

Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant:

Fersiwn un, dyddiad: 20/05/2025

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 202X#2

Asesiad o effaith y Rheoliadau a'r Canllawiau cysylltiedig ar hawliau plant

Yr hyn sy'n cael ei ystyried

Ers i [Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#) ("y Rheoliadau") ddod i rym, bu rhai newidiadau i ganllawiau deietegol y DU ar sail argymhellion gan y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (SACN).

Mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cynnal ymgynghoriad ar y Rheoliadau diwygiedig ar gyfer ysgolion cynradd a'r Canllawiau Statudol perthnasol sy'n nodi pa fwyd a diodydd y gellir eu cynnig mewn ysgolion rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025. Y bwriad wedyn yw gosod y Rheoliadau ym mis Rhagfyr 2025, ac iddynt ddod i rym ym mlwyddyn ariannol 2026-27.

Ymgynghorir hefyd ar Ganllawiau drafft (Pennod 1) ar y cyfrifoldeb i hybu bwyta'n iach mewn ysgolion cynradd ac uwchradd rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025, a chaiff fersiwn annibynnol derfynol ei chyhoeddi ym mis Rhagfyr 2025.

Gwneir cais ehangach am dystiolaeth rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025 i gefnogi'r gwaith parhaus i ddiweddarau'r Rheoliadau ar gyfer ysgolion uwchradd, ond ni chaiff y rhain eu gosod ac ni fyddant yn dod i rym yn ystod tymor y Senedd hon.

Amcan polisi

Mae Cymru yn arwain y ffordd yn y DU o ran darparu prydau ysgol am ddim i bob plentyn ysgol gynradd. Mae'r cam pwysig hwn yn helpu i fynd i'r afael â thlodi plant ac achosion o blant yn mynd heb fwyd, yn helpu dysgwyr i gyflawni, ac yn cyfrannu at iechyd gwell, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol mewn ysgolion a chymunedau ledled Cymru.

Ar hyn o bryd, rydym yn cynnig:

- Prydau ysgol am ddim i bob disgybl ysgol gynradd.
- Llaeth am ddim ac am bris gostyngol mewn ysgolion.
- Brecwast am ddim i ddisgyblion cynradd.
- Prydau ysgol am ddim i'r disgyblion uwchradd sydd eu hangen fwyaf.

Mae gwasanaeth prydau â thâl hefyd ar gael mewn ysgolion uwchradd.

Er bod llawer o ffactorau yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd plant, mae tystiolaeth yn dangos bod ¹safonau maeth cadarn, a roddir ar waith fel rhan o ddull ysgol gyfan, yn gallu gwella arferion deietegol yn sylweddol. Mae atgyfnerthu'r rheoliadau hyn yn gam hollbwysig i sicrhau bod bwyd mewn ysgolion yn llywio ymddygiadau bwyta'n iach gydol oes ac yn gwella canlyniadau iechyd a deilliannau addysg. Mae [ymchwil gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru](#) yn dangos y gall prydau ysgol wneud y canlynol:

- Codi cyflawniad addysgol.
- Helpu i ddatblygu arferion bwyta'n iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

¹ Anderson, M.L., Gallagher, J. a Ritchie, E.R. (2018) School meal quality and academic performance. *Journal of Public Economics*, 168, tt.81-93.

- Mynd i'r afael ag achosion o blant yn mynd heb fwyd a thlodi plant.
- Gwella sefyllfa ariannol teuluoedd.

At hynny, mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd i ddysgwyr yng Nghymru, ac ar sail [adroddiad Gordewdra yng Nghymru](#), gwyddom y canlynol:

- Mae un o bob pedwar o blant oedran derbyn yn dechrau'r ysgol yn byw gyda gordewdra neu bwysau gormodol
- Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol uwch yn wynebu mwy o broblemau pwysau.
- Nid yw deietau llawer o blant yn dilyn yr argymhellion cenedlaethol.

Gall prydau ysgol gyfrif am draean neu fwy o'r bwyd y mae plentyn yn ei fwyta bob dydd yn ystod yr wythnos. Mae iechyd a llesiant da yn bwysig i alluogi dysgu llwyddiannus. Rydym am i bob dysgwr ddeall pwysigrwydd deiet maethlon ac effaith ei ddewisiadau ar ei iechyd a'i llesiant corfforol, a datblygu ymddygiadau cadarnhaol ar sail gwybodaeth sy'n gwella ei allu i gyflawni, ei hwyliau cyffredinol, a'i lefelau egni.

Felly, byddai diweddaru'r Rheoliadau yn cefnogi ein nod o greu "[Cymru Iachach](#)" – cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl yn ffynnu a lle mae'n dod yn haws gwneud dewisiadau iachach.

Mae'r Rheoliadau a'r Canllawiau diwygiedig arfaethedig yn seiliedig ar argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU ac fe'u datblygwyd drwy weithio gyda dysgwyr, rhieni, ysgolion, cyrff llywodraethu, arlwywyr awdurdodau lleol, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, deietegwyr, iechyd y cyhoedd, Estyn ac academyddion er mwyn sicrhau bod bwyd iachach ar gael yn yr ysgol i bob plentyn yng Nghymru.

Nod ein dull diwygiedig yw:

- Helpu pob plentyn i gael y bwyd sydd ei angen arno i ddilyn deiet iach, gan gynnwys plant ag anghenion deietegol arbennig neu feddygol.
- Darparu dognau sy'n briodol i oedran er mwyn lleihau gwastraff bwyd.
- Helpu ysgolion, arlwywyr a phartneriaid i roi'r gofynion newydd hyn ar waith.
- Cydbwyso bwydydd iachach â chadw hoff fwydydd yn yr ysgol.
- Nodi'n glir pwy sy'n gyfrifol am hybu bwyta'n iach mewn ysgolion a'u helpu i gyflawni'r ddyletswydd hon.

Ysgolion Cynradd

Mae'r cam hwn o'r gwaith yn canolbwyntio ar ddiweddaru'r Rheoliadau a'r Canllawiau Statudol ategol ar gyfer ysgolion cynradd. Diweddaru'r Rheoliadau i'w cysoni'n agosach ag argymhellion deietegol cyfredol y DU yw'r ffordd fwyaf effeithiol o gyflawni'r bwriad polisi i helpu plant i gael y bwyd a'r diodydd sydd eu hangen arnynt i ddilyn deiet iach a gwireddu eu potensial, gan gynnwys y rhai ag anghenion deietegol arbennig neu sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol.

Er mwyn cefnogi'r gwaith datblygu polisi sydd ei angen i adolygu'r Rheoliadau a'r Canllawiau cyfredol, sefydlwyd grwpiau arbenigol drwy ddull Grŵp Gorchwyl a Gorffen. Adolygodd y grwpiau hyn y gofynion cyfredol o ran bwyd, diod a maeth ar gyfer ysgolion cynradd ar sail argymhellion deietegol y DU. Gwnaethant hefyd ystyried y canllawiau cyfredol sy'n helpu i hybu bwyta ac yfed yn iach, gan fyfyrion ar arferion gorau a sut y gellid diffinio rolau a chyfrifoldebau yn gliriach.

Er bod y ffocws ar sicrhau'r canlyniadau iechyd gorau, ystyriodd y grwpiau hefyd y gallu i gynnig darpariaeth bwyd mewn ysgolion yn y dyfodol a nifer y plant a fydd yn manteisio ar y ddarpariaeth honno, yn ogystal â'r effaith y gallai hyn ei chael ar gynaliadwyedd a hyfywedd gwasanaethau bwyd ysgolion yng Nghymru. Bu gwaith y grŵp yn fodd i lywio'r diwygiadau arfaethedig i'r gofynion o ran bwyd mewn ysgolion ar gyfer ymgynghoriad cyhoeddus a'r broses o ddrafftio'r Canllawiau Statudol ategol.

Mae'r prif newidiadau arfaethedig yn cynnwys:

- Cynnig mwy o ffrwythau a llysiau er mwyn helpu plant yng Nghymru i fwyta pump y dydd.
- Darparu mwy o garbohydradau startshlyd am fod tystiolaeth yn awgrymu nad yw plant yng Nghymru yn bwyta digon o ffeibr.
- Cyfyngu ar fwydydd crwst, pwddinau a nwyddau pob wedi'u melysu, a bwydydd wedi'u ffrio yn seiliedig ar y cyngor deietegol diweddaraf.
- Teilwra meintiau dognau yn ôl grŵp oedran er mwyn helpu i leihau gwastraff bwyd.
- Cynnig llai o gig wedi'i brosesu a chyfyngu ar ddewisiadau wedi'u prosesu yn lle pysgod a chig a all gynnwys llawer o halen a braster dirlawn.
- Diogelu symiau cig coch yn gymedrol er mwyn sicrhau bod plant yn cael budd o'r maethynnau y mae'n eu cynnig heb fwyta gormod ohono.
- Gwahardd diodydd llawn siwgr, sy'n gysylltiedig â gordewdra a phydredd dannedd.

Ynghyd â'r rhaglen prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd, mae diweddarau'r Rheoliadau yn gyfle pellach i wneud yn siŵr bod mwy o fwyd iachach ar gael, helpu i ddatblygu arferion bwyta'n iach, a sicrhau ei bod yn haws gwneud dewisiadau iachach. Gall methu â sicrhau bod ysgolion yn meithrin deietau iach ac yn darparu prydau maethlon arwain at oblygiadau sylweddol o ran [iechyd a datblygiad plant](#). Ar ben hynny, mae peidio â sicrhau bod prydau iach ar gael yn tanseilio amcanion deddfwriaethol a pholisi ehangach [Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc \(Cymru\) 2011](#) a [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015](#).

Hefyd, gwyddom fod y rhaglen prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd wedi cynyddu'r galw am ddeietau arbennig mewn ysgolion cynradd ac rydym yn cydnabod pwysigrwydd sicrhau bod darpariaeth bwyd iach a maethlon ar gael i bob dysgwr yn yr ysgol, ni waeth beth fo'i anghenion gofal iechyd. Gwyddom hefyd nad yw'r Canllawiau cyfredol yn nodi'n ddigonol pryd y dylid darparu bwyd a diod i 'ddiwallu anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol', yn ogystal ag

unrhyw ystyriaethau deietegol perthnasol eraill. Felly, mae'r maes hwn hefyd wedi'i ystyried fel rhan o'n hadolygiad.

Ysgolion Uwchradd

Mae gwaith helaeth yn cael ei wneud i adolygu'r Rheoliadau ar gyfer ysgolion uwchradd. Mae'r cyd-destun yn wahanol i'r hyn a welir mewn ysgolion cynradd gan mai bwydydd llaw, cyflym a ddarperir yn ystod yr egwyl bore ac amser cinio yw'r gwasanaeth bwyd yn bennaf. Mae angen dull gweithredu gwahanol ar gyfer ysgolion uwchradd, ynghyd â chymorth byrdymor er mwyn helpu i barhau i wella'r ddarpariaeth mewn ysgolion uwchradd, ac mae angen rhagor o ddata ar arferion bwyta er mwyn deall yn iawn ble y gellir cael yr effaith fwyaf er mwyn gweithio tuag at ddarpariaeth iachach dros y tymor canolig a'r hirdymor. Caiff y gwasanaeth bwyd ei lywio gan amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys:

- Plant yn dod i'r ysgol yn llwglyd am nad ydynt wedi cael brecwast.
- Plant nad ydynt am aros tan amser cinio i fwyta.
- Cyfleoedd cyfyngedig i eistedd a bwyta pryd oherwydd cyfyngiadau o ran maint ardaloedd/mannau bwyta.
- Amseroedd cinio byrrach lle mae amser i fwyta a chiwiau hir am wasanaeth yn cystadlu ag amser i gymdeithasu/clybiau amser cinio.
- Amrywiaeth eang o ddewisiadau yn ystod yr egwyl bore ac amser cinio y gellir eu prynu mewn cyfuniadau diderfyn sy'n ei gwneud hi'n anodd taro cydbwysedd o ran maeth.

Byddwn yn parhau i adolygu'r Rheoliadau ar gyfer ysgolion uwchradd drwy gasglu rhagor o wybodaeth a data, yn ogystal ag ymgymryd â gweithgarwch ymgysylltu ychwanegol drwy'r ymgynghoriad cyhoeddus. O ystyried ein dealltwriaeth, a'r pwys y mae pobl ifanc yn ei roi ar ymreolaeth o ran dewisiadau bwyd, mae angen mwy o amser arnom i glywed safbwyntiau pobl ifanc am fwyd mewn ysgolion uwchradd. Byddwn yn gwneud cais am dystiolaeth ar fwyd mewn ysgolion uwchradd yn ystod y cyfnod ymgynghori. Fodd bynnag, ni chaiff Rheoliadau diwygiedig ar gyfer ysgolion uwchradd eu gosod yn ystod tymor y Senedd hon. Bydd y Rheoliadau cyfredol a'r Canllawiau ategol yn parhau i fod yn gymwys.

Casglu tystiolaeth ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Mae tua un o bob pedwar plentyn (tua 9,000) dros bwysau pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol, ac mae'r lefelau'n waeth yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig. Yng Nghymru, nid yw deietau llawer o blant a phobl ifanc yn bodloni'r argymhellion deietegol cenedlaethol, ac mae hyn yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant nawr ac yn y dyfodol.

Gall prydau ysgol gyfrif am draean neu fwy o'r bwyd y mae plentyn yn ei fwyta bob dydd yn ystod yr wythnos, ac maent yn parhau i gynnig cyfle pwysig i ddarparu mwy o fwyd iachach, ac i helpu i ddatblygu arferion bwyta'n iach.

Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (SACN)

Bu rhai diwygiadau i argymhellion deietegol Llywodraeth y DU ers i'r Rheoliadau gael eu cyflwyno yn 2013.

Yn benodol, yn dilyn [adroddiad SACN ar garbohydradau ac iechyd](#), cafodd faint o siwgrau rhydd a argymhellir ei leihau'n sylweddol er mwyn sicrhau nad ydynt yn cyfrif am fwy na 5% o egni deietegol. Defnyddir y term siwgrau rhydd yn lle Siwgrau Anghynhenid nad ydynt yn Deillio o Laeth (NMES) erbyn hyn ac mae'n disgrifio'r mathau o siwgr rydym yn bwyta gormod ohonynt – siwgrau a ychwanegir a siwgrau naturiol mewn sudd ffrwythau a mêl, ac ati. Nid yw'n cynnwys siwgr naturiol mewn llaeth, ffrwythau a llysiau. Gallai peidio ag adlewyrchu'r diffiniad diwygiedig hwn yn y Rheoliadau arwain at effeithiau negyddol o ran sicrhau'r cymeriant egni priodol i gynnal pwysau iach. At hynny, gallai lesteirio ymdrechion i leihau pydredd dannedd ymhlith plant sydd, yn ei dro, [yn cael effaith negyddol ar y gallu i gynnal pwysau iach, twf ac ansawdd bywyd](#).

Mae tystiolaeth [gref fod cysylltiad rhwng bwyta digon o ffeibr a llai o risg o glefyd y galon](#), strôc, diabetes math 2 a chanser y coluddyn. Drwy beidio â chysoni'r rheoliadau bwyd mewn ysgolion â'r argymhellion o ran faint o ffeibr y dylid ei fwyta bob dydd, mae risg o ganlyniadau iechyd gwaeth, sy'n cynyddu baich clefydau cronig y gellir eu hatal. Er mwyn cynyddu faint o ffeibr y mae plant yn ei fwyta, rydym yn cynnig y dylai ysgolion gynnog bara sy'n cynnwys 50% o rawn cyflawn, reis brown, a phasta gwenith cyflawn, ac yn annog y defnydd o flawd gwenith cyflawn mewn prydau melys a sawrus.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru [yn bwyta mwy o fraster dirlawn na'r hyn a argymhellir](#). Mae bwyta llai o fraster dirlawn yn lleihau'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd coronaidd y galon, yn lleihau lefelau colesterol lipoprotein dwysedd isel (LDL) a cholesterol lipoprotein dwysedd uwch (HDL), ac yn gwella dangosyddion lefelau glwcos. Bydd sicrhau bod y rheoliadau bwyd mewn ysgolion yn cyfyngu ar fwydydd sy'n cynnwys llawer o frasterau dirlawn yn helpu i atal salwch a chlefydau cronig sy'n gysylltiedig â deiet.

Mae'r argymhellion yn cynnwys cyfyngu ar gig coch a chig wedi'i brosesu. Yn dilyn adolygiad SACN o haearn ac iechyd, diwygiwyd cyngor deietegol Llywodraeth y DU i gyfyngu ar gig coch a chig wedi'i brosesu yn ein deiet i [lai na 70g y dydd, am fod y mathau hyn o gig yn gallu cynyddu'r risg o ganser y colon a'r rhefr](#). Mae ein cynigion yn cydnabod y maethynnau buddiol a geir drwy fwyta cig coch yn gymedrol.

Gwaith casglu tystiolaeth gan Lywodraeth Cymru

I gefnogi'r gwaith datblygu polisi sydd ei angen i adolygu'r Rheoliadau a'r Canllawiau, sefydlwyd grwpiau arbenigol drwy ddull Gorchwyl a Gorffen gydag amrywiaeth o bartneriaid gan gynnwys dysgwyr, ysgolion, cyrff llywodraethu, awdurdodau lleol, deietegwyr, iechyd y cyhoedd, Estyn ac academyddion. Asesodd y grwpiau a yw'r Rheoliadau a'r Canllawiau cyfredol ar gyfer ysgolion cynradd yn addas at y diben, gan ystyried tystiolaeth o'r hyn sy'n cael ei fwyta ar hyn o bryd, argymhellion gan

SACN ynghyd â'r [Canllaw Bwyta'n Iach](#), ochr yn ochr â materion fel ymarferoldeb, fforddiadwyedd, y gallu i gyflawni, a nifer y plant sy'n manteisio ar y ddarpariaeth.

Iechyd oedd y prif sbardun polisi a chanolbwyntiodd y trafodaethau ar anelu at y sefyllfa orau posibl lle bynnag y bo modd. Mewn rhai achosion, ystyriwyd gwastraff bwyd, lleihad yn nifer y plant sy'n dewis cael prydau ysgol ar ddiwrnodau penodol a'r effaith ar hyfywedd y gwasanaeth arlwy. Mae'r cynigion a gyflwynwyd wedi'u rhannu ymlaen llaw â ddarparwyr gwasanaethau arlwy, Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r gadwyn gyflenwi er mwyn i'r rhai a fydd yn chwarae rôl allweddol wrth helpu i gyflawni ein hamcanion llesiant drwy'r gwaith hwn allu eu hystyried yn iawn.

Y Comisiynydd Plant

Cynhaliodd swyddfa Comisiynydd Plant Cymru adolygiad o'r dystiolaeth sy'n bodoli eisoes ym maes bwyd mewn ysgolion. Yn benodol, [cynhaliodd y Comisiynydd ymarfer ymgysylltu](#) gyda phlant a phobl ifanc ar fwytan iach a chinio ysgol ym mis Mawrth 2024. Rhoddir crynodeb o'r canfyddiadau isod:

- Atebodd 490 o blant a phobl ifanc rhwng 7 a 18 oed yr arolwg a chymerodd 1,250 o blant eraill ran mewn grwpiau, gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid yn cyflwyno crynodeb o'u safbwyntiau. Cafwyd ymatebion gan 19 o awdurdodau lleol hefyd.
- Dywedodd 51% o'r plant eu bod yn cael cinio ysgol yn rheolaidd a dywedodd 40% eu bod yn ei gael weithiau. Dywedodd 43% eu bod yn credu bod prydau ysgol yn iach a dywedodd 48% eu bod yn iach weithiau.
- Nodwyd themâu cadarnhaol yn ymwneud â'r ddarpariaeth cinio ysgol gyfredol fel blas y pryd a'r dewis a oedd ar gael.
- Roedd themâu negyddol yn cynnwys dognau bach, ac ansawdd y bwyd a ddarparwyd.

Nesta

Pan gyflwynwyd y rhaglen prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd yng Nghymru, [nododd Nesta gyfle i helpu i newid arferion bwyta ymhlith plant yng Nghymru am oes](#). Ar gyfartaledd, dangoswyd bod prydau ysgol yn cynnwys llai o siwgr, braster dirlawn a chalorïau na phecynnau cinio. Felly, gellir gwella deietau plant yn sylweddol drwy annog mwy o blant i gael prydau ysgol yn lle pecynnau cinio os gellir eu gwneud yn fwy apelgar a blasus i ddysgwyr. Nododd gwaith Nesta hefyd fod ymddiriedaeth yn y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion yn bwysig, sy'n seiliedig yn rhannol ar ddeall bod y bwyd a ddarperir o ansawdd uchel.

Ymgysylltu â Phlant a Phobl Ifanc

Cafodd Plant yng Nghymru ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru yn 2024 i gynnal sesiynau grwpiau ffocws mewn ysgolion cynradd. Cynhaliwyd grwpiau ffocws gyda dysgwyr yn Sir y Fflint a Llanbedr Pont Steffan. Roedd safbwyntiau'r plant ar brydau ysgol yn ganolog i'r ymgysylltu; a thrafodwyd eu dewisiadau, eu canfyddiadau o ansawdd, meintiau dognau, y ffordd mae bwyd yn edrych, a chydbwysedd maethol eu prydau. Drwy gyfres o weithgareddau diddorol a oedd yn canolbwyntio ar y plant, casglwyd data i feithrin dealltwriaeth o brofiadau plant o brydau ysgol a pha welliannau y gellid eu gwneud. Er bod y canfyddiadau yn dangos bod ansawdd prydau ysgol yn dda ar y cyfan, mae pryderon ynghylch diffyg dewis, meintiau dognau anghyson, ac argaeledd ffrwythau a llysiau. Mae hoffter y plant o fwydydd cyfarwydd a chysurlon yn amlwg, ond mae diddordeb hefyd mewn ehangu'r fwydlen i gynnwys amrywiaeth fwy o opsiynau. Awgrymodd Plant yng Nghymru nifer o welliannau – cynyddu'r amrywiaeth o brydau a gynigir; safoni meintiau dognau; cynyddu gwerthoedd maethol y bwyd a gynigir; rheoli gwastraff bwyd yn fwy tryloyw, ac ailystyried ceisiadau am ddeiet arbennig. Mae'r argymhellion hyn wedi'u hystyried, yn enwedig wrth ddylunio gweithgarwch ymgysylltu pellach â phlant yn ystod yr ymgynghoriad cyhoeddus.

Mae awdurdodau lleol hefyd wedi cael eu hannog i fynd ati i ymgysylltu â dysgwyr eu hunain ar ôl i'r Rheoliadau arfaethedig gael eu rhannu ym mis Medi 2024. Mae gweithgareddau ymgysylltu lleol wedi'u cynnal gyda dysgwyr.

Hefyd, cynhaliodd swyddogion o Lywodraeth Cymru sesiwn ymgysylltu gyda chlwestwr o saith ysgol uwchradd yn Sir y Fflint ym mis Tachwedd 2024. Yn ystod y gwaith ymgysylltu, cafwyd ymateb da mewn perthynas â gofynion bwyd, maeth a'r amgylchedd ffisegol y darperir prydau ysgol ynddo. Roedd sylwadau yn cynnwys pwyslais ar fwy o ffrwythau a llysiau, llai o ddeunydd pecynnu, amgylcheddau mwy cymdeithasol ar gyfer bwyta, dognau mwy, bariau salad, mwy o wenith cyflawn, pwysigrwydd addysgu myfyrwyr ar goginio'n iach, bwyd tymhorol, a system giwio well, ac ati. Mae'r adborth hwn yn cael ei ystyried fel rhan o'r gwaith casglu tystiolaeth mewn perthynas â'r adolygiad o'r Rheoliadau ar gyfer ysgolion uwchradd.

Ymgynghorir yn benodol â phlant ysgol gynradd ar y gofynion bwyd a'r safonau maeth diwygiedig hyn. Bydd fersiwn hawdd ei deall o'r ddogfen ymgynghori hefyd, ynghyd â gweithgareddau ymgysylltu wedi'u targedu at ddysgwyr. Bydd plant ysgol uwchradd hefyd yn cael y cyfle i ymateb i'r cais am dystiolaeth yn ystod yr ymgynghoriad.

Dadansoddi'r dystiolaeth ac asesu'r effaith

Drwy'r dealltwriaeth rydym wedi ei meithrin drwy'r gweithgarwch ymgysylltu cyn ymgynghori, rydym yn cynnig mai prif effeithiau cadarnhaol diweddarau'r Rheoliadau a'r Canllawiau fydd:

- **Buddiannau iechyd:** Bydd cynnig pryd iach a maethlon i bob dysgwr mewn ysgolion cynradd bob dydd yn arwain at fuddiannau iechyd hirdymor.
- **Manteision o ran Ymddygiad a Chyrhaeddiad:** Helpu i sicrhau manteision tymor hwy drwy feithrin agweddau ac arferion bwyta'n iach yn gynnwys mewn

bywyd y bydd plant yn eu cynnal fel oedolion, codi proffil bwyta'n iach ar draws yr ysgol gyfan, cynyddu'r amrywiaeth o fwydydd y mae disgyblion yn eu bwyta, a gwella sgiliau cymdeithasol a llesiant yn ystod amseroedd bwyd.

- **Anghydraddoldebau o ran bwyd ac iechyd:** Cefnogi ein hymdrechion i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chwarae rôl bwysig wrth gefnogi pob dysgwr i wireddu ei botensial yn llawn.
- **Cefnogi'r economi leol:** Ynghyd â'n rhaglen prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd, rydym yn annog arferion caffael sy'n cefnogi'r gadwyn cyflenwi bwyd yng Nghymru.
- **Sicrhau cysondeb â'n dyheadau ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol:** Creu cyfle i bob plentyn oedran cynradd rannu a mwynhau pryd iach a chytbwys o ran maeth gyda'i gilydd. Ein gobaith yw cael y budd mwyaf o'n buddsoddiad yn nhermau iechyd a llesiant plant, eu dysgu, a'u sgiliau cymdeithasol.

Rydym yn cydnabod bod heriau y bydd angen eu monitro a'u hadolygu dwy gydol y broses gychwynnol o roi'r Rheoliadau a'r Canllawiau newydd ar waith a thu hwnt, gan gynnwys:

- Sicrhau bod y seilwaith ysgolion, capasiti'r gweithlu a'r cyflenwad bwyd yn ddigonol i gefnogi'r broses o roi'r Rheoliadau a'r Canllawiau diwygiedig ar waith.
 - Cynnal darpariaeth o ansawdd uchel a chefnogi'r gwaith o gynnwys cynhyrchion Cymreig mewn prydau ysgol.
 - Diwallu anghenion penodol dysgwyr ag anghenion deietegol penodol a datblygu bwydlenni cynhwysol mewn perthynas â'r ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion.
 - Monitro'r risg na chaiff manteision llawn prydau ysgol am ddim i holl ddisgyblion ysgolion cynradd eu gwireddu os bydd llai o ddysgwyr yn manteisio ar y ddarpariaeth honno.
- **Sut mae eich cynnig yn gwella neu'n herio hawliau plant, fel y nodir yn erthyglau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'i BroTOCOLAU Dewisol? Cyfeiriwch at yr [erthyglau](#) i weld pa rai sy'n berthnasol i'ch polisi eich hun.**

Mae'r asesiad hwn o'r effaith ar blant wedi ystyried y cynigion polisi i adolygu'r Rheoliadau Bwyta'n Iach ochr yn ochr â gwaith ymgysylltu ymlaen llaw gyda phlant ac ymarfer ymgynghori helaeth i glywed gan blant rhwng mis Mai a mis Mehefin 2025.

Mae'r newidiadau i brydau ysgol i'w gwneud yn fwy cytbwys o ran maeth ac i adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU yn cynnig effeithiau cadarnhaol sylweddol. Gallai hyn gael effaith hirdymor ar blant a'u teuluoedd, er enghraifft, drwy atal anghydraddoldebau iechyd a chynyddu eu diddordeb mewn addysg. Ar y cyfan, gallai'r adolygiad gael effaith gadarnhaol sylweddol o ran gwella hawliau plant, yn benodol:

- **Erthygl 6** (byw, goroesi a datblygu) Mae gan bob plentyn yr hawl i fywyd. Rhaid i lywodraethau wneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod plant yn goroesi ac yn datblygu hyd eithaf eu gallu. Bydd y cynnig polisi hwn yn sicrhau bod mwy o fwyd iach ar gael i blant, a fydd yn gwella datblygiad plant ac yn eu helpu i wireddu eu potensial yn llawn.
- **Erthygl 24** (iechyd a gwasanaethau iechyd) Mae gan bob plentyn yr hawl i gael yr iechyd gorau posibl. Rhaid i lywodraethau ddarparu gofal iechyd o ansawdd da, dŵr glân, bwyd maethlon, amgylchedd glân ac addysg ar iechyd a llesiant fel bod plant yn gallu cadw'n iach. Bydd y cynnig polisi hwn yn cynyddu faint o fwyd maethlon ac addysg ar iechyd a llesiant sydd ar gael i blant yn uniongyrchol.
- **Erthygl 27** (safon byw sy'n ddigonol) Mae gan bob plentyn yr hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu ei anghenion corfforol a chymdeithasol a chefnogi ei ddatblygiad. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd na allant fforddio darparu hyn. Mae'r polisi hwn yn rhan o raglen bwyd mewn ysgolion sy'n sicrhau bod mwy o fwyd ar gael i deuluoedd na allant ei fforddio ac sy'n gwella safon bwyd er mwyn cefnogi datblygiad pob dysgwr ysgol gynradd.

Fodd bynnag, gallai fod hawliau sy'n gwrthdaro os caiff **Erthygl 13** (hawl i ryddid mynegiant) ei dehongli mewn ffordd sy'n ystyried y gallai'r gofynion bwyd newydd gyfyngu ar ddewis plant o ran darpariaethau bwyd penodol. Fodd bynnag, ar y cyfan, mae sicrhau bod y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion cynradd yn adlewyrchu'r argymhellion iechyd diweddaraf yn cynyddu hawliau plant yn hytrach na'u lleihau.

Gallai hefyd fod effaith negyddol ar blant anabl, rhai plant ethnig lleiafrifol, rhai plant â chredoau crefyddol a phlant sy'n byw o dan anfantais economaidd-gymdeithasol na chaiff eu hanghenion eu hystyried o bosibl wrth ddylunio bwydlenni newydd ac, felly, sy'n fwy tebygol o beidio â manteisio ar bryd am ddim. Mae'r plant hyn hefyd yn fwy tebygol o fod yn byw o dan anfantais economaidd-gymdeithasol felly gallai gael effaith anghymesur ar eu mynediad at fwyd.

Caiiff yr effeithiau hyn eu lliniaru drwy egluro yn y Canllawiau sut y dylai ysgolion ac awdurdodau lleol weithio gyda dysgwyr a'u teuluoedd i ddatblygu bwydlenni cynhwysol ac ystyried unrhyw gymorth neu addasiadau pellach mewn perthynas â manteisio ar y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion.

Erthyglau neu Protocol Dewisol CCUHP	Yn gwella (X)	Yn herio (X)	Esboniad
--	---------------------	-----------------	----------

Erthygl 1 (diffiniad o'r plentyn) Mae gan bawb o dan 18 oed yr holl hawliau sydd yn y Confensiwn	x	x	Dim ond i blant ysgol gynradd y mae'r adolygiad o ofynion bwyd a safonau maeth yn gymwys i ddechrau felly mae'n cynyddu hawliau plant rhwng 3 a 11 oed. Gallai peidio â diweddarau'r Rheoliadau a'r Canllawiau ar gyfer ysgolion uwchradd arwain at ddarpariaeth anghyfartal rhwng y cyfnodau ysgol gan na fydd dysgwyr hŷn (rhwng 11 a 18 oed) yn gallu manteisio ar bryd ysgol sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU. Fodd bynnag, bydd cynigion i gasglu mwy o ddata ac ymgysylltu'n agosach â dysgwyr uwchradd cyn cyflwyno'r Rheoliadau ar gyfer y cam addysg hwn yn atgyfnerthu unrhyw gynigion a gyflwynir yn ddiweddarach.
Erthygl 2 (peidio â gwahaniaethu) Mae'r Confensiwn yn gymwys i bob plentyn heb wahaniaethu, beth bynnag fo'i hil, ei grefydd, ei alluoedd, beth bynnag y mae'n ei feddwl neu'n ei ddweud a pha fath bynnag o deulu y daw ohono.	x		Nid yw'r Canllawiau cyfredol yn egluro'n ddigonol pryd y gellir addasu bwyd a diod i ddiwallu anghenion dysgwyr ag anghenion deietegol oherwydd eu hil, crefydd neu greddau diwylliannol. Bydd y Canllawiau diwygiedig yn cefnogi hawliau dysgwyr i beidio â dioddef gwahaniaethu. Mae risg fach y gallai fod effaith negyddol ar ddysgwyr os na all yr awdurdod lleol neu'r ysgol ddiwallu eu hanghenion penodol. Rydym yn gobeithio dysgu mwy drwy'r gweithgarwch ymgynghori a gynlluniwyd. Mae risg hefyd y gallai'r hawl hon gael ei herio ar gyfer plant anabl, plant o rai cefndiroedd ethnig lleiafrifol a rhai grwpiau crefyddol os na chaiff eu hanghenion eu

			hystyried wrth ddylunio bwydlenni newydd.
Erthygl 3 Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio tuag at yr hyn sydd orau i bob plentyn.	x		Bydd y Rheoliadau diwygiedig yn cysoni'r gofynion bwyd a'r safonau maeth ar gyfer plant ysgol gynradd yn agosach â'r canllawiau gwyddonol a deietegol diweddaraf. Bydd y Canllawiau yn nodi sut y gall sefydliadau wella'r ffordd y maent yn cydweithio a'u rolau o ran gwella gallu plant i gael bwyd iach.
Erthygl 6 Mae gan bob plentyn hawl i fyw. Dylai llywodraethau ofalu bod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach	x		Mae diweddarau'r Rheoliadau a'r Canllawiau yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar iechyd, datblygiad, a llesiant plant ysgol gynradd a fydd yn cael cynnig pryd cytbwys o ran maeth sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU.
Erthygl 12 (parchu barn y plentyn) Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a'i ddymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arno, ac i'w farn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifrif. Mae'r hawl hon yn berthnasol bob amser, er enghraifft yn ystod achosion mewnfudo, penderfyniadau tai neu fywyd cartref y plentyn o ddydd i ddydd.	x		Ymgynghorir yn benodol â phlant ysgol gynradd ar y gofynion bwyd a'r safonau maeth diwygiedig hyn. Bydd fersiwn hawdd ei deall o'r ddogfen ymgynghori hefyd, ynghyd â gweithgareddau ymgysylltu wedi'u targedu at ddysgwyr. Bydd plant ysgol uwchradd hefyd yn cael y cyfle i ymateb i'r cais am dystiolaeth yn ystod yr ymgynghoriad. At hynny, mae Plant yng Nghymru wedi bod yn ymgysylltu â phlant ysgol gynradd a phlant ysgol uwchradd i ganfod eu safbwyntiau a'u hanghenion.
Erthygl 13 (rhyddid mynegiant) Dylai pob plentyn fod yn rhydd i fynegi ei feddyliau a'i farn ac i gael mynediad at bob math o wybodaeth, cyn	x	x	Er y bydd plant yn cael cyfle i fynegi eu barn am y gofynion bwyd, bydd yn golygu, unwaith y caiff y Rheoliadau newydd eu gosod, na fyddant yn rhydd i ddewis rhai darpariaethau bwyd a oedd ar gael yn flaenorol ond sydd bellach

belled ag y bo hynny o fewn y gyfraith.			wedi'u cyfyngu neu wedi'u hepgor o'r ddarpariaeth prydau ysgol. Gellid ystyried bod hyn yn cyfyngu ar eu hawl i ryddid mynegiant a dewis.
Erthygl 14 (rhyddid meddwl, cred, a chrefydd) Mae gan bob plentyn yr hawl i feddwl a chredu'r hyn a fynno ac i arfer ei grefydd, ar yr amod nad yw'n atal pobl eraill rhag mwynhau eu hawliau. Rhaid i lywodraethau barchu hawliau a chyfrifoldebau rhieni i arwain eu plentyn wrth iddo dyfu i fyny.	x		Nid yw'r Canllawiau cyfredol yn egluro'n ddigonol pryd y gellir addasu bwyd a diod i ddiwallu anghenion dysgwyr ag anghenion deietegol oherwydd eu hil, crefydd neu gredoau diwylliannol. Bydd y Canllawiau diwygiedig yn cefnogi hawliau dysgwyr i beidio â dioddef gwahaniaethu a byddant yn egluro i awdurdodau lleol/ysgolion y dylent weithio gyda dysgwyr a rhieni i ddylunio bwydlenni sy'n ymateb i anghenion ac arferion bwyta eu cymuned leol. Mae risg fach y gallai fod effaith negyddol ar ddysgwyr os na all yr awdurdod lleol neu'r ysgol ddiwallu eu hanghenion penodol neu os na fydd yn eu hystyried wrth ddylunio bwydlenni, gan olygu bod rhai plant ethnig lleiafrifol, plant anabl a phlant o dan anfantais economaidd-gymdeithasol yn llai tebygol o fanteisio ar bryd am ddim a bod llai o fwyd iach ar gael iddynt. Rydym yn gobeithio dysgu mwy drwy'r gweithgarwch ymgynghori a gynlluniwyd.
Erthygl 15 (rhyddid cymdeithasu) Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â phlant eraill ac i ymuno â grwpiau a sefydliadau, ar yr amod nad yw hyn yn atal pobl eraill rhag mwynhau eu hawliau.	x		Mae ysgolion, llywodraethwyr ysgolion ac arlwywyr yn ceisio darparu'r amgylcheddau gorau posibl i blant gwrdd a chymdeithasu â phlant eraill.

Erthygl 17 (mynediad at wybodaeth gan y cyfryngau) Mae gan bob plentyn yr hawl i wybodaeth ddibynadwy o amrywiaeth o ffynonellau, a dylai llywodraethau annog y cyfryngau i ddarparu gwybodaeth y gall plant ei deall. Rhaid i lywodraethau helpu i amddiffyn plant rhag deunyddiau a allai eu niweidio.	x		Drwy'r cwricwlwm a'r dull ysgol gyfan, caiff y rhai sy'n rhan o'r system bwyd mewn ysgolion, yn ogystal â dysgwyr, eu hannog i ddod o hyd i wybodaeth am fwyta'n iach a fydd yn llywio eu datblygiad. Mae'r Canllawiau yn rhoi sylw pellach i hyn.
Erthygl 24 Mae gan blant yr hawl i gael gofal iechyd o ansawdd da ac i ddŵr glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân er mwyn iddynt gadw'n iach.	x		Mae diweddarau'r Rheoliadau a'r Canllawiau yn debygol o gael effaith gadarnhaol uniongyrchol ar allu plentyn i gael bwyd maethlon, yn ogystal ag iechyd a llesiant plant ysgol gynradd a fydd yn cael cynnig pryd cytbwys o ran maeth sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU.
Erthygl 27 Mae gan blant yr hawl i safon bywyd sy'n ddigon da i ddiwallu eu hanghenion corfforol a meddyliol.	x		Fel uchod
Erthygl 28 Dylai addysg ddatblygu personoliaeth a doniau pob plentyn yn gyflawn. Dylai addysgu plant i barchu eu rhieni, eu diwylliant nhw eu hunain a diwylliannau pobl eraill, a'r amgylchedd	x		Drwy gysylltu'r bwyd a gynigir mewn ysgolion â'r cwricwlwm (dull ysgol gyfan o ymdrin â bwyd), gellir addysgu plant am fyw'n iach; bydd bwyd lleol a gwaith ymgysylltu â'r gadwyn gyflenwi leol mewn ysgolion yn cefnogi dysgu am yr amgylchedd lleol a byd-eang. At hynny, bydd annog cyfleoedd i lais y dysgwyr gael ei glywed mewn perthynas â bwydlenni ysgolion a'r amgylchedd bwyta yn helpu i feithrin cysylltiad dyfnach â bwyd a'u diwylliant bwyd nhw eu hunain a

			diwylliannau bwyd pobl eraill. Mae hyn yn dangos y dull ysgol gyfan.
Erthygl 29 Dylai addysg plant eu helpu i ddatblygu eu personoliaethau, eu doniau a'u galluoedd yn gyflawn. Dylai eu haddysgu i ddeall eu hawliau eu hunain, ac i barchu hawliau, diwylliannau a gwahaniaethau pobl eraill. Dylai eu helpu i fyw'n heddychlon a gwarchod yr amgylchedd.	x		Fel uchod

Cyngor Gweinidogol a Phenderfyniad y Gweinidog

Yn MA/LN/5227/24, cytunodd Ysgrifennydd y Cabinet ar yr amserlen ddeddfwriaethol i adolygu, diweddarau a gweithredu'r Rheoliadau a'r Canllawiau newydd ac y dylai'r ddeddfwriaeth gael ei gwneud a'i gosod gerbron y Senedd yn ystod tymor y llywodraeth hon.

Caiff effaith y cynigion ar hawliau plant eu cynnwys mewn cyngor gweinidogol yn y dyfodol ar ôl dadansoddi'r adborth i'r ymgynghoriad. Bydd hyn yn sicrhau bod lles a hawliau plant wedi'u hystyried yn llawn, ac y rhoddwyd sylw i unrhyw faterion a nodwyd.

Cyfathrebu â Phlant a Phobl Ifanc

Byddwn yn ymgynghori ar gynigion i ddiweddarau'r Rheoliadau a bydd y broses hon yn agored i bob plentyn a pherson ifanc. Caiff fersiwn hawdd ei deall a fersiwn i blant/pobl ifanc o'r ddogfen ymgynghori mewn Cymraeg clir eu paratoi er mwyn cefnogi'r ymgysylltu hwn.

Ochr yn ochr â'r ymgynghoriad, byddwn yn ymgysylltu'n benodol â phlant a phobl ifanc, drwy amrywiaeth o grwpiau ffocws ar-lein ac wyneb yn wyneb. Y nod yw

casglu adborth ar y newidiadau arfaethedig gan amrywiaeth eang o ddemograffeg o blant a rhieni/gofalwyr. Bydd y fframwaith samplu a awgrymir ar gyfer grwpiau ffocws yn rhoi blaenoriaeth i ymgysylltu'n ddwfn â phlant a phobl ifanc o gymunedau gwahanol a'r rhai â nodweddion gwarchodedig gwahanol, er mwyn meithrin dealltwriaeth well o anghenion a dewisiadau deietegol mewn cyd-destunau penodol. Caiff hyn ei ddylunio i ychwanegu gwerth at yr ymarfer ymgynghori, gan ddarparu myfyrdodau ar ganlyniadau anfwriadol i randdeiliaid perthnasol.

Monitro ac Adolygu

Yn dilyn penderfyniad terfynol ynghylch y polisi o ganlyniad i'r ymgynghoriad cyhoeddus a gwneud y rheoliadau newydd, caiff dulliau gwerthuso eu hystyried a byddant yn hanfodol i fesur effaith y polisi newydd hwn.

Mae amrywiaeth o gyfleoedd yn bodoli y gallir eu defnyddio i helpu i fonitro a gwerthuso unrhyw newidiadau. Mae'r rhain yn cynnwys setiau data a dangosyddion sy'n bodoli eisoes ar addysg ac iechyd y gallir eu cymharu dros amser, y gwerthusiad annibynnol o'r ymrwymiad i ddarparu prydau ysgol am ddim i bob plentyn ysgol gynradd, data ar gaffael cyhoeddus, dealltwriaeth o'r farchnad, ymgysylltu a gwrando cymdeithasol.

Caiff yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ei adolygu a'i ddiweddarau'r barhaus i adlewyrchu newidiadau.