Mae'r rhestr yma'n amlinellu rhai o brif newidiadau'n ymwneud a bwyd a diod cynradd. Mae'r newidiadau amgen wedi gosod allan o fewn y Rheoliadau drafft.

Ffrwythau, Llysiau a Carbohydradau startshlyd	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Rhaid darparu oleiaf un dogn o lysiau neu salad bob dydd.	Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau bob dydd (nid yn cynnwys tatws). Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos.
Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob dydd.	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf bedwar ffrwyth gwahanol bob wythnos.
Dim rheoliadau ar gyfer Carbohydradau startshlyd	Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd o leiaf deirgwaith bob wythnos. O'r rhain, rhaid i o leiaf un dogn o garbohydradau startshlyd a ddarperir bob wythnos fod yn basta, reis neu nwdls sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn. Rhaid i bob math o fara a ddarperir fod o leiaf 50% o rawn cyflawn.
Cig a Pysgod	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Rhaid darparu darnau cig ar o leiaf ddau ddiwrnod bob wythnos.	Rhaid cynnig **cig coch** o leiaf unwaith yr wythnos ond nid mwy na dwywaith yr wythnos. Nid oes terfyn ar faint o gig gwyn gellir darpari.
Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith yr wythnos. Rhaid darparu dogn o bysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos	Rhaid darparu **dogn o bysgod** o leiaf unwaith bob wythnos (pysgod gwyn) Rhaid i o leiaf un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn **bysgod olewog** ee eog) Rhaid i'r holl bysgod a ddarperir fod o **ffynonellau cynaliadwy.**
Cyfredol	**Arfaethedig**

Ni ddylid darparu cynhyrchion cig wedi'u prosesu (fel selsig neu fyrgyrs) fwy na dwywaith yr wythnos.	Ni ddylid darparu **cynhyrchion cig wedi'u prosesu** fwy nag unwaith yr wythnos. Mae ham a bacwn bellach yn cael eu cyfrif fel cynhyrchion cig wedi'u prosesu (nid oeddent o'r blaen).
Dewisiadau di-gig	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Dim rheoliadau ar gyfer dewisiadau di-gig	Ni ellir darparu mwy na dau ddogn o ddewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod bob wythnos (e.e. bysedd di-bysgod)
Dim rheoliadau ar gyfer caws fel y prif ffynhonnell o brotein	Ni chaniateir darparu cinio ysgol â **chaws fel y brif ffynhonnell o brotein** fwy na dwywaith bob wythnos.
Tatws wedi'u coginio mewn olew, bwydydd wedi'u ffrio, nwyddau wedi'u pobi a phwdinau wedi'u melysu, a phasteiod	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Ni ddylid darparu dogn o datws neu gynnyrch tatws sydd wedi'i goginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith yr wythnos	Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi'u coginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith bob wythnos, a phan y'u darperir ni chaniateir i fwy nag un dogn fod wedi'i ffrio'n ddwfn
Ni ddylid darparu dogn o fwyd (ac eithrio tatws a chynhyrchion tatws), gan gynnwys cynhyrchion bwyd wedi'u paratoi, eu gorchuddio, eu cytewio a'u bara, wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n gyflym ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu fwy na dwywaith yr wythnos.	Ni ellir darparu mwy nag un dogn o fwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n gyflym (ac eithrio tatws a chynhyrchion tatws) bob wythnos.
Dim rheoliadau ar gyfer	Ni chaniateir darparu **cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu** fwy na theirgwaith bob wythnos.(nid yw hwn yn cynnwys pwdinau wedi'u seilio ar laeth) Ni chaniateir darparu cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (heblaw am bwdinau wedi'u seilio ar laeth) fwy na theirgwaith bob wythnos.
Rhaid darparu melysfwyd sydd wedi ei seilio ar ffrwythau o leiaf ddwywaith bob wythnos.	**O leiaf** 40g (disgyblion iau) neu 20g (babanod) o ffrwythau a/neu lysiau. **O leiaf** 15g o ffrwythau sych i ddisgyblion iau ac o leiaf 10g i fabanod

Nid oes rheoliadau	**Ni chaniateir darparu** crwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst **fwy nag** unwaith bob wythnos.
Diodydd	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Sudd ffrwythau / sudd llysiau	Ni chaiff sudd ffrwythau ei gynnwys yn y diffiniad o ffrwythau mwyach
Meintiau dognau	
Cyfredol	**Arfaethedig**
Darperir maint dogn cyffredinol i bob dysgwr	Dau faint dogn gwahanol - un i blant iau, ac un i fabanod Bydd dognau plant iau tua ¾ o ddogn oedolyn a dognau babanod tua ½ o ddogn oedolyn. Bydd y dognau yn nodi lleiafswm ar gyfer bwyd yr ydym am ei hyrwyddo, ac uchafswm ar gyfer bwydydd yr ydym am eu cyfyngu.