

Bwyd a Diod mewn Ysgolion yng Nghymru:

Dweud Eich Dweud

Ymgynghoriad i blant a phobl ifanc



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Helo

Mae Llywodraeth Cymru eisiau sicrhau bod pawb yn cael bwyd ysgol iach.

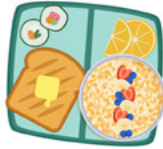
Mae Cymru'n rhoi mwy o fwyd ysgol nag unrhyw wlad arall yn y DU.



Mae **230,000** o ddysgwyr yn cael prydau ysgol gynradd am ddim.



Rydym ni'n rhoi **20 miliwn** o ddiodydd llaeth bob blwyddyn.



Rydym ni'n rhoi **10 miliwn** o frecwastau am ddim bob blwyddyn.



Mae **53,000** o ddisgyblion ysgol uwchradd yn cael prydau am ddim.

Rydym ni am i'r holl fwyd ysgol fod hyd yn oed yn well ac yn iachach.

Felly, rydym ni'n diweddarau ein Rheoliadau a Chanllawiau Bwyd, Diod a Maeth.

Rydym ni eisiau:

- bod yn glir am ba fwyd a diodydd rydych chi'n cael eu cynnig yn yr ysgol
- helpu ysgolion i annog bwyta ac yfed iach.

Cynnwys pobl

I ddatblygu'r canllawiau hyn, rydym ni wedi gweithio gyda:

- dysgwyr, llywodraethwyr ysgolion ac ysgolion
- arlwywyr awdurdod lleol
- deietegwyr ac arbenigwyr mewn iechyd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- arolygwyr Estyn
- ymchwilwyr.

Pam mae hyn yn bwysig?

Rydym ni am wneud y dewis iach - y dewis hawdd.

Mae bwyta ac yfed yn iach:

- yn gwneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd a lles corfforol
- yn gwella eich hwyliau a lefelau egni
- yn helpu dysgwyr i gyrraedd eu nodau mewn addysg
- yn helpu dysgwyr i ddatblygu arferion bwyta gwell a bod yn iachach
- yn helpu teuluoedd i gael mwy o arian ar gyfer y pethau eraill maen nhw eu hangen.



Mae eich llais o bwys!

Dyma ein syniadau ni, ond rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n ei feddwl.



Rhan 1: Newidiadau i...

Ginio Ysgolion Cynradd

Ffrwythau a Llysiau

Mae ffrwythau a llysiau yn rhoi fitaminau, mwynau a ffibr i ni. Felly, mae'n bwysig bwyta 5 dogn bob dydd.



Ar hyn o bryd, mae'r rheolau'n dweud: 1 dogn o ffrwythau ac 1 dogn o llysiau bob dydd.



Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

- o leiaf 2 ddogyn o llysiau bob dydd gydag o leiaf 6 o llysiau gwahanol yr wythnos
- 1 dogn o ffrwythau bob dydd gydag o leiaf 4 math gwahanol o ffrwythau bob wythnos.

Carbohydradau startshlyd

Mae carbohydradau gyda llawer o startsh yn cynnwys pethau fel tatws, bara, reis a phasta.

Maen nhw'n bwysig er mwyn cael egni a maetholion fel ffibr.



Ar hyn o bryd, nid yw'r rheolau'n cynnwys carbohydradau gyda llawer o startsh, ond mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn eu cynnig nhw.



Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

- 1 dogn o garbohydradau gyda llawer o startsh o leiaf 3 gwaith yr wythnos
- mae'n rhaid i 1 dogn o basta, nwdls neu reis yr wythnos fod yn 50% rawn cyflawn
- mae'n rhaid i fara fod yn 50% rawn cyflawn o leiaf.



Cwestiynau:

Ydych chi'n cytuno gyda chynyddu'r nifer o ffrwythau, llysiau a charbohydradau startshlyd?



Cytuno'n gryf



Cytuno



Ddim yn cytuno nac yn anghytuno



Anghytuno



Anghytuno'n gryf

Sylwadau:



Protein

Mae diet iach yn cynnwys gwahanol fathau o brotein fel ffa, corbys, pysgod, wyau a chig. Mae'n rhoi fitaminau a mwynau i ni fel haearn, sinc a fitaminau B. Mae'n rhaid i ni sicrhau bod bwyd ysgol yn cefnogi prydau cytbwys iach ar gyfer llysiuwyd a'r rhai sy'n dewis opsiynau heb gig.

Ar hyn o bryd, mae'r rheolau'n dweud:

- cig 2 waith yr wythnos (cig coch fel cig eidion neu gig oen neu gig gwyn fel cyw iar neu dwrci)
- cig wedi'i brosesu (fel selsig neu pepperoni) — dim mwy na dwywaith yr wythnos
- pysgod, (fel penfras neu gorbenfras) — unwaith yr wythnos
- pysgod olewog (fel eog) — unwaith bob 2 wythnos.

Onid nid yw'n cynnwys unrhyw beth am gorbys, ffa, caws nac opsiynau eraill heb gig.

Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

Protein cig a physgod

- O leiaf 1, ond ddim mwy na 2, darn o gig coch yr wythnos
- cig wedi'i brosesu (sy'n cynnwys ham a choes mochyn nawr) — dim mwy nag unwaith yr wythnos
- cig gwyn — dim cyfyngiadau
- pysgod – unwaith yr wythnos, a dylent fod wedi cael eu dal yn gynaliadwy
- pysgod olewog — o leiaf unwaith y mis.

Protein nad yw'n gig a physgod

- opsiynau wedi'u prosesu heb gig (fel bysedd pysgod heb bysgod) — dim mwy na 2 waith yr wythnos
- pan mae caws yn brif brotein — dim mwy na 2 waith yr wythnos.

Cwestiynau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer cig, cig coch a physgod?

-  Cytuno'n gryf  Cytuno  Ddim yn cytuno nac yn anghytuno  Anghytuno  Anghytuno'n gryf

Sylwadau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer cig wedi'i brosesu?

-  Cytuno'n gryf  Cytuno  Ddim yn cytuno nac yn anghytuno  Anghytuno  Anghytuno'n gryf

Sylwadau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer opsiynau nad ydynt yn gig?

-  Cytuno'n gryf  Cytuno  Ddim yn cytuno nac yn anghytuno  Anghytuno  Anghytuno'n gryf

Sylwadau:

Tatws wedi'u coginio mewn olew a bwydydd wedi'u ffrio

Mae bwydydd wedi'u pobi mewn olew neu wedi'u ffrio, fel sglodion neu ddarnau cyw iâr, yn cynnwys mwy o fraster a galoriau.



Ar hyn o bryd, mae'r rheolau'n dweud:

- tatws wedi'u coginio mewn olew (fel sglodion) — 2 waith yr wythnos
- bwydydd wedi'u ffrio (fel darnau cyw iâr neu bysgod mewn cyteu) — 2 waith yr wythnos.



Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

- tatws wedi'u coginio mewn olew — dim mwy na 2 waith yr wythnos ond dim ond 1 dogn y gellir ei ffrio'n ddwfn
- bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu'n ffrio'n gyflym — unwaith yr wythnos.

Crwst a chynnyrch crwst

Mae crwst (fel rholiau selsig, neu basteiod) yn uchel mewn braster, halen a siwgr.



Ar hyn o bryd, nid yw'r rheolau'n cynnwys crwst na chynhyrchion crwst.



Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

- crwst neu gynnyrch sy'n cynnwys crwst — dim mwy na unwaith yr wythnos.

Pwdinau

Mae prydau ysgol gynradd yn cynnwys prif bryd a phwddin. Ond weithiau maen nhw'n cynnwys gormod o fraster a siwgr.



Ar hyn o bryd, nid yw'r rheolau'n cyfyngu ar bwdinau ond rhaid cael pwddin gyda ffrwythau ddwywaith yr wythnos.



Beth rydyn ni eisiau i fwyd ysgol ei gynnwys:

- cacenni a phwdinau melys — ddim mwy na 3 gwaith yr wythnos. Nid yw hynny'n cynnwys iogwrt, cwstard na phwddin reis.
- mae'n rhaid i bob pwddin gynnwys neu gael ei weini gyda dogn o ffrwythau neu lysiau.



Cwestiynau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer tatws wedi'u coginio mewn olew, bwydydd wedi'u ffrio, cynhyrchion pobi melys, a chrwst?



Cytuno'n gryf



Cytuno



Ddim yn cytuno nac yn anghytuno



Anghytuno



Anghytuno'n gryf

Sylwadau:



Diodydd

 **Ar hyn o bryd**, mae llawer o ddiodydd gwahanol yn cael eu cynnig mewn ysgolion cynradd.

- dŵr
- llaeth
- sudd ffrwythau a sudd llysiau
- diodydd wedi'u selio ar blanhigion (fel llaeth ceirch neu almon)
- diodydd cymysg a chymysgedd wedi'u gwneud gyda ffrwythau a llysiau.

Mae rhai o'r diodydd hyn yn cynnwys llawer o siwgr.

 **Beth rydym ni am i ddiodydd ysgol gynnwys yn unig:**

- dŵr plaen
- llaeth plaen
- diodydd wedi'u selio ar blanhigion.

Maint dognau

 **Ar hyn o bryd**, mae pawb yn cael pryd yr un maint.

Ond mae plant iau weithiau yn derbyn gormod o fwyd. Mae hyn yn creu llawer iawn o wastraff.

Mae plant hŷn weithiau'n dweud eu bod nhw'n teimlo'n llwglyd ar ôl eu pryd.

 **Yr hyn rydyn ni eisiau iddo ddigwydd**

Dylai ysgolion gael 2 faint dogn gwahanol:

- un ar gyfer babanod (Meithrin i Flwyddyn 2)
- un ar gyfer plant hŷn (Blwyddyn 3 i Flwyddyn 6).

Gall bara (o leiaf 50% cyflawn) fod ar gael hefyd.



Cwestiynau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer rhoi dysgwyr yn unig dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd wedi'u selio ar blanhigion.


☐ Cytuno'n gryf


☐ Cytuno


☐ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno


☐ Anghytuno


☐ Anghytuno'n gryf

Sylwadau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer maint dognau?


☐ Cytuno'n gryf


☐ Cytuno


☐ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno


☐ Anghytuno


☐ Anghytuno'n gryf

Sylwadau:

Newidiadau ar gyfer Brecwast Ysgol Gynradd

Mae'n bwysig bod ein dietau'n uchel mewn ffibrau a bod siwgr yn gyfyngedig.



Ar hyn o bryd, mae brecwast yn cynnwys:

- diodydd llaeth
- grawnfwydydd (nad ydynt wedi'u gorchuddio â siwgr nac siocled)
- ffrwythau a llysiau yn cynnwys sudd ffrwythau
- bara, tost a thaeniadau.



Yr hyn rydyn ni eisiau iddo ddigwydd

- mae angen i bob bara fod yn 50% cyflawn
- dim sudd ffrwythau.



Cwestiynau:

Ydych chi'n cytuno â'r newidiadau hyn ar gyfer brecwast?



☐ Cytuno'n gryf



☐ Cytuno



☐ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno



☐ Anghytuno



☐ Anghytuno'n gryf

Sylwadau:



Gwneud y canllawiau yn glir

Byddwn yn sicrhau bod gan y bobl sy'n paratoi'r bwyd reolau a chanllawiau sy'n glir ac yn hawdd eu deall.

Bydd yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- maint dognau
- beth sy'n gallu cael ei weini a pha mor aml
- tripiâu ysgol
- a gwybodaeth arall.

Bydd hefyd yn cynnwys gwybodaeth am deietau arbennig.

Os oes **rheswm meddygol**, rhaid newid y bwyd, cogyddion ac arlwywyr:

- mae'n rhaid dilyn y bwydydd penodol a bennwyd gan weithwyr proffesiynol
- nid oes angen dilyn y rheolau a'r canllawiau
- dylai hyrwyddo opsiynau iach.

Os yw rhywun eisiau diet arbennig ond nad oes **rheswm meddygol**, dylai cogyddion ac arlwywyr wneud y canlynol:

- dilyn y rheolau a'r canllaw hwn
- gwirio os oes unrhyw risgiau wrth newid pryd a chael cyngor os oes ydyn nhw ei angen.

Cwestiynau:

Ydy'r Canllaw yn glir?

- ☐ Ydy ☐ Nac ydy ☐ Ddim yn siŵr

Ydy'r Canllaw yn glir am ddeietau arbennig?

- ☐ Ydy ☐ Nac ydy ☐ Ddim yn siŵr

Sylwadau:



Rhan 2 Siarad am:

Hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach

Bydd y canllawiau ar hyrwyddo bwyta ac yfed iach:

- yn gosod y dyletswyddau ar awdurdodau lleol, cyrff llywodraethu ac Estyn yn glir
- yn berthnasol i bob ysgol gynhelir yng Nghymru
- yn esbonio beth sydd yn rhaid digwydd
- yn rho enghreifftiau ymarferol.



Cwestiynau:

Pa heriau ydych chi'n meddwl y bydd y canllaw hwn yn eu profi?

Pa effeithiau positif ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn ei gael?

Sut ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn effeithio ar deuluoedd ar incwm is?

Gall newid fel hyn gymryd amser ac arian. Sut ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn effeithio

Yr Iaith Gymraeg

Ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn effeithio ar y Gymraeg?

☐ Ydy ☐ Nac ydy ☐ Ddim yn siŵr

Hyrwyddo Bwyta'n Iach

Ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn helpu awdurdodau lleol ac ysgolion i hyrwyddo bwyta'n iach?

☐ Ydy ☐ Nac ydy ☐ Ddim yn siŵr

A oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud am y newidiadau hyn?

Rhan 3 Siarad am:

Bwyd Ysgol Uwchradd

Mae llawer o ffyrdd i gael bwyd mewn ysgol uwchradd.

Diwylliant bwyd cyflym ac hawdd i'w gludo

- Yn aml, nid oes digon o le i bob dysgwr felly, mae cantinau wedi'u cynllunio ar gyfer gwasanaeth cyflym.
- Mae amser cinio yn digwydd ar adegau gwahanol.
- Mae egwyliau cinio yn fyrrach.
- Mae systemau talu di-arian yn caniatáu i ddysgwyr ddewis sut i ddefnyddio eu hawliau prydau ysgol am ddim.
- Gall dysgwyr ddewis beth a phryd maen nhw'n ei fwyta (yn ystod egwyl y bore neu amser cinio).

Rydym ni am ddiweddarau'r rheolau ar gyfer ysgolion uwchradd, ond mae angen i ni wybod mwy am beth sy'n digwydd a'r arferion bwyta.



Rydym ni am wybod beth ydych chi'n meddwl am fwyd yn yr ysgol uwchradd.



Cwestiynau:

A oes gennych chi unrhyw syniadau am sut gallwn ni helpu dysgwyr i gael bwyd iach, cytbwys mewn ysgolion uwchradd?

Diolch am ateb y cwestiynau

Anfonwch eich atebion i:



foodinschools@llyw.cymru



Tîm Bwyd mewn Ysgolion
Cyfarwyddiaeth Addysg
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd CF10 3NQ



erbyn 29 Gorffennaf 2025