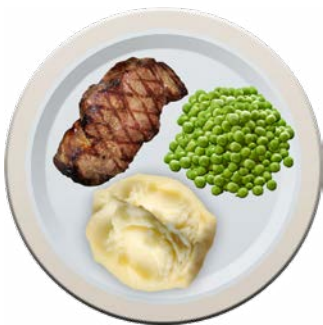
- Mae pwdinau yn gallu cael eu gweini, ond pwdinau melys wedi eu pobi dim ond 3 gwaith yr wythnos. Does dim cyfyngu ar iogwrt a phwdin reis.
- Rhaid i bob pwdin gynnwys ffrwythau neu gael ei weini gyda ffrwythau.



Diodydd

- Dim ond dŵr plaen, llaeth plaen neu ddiodydd wedi eu seilio ar blanhigion sydd yn cael eu caniatáu.

Meintiau prydau bwyd



- Fe fydd 2 faint pryd bwyd. Un ar gyfer babanod ac un i blant iau.
- Fe fydd gan fwyd afiach y maint uchaf. Fe fydd gan fwydydd iach y maint isaf.
- Rhaid cynnig bara ychwanegol i bob plentyn.

Newidiadau i frecwastau ysgol gynradd



Rydyn ni am wneud newidiadau i frecwast ysgol:

- Dim sudd ffrwythau, mae ganddo ormod o siwgr.
- Rhaid i fara fod yn 50% grawn cyflawn.
- 2 wahanol faint brecwast. Llai ar gyfer babanod a mwy i blant iau.



Fe fydd y rheolau newydd yn haws i gogyddion ysgol eu dilyn.



Mae gennym ni hefyd ganllawiau cliriach ar sut i gefnogi gwahanol anghenion diet.

Rhan 2: Hyrwyddo bwyta ac yfed iach mewn ysgolion

Fe fydd y canllaw newydd yn esbonio'n glir:



- Beth mae'n rhaid i arweinwyr ysgol ei wneud i hyrwyddo bwyta ac yfed iach mewn ysgolion.



- Beth mae'n rhaid i gynghorau lleol ei wneud.



- Beth mae'n rhaid i grwpiau eraill ei wneud

Rhan 3: Bwyd mewn ysgolion uwchradd



Rydyn ni'n credu bod llawer o newidiadau wedi digwydd i sut mae plant ysgol uwchradd yn bwyta.



Mae angen i ni ddysgu mwy am beth a sut maen nhw'n ei fwyta yn yr ysgol.



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am sut i roi bwyd iach maen nhw'n ei fwynhau i ddysgwyr.

Cwestiynau

Amdanoch chi



1. Pa rai o'r rhain sydd yn berthnasol i chi?
Rydych chi'n gallu ticio mwy nag 1 blwch:

Dysgwr ysgol gynradd

Cyflenwr bwyd

Dysgwr ysgol uwchradd

Cynhyrchydd bwyd

Gweithio ym maes addysg

Ffermwr

Gweithio i gyngor

Rhiant neu ofalwr

Gweithio ym maes arlwyo

Arall

Os ydych chi'n ticio Arall, dywedwch fwy wrthyn ni yn y blwch:

Am brydau bwyd ysgol gynradd

Edrychwch ar dudalennau 12 i 15



2. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i ffrwythau, llysiau a charbohydradau startsh?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



3. Beth ydych chi'n ei feddwl am newidiadau i gig a physgod?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



4. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i gig wedi'i brosesu?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



5. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i opsiynau di-gig a chaws?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



6. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i goginio mewn brasterau ac olewau a phwdinau a theisennau?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



7. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i ddiodydd?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



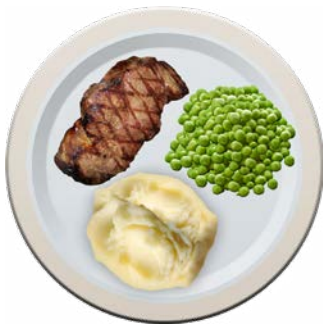
Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



8. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i feintiau dogn?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:



9. Beth ydych chi'n ei feddwl am ein newidiadau i frechwast ysgol gynradd?

Cytuno'n gryf



Cytuno



Dim yn siŵr



Anghytuno



Anghytuno'n gryf



Ysgrifennwch unrhyw sylwadau am hyn yn y blwch:

Am y canllawiau



10. Ydy'r canllawiau'n glir i'r bobl sy'n gwneud ac yn gweini bwyd mewn ysgolion cynradd?

Ydy

Nac ydy

Dim yn siŵr



11. Fydd y canllawiau yn helpu plant gyda dietau arbennig neu feddygol?

Bydd

Na fydd

Dim yn siŵr



12. Ydy'r canllaw hyrwyddo bwyta'n dda yn glir i gynghorwyr ac arweinwyr ysgolion?

Ydy

Nac ydy

Dim yn siŵr



13. Sut ydyn ni'n gallu helpu ysgolion uwchradd i roi bwyd da ac iach i blant maen nhw'n ei fwynhau?



Cwestiynau eraill

- 14. Ydy hwn yn effeithio ar yr iaith Gymraeg? Ac oes yna unrhyw beth rydyn ni'n gallu ei wneud yn wahanol i helpu'r Gymraeg?**



15. Os oes unrhyw beth arall rydych chi eisiau ei ddweud wrthyn ni, dywedwch wrthyn ni yn y blwch yma:

Geiriau anodd

Carbohydradau startsh

Mae carbohydradau startsh yn fwydydd fel tatws, bara, pasta a reis.