



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Adolygiad o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion – Canllawiau Statudol Drafft

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) ("y Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft") – Canllawiau drafft i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu

Canllawiau draft ar gyfer ymgynghoriad

Dogfen ganllawiau: rhif 299/2025
Dyddiad cyhoeddi: Mai 2025

Cynulleidfa Pawb sy'n ymwneud â darparu bwyd a diodydd ysgol mewn ysgolion a gynhelir. Mae hyn yn cynnwys awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir (gan gynnwys ysgolion meithrin a gynhelir), y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, megis penaethiaid ac athrawon, rhieni/gofalwyr, dysgwyr, darparwyr arlwyo preifat/mewnol a rhanddeiliaid eraill, e.e. proffesiynolion iechyd, dietegwyr, cydgysylltwyr ysgolion iach, ac ati.

Trosolwg Fersiwn drafft o'r Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu yw hon at ddibenion ymgynghori yn unig, i'w darllen gyda'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft a fydd yn gymwys i ysgolion cynradd a gynhelir. Nid yw'r Canllawiau drafft hyn yn ymwneud â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.

Camau i'w cymryd Dylid cyflwyno ymatebion i'r ymgynghoriad hwn erbyn **29 Gorffennaf 2025** ar yr hwyraf. Gellir cwblhau ein ffurflen ar-lein neu e-bostio eich ymateb at y cyfeiriad canlynol:

Ffurflen ar-lein

E-bost: bwydmewnysgolion@llyw.cymru

Rhagor o wybodaeth 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 llyw.cymru/ymgynghoriadau

Manylion cyswllt

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Tim Bwyd Mewn Ysgolion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Yr Adran Addysg a Sgiliau
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
e-bost: bwydmewnysgolion@llyw.cymru

 [@LIC_Addysg](https://twitter.com/LIC_Addysg)

 [Facebook/AddysgCymru](https://www.facebook.com/AddysgCymru)

**Copïau
ychwanegol**

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth
Cymru yn <https://www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion>

**Dogfennau
cysylltiedig**

Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009
Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a
Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir)
(Cymru) 202[X]

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.
This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron 20XX ISBN digidol XXXX WGXXXXXX

Adolygiad o Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion – Canllawiau Statudol Drafft

Cynnwys

Cyflwyniad	4
Eithriadau	7
Trosolwg sylfaenol – Cinio	7
Brecwast mewn ysgolion cynradd a gynhelir	10
Cinio mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir (sy'n gymwys i ddisgyblion meithrin os darperir cinio)	12
Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir	27
Deietau arbennig	28
Meintiau dognau	31
Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol	35
Safonau maeth	38
Atodiad 1 – diffiniadau	54
Atodiad 2 – canllawiau	56
Atodiad 3 – Deietau arbennig	57

Cyflwyniad

- 1.1. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i adolygu Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) Cymru) 2013 a'r Canllawiau Statudol ategol¹. Nod yr adolygiad yw sicrhau bod mwy o fwydydd a diodydd blasus, iach a chytbwys o ran maeth ar gael mewn ysgolion a bod bwyta'n iach yn cael ei hyrwyddo mewn ysgolion er mwyn lleihau anghydraddoldebau o ran iechyd a chyrhaeddiad. Mae canllawiau drafft ar y ddyletswydd i hyrwyddo bwyta'n iach mewn ysgolion wedi'u nodi mewn dogfen ar wahân.
- 1.2. Bwriedir i'r Canllawiau drafft hyn, ynghyd â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft, helpu plant i ddatblygu arferion bwyta'n iach a sicrhau bod ganddynt yr egni a'r maeth sydd eu hangen arnynt i gael y budd mwyaf o'u diwrnod ysgol cyfan.

¹ <https://www.llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach-pwysau-iach-cymru-iach>

- 1.3. Mae'r Canllawiau hyn yn egluro sut y dylid cymhwyso'r ddarpariaeth yn y Rheoliadau Bwyta'n lach drafft. Mae'n ofynnol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu roi sylw i'r Canllawiau hyn. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt eu hystyried ac, os byddant yn penderfynu gwyro oddi wrthynt, y dylai fod ganddynt resymau clir y gellir eu cyfiawnhau dros wneud hynny.

I bwy y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach drafft yn gymwys?

- 1.4. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach drafft yn gymwys i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol i ddisgyblion cofrestredig, pa un ai ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol (e.e. ar drip ysgol). -Lle defnyddir 'ysgolion cynradd a gynhelir' yn y canllawiau hyn mae hyn yn cynnwys ysgolion meithrin a gynhelir, ac ysgolion canol, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion sy'n darparu addysg gynradd.

Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach drafft

- 1.5. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach drafft yn gosod gofynion a safonau am y canlynol.

Rheoliad 4 ac Atodlen 1	Mae Brecwast ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir yn nodi'r pedwar categori o fwyd a diod y caniateir eu darparu ym mhob ysgol gynradd a gynhelir fel rhan o ddarpariaeth brecwast. Mae'r gofyniad yn gymwys p'un a godir tâl am y brecwast ai peidio. Mae Atodlen 4 yn cynnwys darpariaethau pellach ynghylch diodydd. Ceir gwybodaeth am Frecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd yn y canllawiau statudol ² .
Rheoliad 5 ac Atodlen 2	Mae Bwyd a ddarperir fel rhan o Ginio Ysgol mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir yn nodi pa fwydydd y mae'n rhaid eu darparu a pha fwydydd na chaniateir eu darparu fel rhan o ginio ysgol a pha mor aml y gellir darparu bwydydd penodol fel rhan o ginio ysgol.
Rheoliad 6 ac Atodlen 3	Mae Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol yn nodi'r gofynion sy'n gymwys i fwyd a ddarperir mewn ysgolion cynradd a gynhelir cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol y tu allan i

² <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/brecwast-am-ddim-mewn-ysgolion-cynradd-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf>

	ddarpariaeth brecwast a chinio. Mae'r Atodlen yn nodi'r math o fwyd y mae'n rhaid ei ddarparu ac na chaniateir ei ddarparu e.e. yn ystod yr egwyl canol bore, mewn clybiau ar ôl ysgol, ac ati.
Rheoliadau 4, 5 a 7 ac Atodlen 4	Mae Diodydd a ddarperir mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir fel rhan o frechwast ysgol, cinio ysgol ac ar adegau eraill cyn 6pm yn nodi pa ddioddydd y gellir eu darparu ac na ellir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol cyfan
Rheoliad 5 ac Atodlen 5	Mae Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir yn nodi faint o egni y mae'n rhaid ei ddarparu mewn cinio ysgol arferol bob dydd a faint o egni a maethynnau y mae'n rhaid eu darparu mewn cinio ysgol arferol mewn cylch bwydlenni.

Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau cydymffurfedd?

- 1.6. Mae'n rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion cynradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod (gan gynnwys pan fyddant yn trefnu'r ddarpariaeth) gydymffurfio â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft. Dylai unrhyw un arall sy'n ymwneud â darparu bwyd a diod mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru fod yn ymwybodol o'r gofynion statudol os ydynt yn cynllunio bwydlenni, yn prynu ac yn caffael bwyd ac yn paratoi bwyd a diod ar gyfer/mewn ysgolion. Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, e.e. penaethiaid ac athrawon, rhieni/gofalwyr, disgyblion, darparwyr gwasanaethau arlwyio preifat/mewnol a rhanddeiliaid eraill, e.e. gweithwyr iechyd proffesiynol, deietegwyr, cydgysylltwyr ysgolion iach, ac ati.

I ba fwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft yn gymwys?

- 1.7. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft yn gymwys i unrhyw fwyd a diod a ddarperir gan, neu o dan drefniadau a wnaed gan, yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu i ddisgyblion yn ystod y diwrnod ysgol cyfan cyn 6pm ym mhob ysgol gynradd a gynhelir. Mae hyn yn cynnwys brecwast, egwylion, amser cinio, egwyl y prynhawn a chlybiau ar ôl ysgol; p'un a ddarperir bwyd a/neu ddiod o'r fath gan yr awdurdod lleol, yn fewnol gan yr ysgol neu gan arlwywr dan gontract. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft hefyd yn gymwys i fwyd a diod a ddarperir i ddisgyblion mewn unrhyw allfa ar fangre ysgol yn ystod y diwrnod ysgol cyn 6pm pan ddarperir y bwyd a'r ddiod gan, neu o dan drefniadau a wnaed gan, yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu, e.e. siop fach yr ysgol, peiriant gwerthu, man gweini y tu allan, ffreutur, ac ati.

Eithriadau

- 2.1. Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft yn gymwys i'r bwydydd a'r diodydd yn y rhestr ganlynol. Fodd bynnag, argymhellir y dylai'r rhai sy'n trefnu unrhyw ddigwyddiadau annog a hyrwyddo opsiynau iachach o hyd yn unol â'r gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau ac fel rhan o ethos ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach. Felly, gall y fath fwyd a diod fod yn destun cyfyngiadau o hyd yn ôl disgresiwn yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol. Nid yw diwrnodau 'â thema' a drefnwyd (diwrnodau pan nad yw'r fwydlen arferol yn cael ei darparu, e.e. i dynnu sylw at ddigwyddiad diwylliannol neu annog dysgwyr i roi cynnig ar wahanol fwydydd) wedi'u heithrio a dylent gydymffurfio â'r gofynion a'r safonau ar gyfer bwyd. Argymhellir na ddylid cynnal diwrnodau o'r fath fwy nag unwaith bob tymor.
- Mewn unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol neu ddigwyddiad hamdden a drefnir gan ysgol i nodi achlysur crefyddol neu ddiwylliannol.
 - Mewn digwyddiadau codi arian;
 - I'w defnyddio i addysgu sgiliau paratoi bwyd a choginio ar yr amod na ddarperir unrhyw fwyd a baratoir felly i ddisgyblion fel rhan o frechwast ysgol neu ginio ysgol;
 - Bwyd neu ddiod a baratoir gan riant neu ddisgybl i'w fwyta neu i'w hyfed gan y disgybl ei hun ar fangre ysgol;
 - Fel rhan o ofynion deietegol a ragnodir ar sail feddygol;
 - I ddisgyblion mewn ysgol breswyl fel rhan o bryd o fwyd gyda'r hwyr.

Bwyd y mae disgyblion/rhieni/gofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol er mwyn dathlu penblwyddi, ac ati.

- 2.2. Bwyd y mae disgyblion/rhieni/gofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol er mwyn dathlu penblwyddi, ac ati. Argymhellir y dylai ysgolion ddatblygu polisiâu ar gyfer cyfyngu ar fwydydd pen-blwydd yn unol ag ethos y gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft, er enghraifft, rhoi gwybod i rieni/gofalwyr y caiff y bwyd ei roi i'r disgyblion er mwyn iddynt fynd ag ef adref gyda nhw ar ddiwedd y diwrnod ysgol. Dylai ysgolion a chyrff llywodraethu ystyried a yw caniatáu i blant ddod â chacen pen-blwydd i'r ysgol yn cyd-fynd â'r ddyletswydd i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach.

Trosolwg sylfaenol – Cinio

Categori bwyd	Cynradd
Llysiau	Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos. Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws

	Mae llysiau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un llysieuyn.
Ffrwythau	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf bedwar ffrwyth gwahanol bob wythnos. Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un ffrwyth.
Carbohydradau startshlyd	Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd o leiaf deirgwaith bob wythnos. 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.
Bara	Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garleg, bara naan, seiliau pitsa, cacennau te a chramwyth) fod o leiaf 50% o rawn cyflawn. Rhaid i fara atodol (heb fraster nac olew ychwanegol) fod ar gael bob dydd yn ystod amser cinio i'r dysgwyr hynny sydd am ei gael.
Pysgod	Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos Rhaid i o leiaf un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn bysgod olewog Rhaid i'r holl bysgod a ddarperir fod o ffynonellau cynaliadwy. Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod
Cig coch	Rhaid darparu dogn o gig coch o leiaf unwaith bob wythnos

	Ni chaniateir darparu dogn o gig coch fwy na dwywaith bob wythnos.
Cig wedi'i brosesu a chynhyrchion sy'n cynnwys cig	Ni chaniateir darparu dogn o gig wedi'i brosesu neu gynnyrch sy'n cynnwys cig fwy nag unwaith bob wythnos.
Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod	Ni chaniateir darparu dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.
Prydau bwyd wedi'u seilio ar gaws	Ni chaniateir darparu cinio ysgol â chaws fel y brif ffynhonnell o brotein fwy na dwywaith bob wythnos.
Tatws a chynhyrchion tatws	Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi'u ceginio 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 .
Bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu lle bo'r caen yn cynnwys olew	Ni chaniateir darparu bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu lle bo'r caen yn cynnwys olew fwy nag unwaith bob wythnos .
Crwst a chynhyrchion crwst	Ni chaniateir darparu crwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst (pa un ai'n felys neu'n sawrus) fwy nag unwaith bob wythnos
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu	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.
Ffrwythau a Llysiau mewn pwdinau	Rhaid i bob pwdin gynnwys dogn pwdin o ffrwythau a/neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gydag ef
Cynfennau a halen	Ni ddylid ychwanegu unrhyw halen at fwyd, ac ni ddylai fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau. Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un neu ragor o'r cynfennau sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml .
Melysion	Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion.
Byrbrydau sawrus	Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus

Brecwast mewn ysgolion cynradd a gynhelir

3.1 Dim ond bwyd a diodydd o'r categorïau bwyd a diod canlynol y gellir eu darparu yn ystod brecwast ar bob diwrnod ysgol, heblaw dŵr plaen y gellir ei ddarparu hefyd.

3.2 Rhaid rhoi'r opsiwn i bob disgybl cofrestredig sy'n bresennol yn y sesiwn frecwast ddewis un eitem o bob un o'r categorïau bwyd a diod.

3.3 Ystyr 'babanod' yw disgyblion cofrestredig o'r dosbarth meithrin hyd at Flwyddyn 2 ac ystyr 'disgyblion iau' yw disgyblion cofrestredig o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6.

Categoriâu bwyd a diod	Eitemau a awgrymir (lle defnyddir 'rhaid', mae'n ofyniad gorfodol)	Meintiau dognau a argymhellir
Llaeth a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion	Rhaid i laeth fod yn laeth hanner sgim plaen, yn laeth sgim neu'n laeth ag 1% o fraster (neu'n laeth cyflawn neu'n laeth hanner sgim mewn dosbarth meithrin)	O leiaf 125ml i ddisgyblion iau a babanod
Grawnfwydydd	Grawnfwydydd gwenith cyflawn Creision bran Uwd Creision yd Grawnfwydydd sydd wedi'u seilio ar reis Ni ddylai grawnfwydydd a ddarperir fod wedi'u caenu na'u cyflasau â siwgr, siocled na phowdr coco	O leiaf 20g ar gyfer un fisgeden gwenith cyflawn O leiaf 30g ar gyfer pob grawnfwydydd arall
Ffrwythau a llysiau	Ffrwythau ffres (yn gyfan neu wedi'u torri'n ddarnau) Ffyn llysiau Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Ffrwythau sych i'w hychwanegu at rawnfwydydd	Ffrwythau – O leiaf 60g i ddisgyblion iau ac o leiaf 40g i fabanod Llysiau – O leiaf 60g i ddisgyblion iau ac o leiaf 40g i fabanod Ffrwythau sych – O leiaf 20g i ddisgyblion iau, o leiaf 15g i fabanod
Bara a haenau ar ben y bara	Rhaid i unrhyw fara a ddarperir fod o leiaf 50% o wenith cyflawn* Sbreds annirlawn, gan gynnwys sbreds llysiau, olifau, had rêp a blodau'r haul. Mae a wnelo * â chanran y blawd grawn cyflawn yn y bara (fel canran o'r holl flawd).	O leiaf un dafell i ddisgyblion iau a babanod

Disgyblion meithrin

3.4 Ni chaniateir i laeth a roddir i ddisgyblion mewn ysgol feithrin neu ddosbarth meithrin fod yn laeth sgim nac yn laeth ag 1% o fraster.

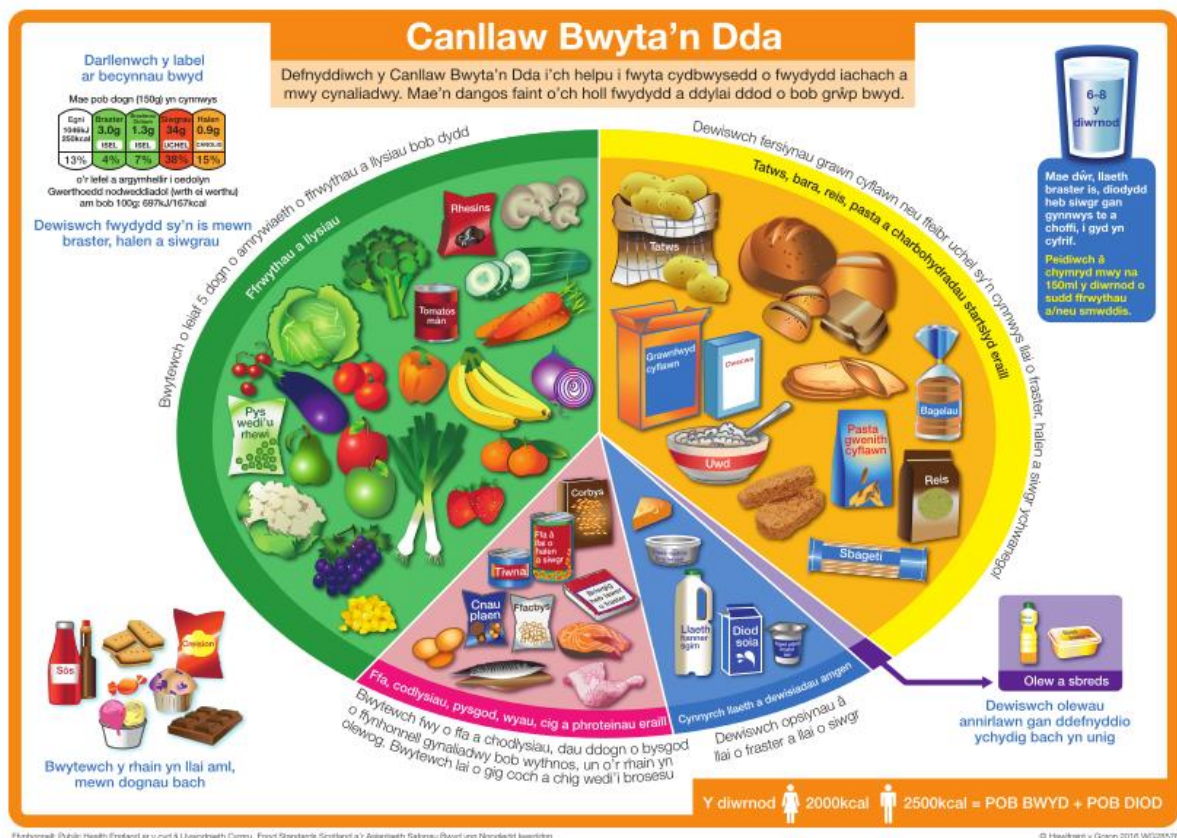
Ysgolion cynradd

3.5 Yn ogystal â'r gofynion sy'n ymwneud â brecwast o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft, mae hefyd yn ofynnol i unrhyw ysgol gynradd a gynhelir sy'n darparu brecwast

am ddim i ddisgyblion ystyried y canllawiau statudol ar gyfer *Brecwast am ddim* mewn ysgolion cynradd.

Cinio mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir (sy'n gymwys i ddisgyblion meithrin os darperir cinio)

- 4.1 Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft a'r canllawiau drafft wedi'u llywio gan y Canllaw Bwyta'n Dda, sy'n offeryn polisi a ddefnyddir i ddangos cyngor Llywodraeth y DU ar fwyta'n iach a sicrhau diet cytbwys.
- 4.2 Mae'r gofynion arfaethedig o ran bwyd a diod ar gyfer ciniawau ysgol gynradd yn y Rheoliadau drafft a'r canllawiau drafft wedi'u trefnu o dan adrannau'r Canllaw Bwyta'n Dda (gweler isod) ac maent yn cyd-fynd a chanllawiau'r DU ar fwyta'n iach.



- 4.3 Ar gyfer pob adran isod, mae cyngor y Canllaw Bwyta'n Dda wedi'i gynnwys a gofynion y Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft.
- 4.4 'Gofynion' yn yr adran hon o'r canllawiau drafft yw'r gofynion a nodir yn Atodlen 2 i'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft sy'n ymwneud â bwyd y mae'n rhaid ei ddarparu ac na chaniateir ei ddarparu fel rhan o giniawau ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir. Rhaid cydymffurfio â'r gofynion.

4.5 Mae a wnelo'r gofynion â 'darpariaeth'. **Golyga hyn y cynnig o fwyd a diod, ar adeg eu harchebu neu eu darparu, y gallai disgyblion ei dderbyn.** ³

4.6 Rhaid darparu bwyd a diod sydd i'w hyrwyddo fel rhan o ddeiet iach a chytbwys. Er enghraifft, 'rhaid darparu **o leiaf** ddau ddogn o lysiau bob dydd'. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i **o leiaf** ddau ddogn o lysiau gael eu cynnig i ddisgyblion er mwyn iddynt eu dewis fel rhan o'u cinio ysgol bob dydd.

4.7 Disgrifir bwyd a diod y mae'n rhaid cyfyngu arnynt yn seiliedig ar ganllawiau bwyta'n iach fel bwyd na chaniateir ei ddarparu fwy nag X gwaith bob wythnos. Er enghraifft, 'ni chaniateir darparu **mwyr nag** un dogn o fwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn bob wythnos'. Mae hyn yn golygu na ellir cynnig **mwyr nag** un dogn o fwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn i ddisgyblion ei ddewis fel rhan o'u cinio ysgol bob wythnos. Gellir cynnig bwydydd amgen sydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn (megis dewisiadau amgen yn lle cig) ar yr un pryd, ar yr un diwrnod gan mai dim ond un o'r opsiynau hyn y gall disgyblion ei ddewis

4.8 Disgrifir bwyd a diod a gaiff eu gwahardd yn seiliedig ar ganllawiau bwyta'n iach fel bwyd na chaniateir ei ddarparu. Er enghraifft, '**Ni chaniateir** darparu melysion.'

Meintiau dognau

4.9 Nodir dau faint dogn yn y Canllawiau hyn – disgyblion iau a babanod. Ystyr 'disgyblion iau' yw disgyblion cofrestredig ym Mlwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6 ac ystyr 'babanod' yw disgyblion cofrestredig mewn dosbarth Meithrin (lleoliadau a gynhelir) hyd at Flwyddyn 2.

4.10 Y meintiau dognau y cyfeirir atynt yn y Canllawiau yw'r **pwysau wedi coginio**, oni nodir fel arall. Lle bo gofynion i annog categorïau bwyd penodol, nodir isafswm pwysau – lle y cyfyngir ar categorïau bwyd, nodir uchafswm pwysau. Lle na chyfyngir ar fwyd, darperir ystod pwysau fel canllaw. Dylid cydymffurfio â'r meintiau dognau lleiaf a mwyaf oni bai bod cyfiawnhad clir pam na ellir neu na ddylid cydymffurfio â nhw.

4.11 **Anogir disgyblion i ddewis pob elfen o'r cinio ysgol a ddarperir iddynt, yn enwedig y bwyd a diod a hyrwyddir.** Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cael pryd blasus a chytbwys yn unol â'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

4.12 Argymhellir eich bod yn cynnig dognau blasu bach er mwyn cyflwyno disgyblion i seigiau nad ydynt, o bosib, wedi'u bwyta o'r blaen.

³ Fodd bynnag, nodwch fod yn rhaid i ffrwythau a/neu lysiau gael eu darparu mewn pwddinau neu gyda nhw.

Canllaw Bwyta'n Dda	Ffrwythau a llysiau
	Bwyteuoch o leiaf bum dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Maent yn ffynhonnell dda o fitaminau, mwynau a ffibr.
Is-adran	Llysiau
Gofynion	Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos. Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws Mae llysiau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un llysieuyn.
Dehongliad	Gallant fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u pecynnu dan wactod. Maent yn cynnwys ffa a chodlysiau sy'n cyfrif tuag at un dogn a dylid eu hannog ym mhob rhan o'r fwydlen – gweler yr Atodiad am ragor o wybodaeth. Mae llysiau cymysg a salad cymysg yn cyfrif fel un dogn ac fel un math Gellir darparu dognau ar wahân a/neu mewn rysáit Nid yw'n cynnwys tatws na phasta tun mewn saws tomato.
Argymhellion	Dylai ffa pob mewn saws tomato fod yn fathau â llai o siwgr a halen ac ni ddylid eu darparu ar fwy na thri diwrnod bob wythnos. Os bydd dogn o lysiau wedi'i gynnwys mewn rysáit, dylid darparu o leiaf un dogn o lysiau ar wahân bob dydd. Darparwch amrywiaeth o lysiau tymhorol. Arddangoswch lysiau mewn man amlwg ac mewn ffordd ddeniadol er mwyn annog disgyblion i'w bwyta.
Meintiau dognau	O leiaf 60g i ddisgyblion iau O leiaf 40g i fabanod
Is-adran	Ffrwythau
Gofynion	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd.

	Rhaid darparu o leiaf bedwar ffrwyth gwahanol bob wythnos. Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un ffrwyth.
Dehongliad	Gallant fod yn sych, yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun (mewn sudd ffrwythau yn unig) Gellir darparu dognau ar wahân a/neu mewn rysâit. Bydd salad ffrwythau a choctel ffrwythau yn cyfrif fel un dogn ac fel un math.
Argymhellion	Ni ddylent gynnwys siwgr wedi'i ychwanegu. Er enghraifft, mewn tun mewn surop. Darparwch amrywiaeth o ffrwythau tymhorol. Arddangoswch ffrwythau mewn man amlwg ac mewn ffordd ddeniadol er mwyn annog disgyblion i'w bwyta.
Meintiau dognau	O leiaf 60g (ffrwythau) neu o leiaf 15g a dim mwy nag 20g (ffrwythau sych) i ddisgyblion iau. O leiaf 40g (ffrwythau) neu o leiaf 15g a dim mwy nag 20g (ffrwythau sych) i fabanod.

Canllaw Bwyta'n Dda	Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill
	Dylai prydau bwyd fod yn seiliedig ar garbohydradau startshlyd. Dewiswch fersiynau grawn cyflawn neu ffibr uwch heb unrhyw fraster, halen a siwgr ychwanegol neu gyda'r lefelau isaf o fraster, halen a siwgr ychwanegol. Maent yn ffynhonnell dda o egni ac yn darparu'r brif ffynhonnell o amrywiaeth o faethynnau yn ein deiet.
Is-adran	Tatws, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill
Gofynion	Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd o leiaf deirgwaith bob wythnos. 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.
Dehongliad	

	Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer reis â chanran y reis grawn cyflawn mewn dognau (fel canran yr holl reis). Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer pasta a nwdls â chanran y blawd grawn cyflawn mewn cynhyrchion (fel canran yr holl flawd) neu ganran pasta grawn cyflawn neu nwdls grawn cyflawn mewn dognau (fel canran yr holl basta neu nwdls). Gweler isod am ofynion ar wahân ar gyfer tatws wedi'u coginio mewn brasterau neu olewau.	
Argymhellion	Gweithiwch gyda chyflenwyr a gweithgynhyrchwyr i ddatblygu cynhyrchion eraill sydd wedi'u seilio ar fara (er enghraifft, pitsa, bara naan a bara garleg) sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn, mewn perthynas â chanran y blawd grawn cyflawn y maent yn ei gynnwys (fel canran yr holl flawd.) Cynyddwch ganran y grawn cyflawn yn raddol o 50% i 100%, gan ystyried faint o fara sy'n cael ei fwyta a'i wastraffu. Os bydd tatws neu gynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew wedi'u darparu, cynigiwch ddewis amgen o'r categori hwn Lle y bo'n bosibl, gadewch y croen ar datws er mwyn sicrhau bod disgyblion yn bwyta cymaint o ffibr â phosibl.	
Meintiau dognau	Tatws pob Tatws stwnsh a thatws wedi'u berwi Reis Pasta Nwdls Cwscws	O leiaf 150g disgyblion iau O leiaf 100g babanod O leiaf 160g disgyblion iau O leiaf 105g babanod O leiaf 115g wedi'i goginio (tua 45g sych) babanod O leiaf 75g wedi'i goginio (tua 30g sych) babanod O leiaf 115g wedi'i goginio (tua 55g sych) disgyblion iau O leiaf 75g wedi'i goginio (tua 35g sych) babanod O leiaf 115g wedi'u coginio (tua 55g sych) disgyblion iau O leiaf 75g wedi'u coginio (tua 30g sych) babanod O leiaf 100g wedi'i goginio (tua 50g sych) disgyblion iau O leiaf 65g wedi'i goginio (tua 33g sych) babanod
Is-adran	Bara	
Gofynion		

	Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garlleg, bara naan, seiliau pitsas, cacennau te a chramwyth) fod o leiaf 50% o rawn cyflawn. Rhaid i fara atodol (heb fraster nac olew ychwanegol) fod ar gael bob dydd yn ystod amser cinio i'r disgyblion hynny sydd am ei gael.
Dehongliad	Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer bara â chanran y blawd grawn cyflawn yn y bara (fel canran o'r holl flawd). Mae hyn yn cynnwys bara mewn bwydydd ar ffurf brechdanau lle mae cynhwysion yn cael eu rhoi rhwng darnau o fara neu eu lapio mewn bara. Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, frechdanau, baguettes a wraps. Bara atodol yw bara nad yw'n rhan o frechdan nac o bryd bwyd gosod. Fe'i darperir yn ychwanegol at y bwyd a diod sydd wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer cinio ysol gynradd arferol. Fe'i fwriedir ar gyfer disgyblion sy'n llwglyd o hyd ar ôl derbyn a bwyta'r cinio ysgol a ddarparwyd iddynt. Ni ddylid cynnwys bara atodol o fewn cyfrifiadau dadansoddiadau o faeth.
Argymhellion	Gweithiwch gyda chyflenwyr a gweithgynhyrchwyr i ddatblygu cynhyrchion eraill sydd wedi'u seilio ar fara (er enghraifft, pitsa, bara naan a bara garlleg) sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn, mewn perthynas â chanran y blawd grawn cyflawn y maent yn ei gynnwys (fel canran yr holl flawd.) Cynyddwch ganran y grawn cyflawn yn raddol o 50% i 100%, gan ystyried faint o fara sy'n cael ei fwyta a'i wastraffu.
Meintiau dognau	Bara Atodol Dim mwy na dwy dafell o fara canolig i ddisgyblion iau a dim mwy nag un dafell o fara canolig i fabanod. Rydym yn annog arlwywyr i ddefnyddio eu disgrisiwn ar gyfer disgyblion y gall fod angen dognau ychwanegol arnynt. Bara fel cyfran o garbohydradau startshlyd. 50g – 70g i ddisgyblion iau a babanod Bara fel cyfran o garbohydradau startshlyd eilaidd (e.e. bara naan/garlleg) 25g – 30g i ddisgyblion iau a babanod Pitsa O leiaf 55g ond dim mwy na 95g (fesul tafell gan gynnwys y topin)

--	--

Canllaw Bwytfa'n Dda	Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill
	Bwytewch fwy o ffa a chodlysiau. Bwytewch ddau ddogyn o bysgod o ffynhonnell gynaliadwy bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn olewog. Bwytewch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu. Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau da o brotein, fitaminau a mwynau.

Is-adran	Pysgod
Gofynion	Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos Rhaid i o leiaf un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn bysgod olewog Rhaid i'r holl bysgod a ddarperir fod o ffynonellau cynaliadwy. Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod.
Dehongliad	Gall fod yn ffres, wedi'i rewi neu mewn tun. Mae pysgod yn ffynhonnell dda o fitaminau a mwynau. Fodd bynnag, mae pysgod olewog yn cynnwys llawer o asidau brasterog omega-3. Mae enghreifftiau o bysgod olewog yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, eogiaid, mecryll, sardîns a phenwaig Mair. Nid yw tiwna yn cael ei ystyried yn bysgodyn olewog. Nid yw cynhyrchion pysgod wedi'u cyfnerthu ag asidau brasterog omega-3 yn cyfrif tuag at y gofyniad o ran pysgod olewog.
Argymhellion	Ni ddylai pysgod tun fod mewn heli nac olew. Mae defnyddio ffiledau o bysgod olewog (ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun) yn darparu llawer mwy o asidau brasterog omega-3 na chynhyrchion pysgod olewog wedi'u caenu
Meintiau dognau	Pysgod a Physgod Olewog = O leiaf 50g i ddisgyblion iau a babanod. Pysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgol = O leiaf 25g o bysgod i ddisgyblion iau a babanod.

Is-adran	Cig coch
Gofynion	Rhaid darparu dogn o gig coch o leiaf unwaith bob wythnos Ni chaniateir darparu cig coch fwy na dwywaith bob wythnos.
Dehongliad	Mae cig coch yn cynnwys cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig llo, cig carw a chig gafr a gall fod wedi'i friwo neu wedi'i rewi. Nid yw hyn yn cynnwys offal na chig wedi'i brosesu. Mae'n cynnwys paratodau cig coch, sef cig coch y mae cynhwysion wyau, ffa, codlysiau, llysiau, briwsion bara, blawd a sesnin (gan gynnwys symiau bach o halen) a sbeisys wedi'u hychwanegu ato – gweler yr Atodiad am ragor o wybodaeth. Nid yw'r fath baratodau cig coch yn cael eu hystyried yn gig wedi'i brosesu (gweler yr is-adran isod) p'un a ydynt yn cael eu paratoi o gynhwysion craidd gan wasanaethau arlwyio neu wedi'u gweithgynhyrchu. Nid yw hyn yn cynnwys cig gwyn. Diffinnir 'cig' yn yr Atodiad
Argymhellion	Ychwanegwch ffa, codlysiau neu fwy o lysiau at ryseitiau yn lle rhywfaint o'r cig coch. Bydd hyn hefyd yn cynyddu ffibr ac yn lleihau cynnwys braster dirlawn prydau bwyd. Defnyddiwch doriadau llai brasterog o gig, gwaredwch unrhyw fraster gormodol wrth goginio a defnyddiwch friwgig sy'n cynnwys llai o fraster
Meintiau dognau	Dim mwy na 55g i ddisgyblion iau a babanod.

Is-adran	Cig wedi'i brosesu a chynhyrchion sy'n cynnwys cig
Gofynion	Ni chaniateir darparu dogn o naill ai cig wedi'i brosesu neu gynnyrch sy'n cynnwys cig fwy nag unwaith bob wythnos
Dehongliad	Ystyr cig wedi'i brosesu yw cig, offal a sgil-gynhyrchion cig megis gwaed, sydd wedi'i gadw drwy halltu, ciwrio, mygu neu ychwanegu cadwolyn⁴ gan gynnwys selsig, bacwn, ham, gamwn, a pheperoni. Ystyr cynnyrch sy'n cynnwys cig yw bwyd sy'n cynnwys un o'r canlynol fel cynhwysyn p'un a yw'r bwyd hefyd yn cynnwys unrhyw gynhwysyn arall ai peidio— - cig a wahanir yn fecanyddol; - calon, tafod, cyhyrau pen (heblaw cyhyrau maseter), carpws, tarsws, neu gynffon unrhyw rywogaethau o

⁴ Mae rhagor o waith polisi yn cael ei wneud er mwyn egluro, lle y bo'n bosibl, sut i adnabod cynnyrch sydd wedi'i gadw

	famaliaid neu adar y cydnabyddir eu bod yn addas i'w bwyta gan bobl. Nid yw'r gofyniad hwn yn gymwys i ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol, ac wrth gyfrifo nifer yr adegau y darperir cig wedi'i brosesu neu gynhyrchion sy'n cynnwys cig bob wythnos, ni chaniateir i ham a ddarperir ar drip ysgol fod yn rhan o'r cyfrifiad.
Argymhellion	Lleihewch y ddarpariaeth yn raddol o un dogn bob wythnos i ddim bob wythnos.
Meintiau dognau	Dim mwy na 55g i ddisgyblion iau a babanod.

Is-adran	Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod
Gofynion	Ni chaniateir darparu dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.
Dehongliad	Cynhyrchion a gynhyrchir yn ddiwydiannol sy'n dynwared cynhyrchion cig neu bysgod. Fel arfer, maent yn cynnwys cynhwysion na fydddech yn eu canfod gartref. Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, ffiledau mycoprotein, bysedd di-bysgod a selsig wedi'u seilio ar blanhigion. Nid ydynt yn cynnwys briwgig soia. Nid yw ffa pob, hwmws na chnau wedi'u cynnwys gan nad ydynt yn dod o dan y disgrifiad hwn.
Argymhellion	Lleihewch y ddarpariaeth yn raddol o ddau ddogyn bob wythnos i un dogn/dim bob wythnos.
Meintiau dognau	Dim mwy na 55g i ddisgyblion iau a babanod

Canllaw Bwyta'n Dda	Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen yn lle llaeth
	Mae'r rhain yn ffynhonnell bwysig o galsiwm ac yn ffynhonnell dda o brotein a rhai fitaminau. Dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster, siwgr a/neu halen.

Is-adran	Prydau bwyd wedi'u seilio ar gaws
Gofynion	Ni chaniateir darparu cinio ysgol â chaws fel y brif ffynhonnell o brotein fwy na ddwywaith bob wythnos.

Dehongliad	Prydau bwyd wedi'u seilio ar gaws sy'n cynnwys mwy o gaws na bwydydd protein eraill (e.e. ffa, codlysiau, wyau) fesul dogn. Os darperir dogn o ffa pob fel un o'r dewisiadau o lysiau ar ddiwrnod, ni chaiff y prif gwrs ei gyfrif fel prif gwrs wedi'i seilio ar gaws gan y bydd mwy o ffa pob na chaws. Yn dibynnu ar y cafeat uchod, mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, pitsa caws a thomato, caws macaroni, blodfresych a brocoli pob, pasta caws a chennin pob a phastai caws a thatws. Nid yw hyn yn gymwys i ginio ysgol a ddarperir ar drip ysgol pan mai caws mewn brechdan gaws yw'r brif ffynhonnell o brotein.
Argymhellion	Yn lle prydau bwyd sydd wedi'u seilio ar gaws, defnyddiwch ffa, codlysiau ac wyau am eu bod yn ffynhonnell dda o brotein a ffibr ac nad ydynt yn cynnwys llawer o fraster. Dewiswch gaws sy'n cynnwys llai o fraster
Meintiau dognau	O leiaf 25g ond dim mwy na 30g i ddisgyblion iau a babanod

Canllaw Bwyta'n Dda	Olewau a sbreds
	Dewiswch olewau a sbreds annirlawn a bwytewch ychydig bach yn unig.
Dehongliad	Mae'n cynnwys olewau a sbreds llysiau, olifau, had rêp a blodau'r haul.
Argymhellion	Defnyddiwch symiau bach o frasterau ac olewau yn eich deiet ac ychwanegwch symiau bach wrth goginio. Mae pob math o fraster yn cynnwys llawer o egni a dylech fwyta symiau bach ohonynt yn unig.

Canllaw Bwyta'n Dda	Bwydydd eraill sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau⁵
	Os ydych yn bwyta ac yn yfed bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgrau, dylech wneud hynny'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro. Nid oes angen y bwydydd hyn yn ein deiet.
Noder	Fel arfer, nid yw ryseitiau na chynhyrchion a ddatblygir ar gyfer ysgolion cynradd yn cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, ond cyfyngir arnynt er mwyn cyfleu negeseuon bwyta'n iach cyson.

Is-adran	Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew
Gofynion	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 .
Dehongliad	Unrhyw datws neu gynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew. Mae hyn yn cynnwys braster neu olew a ychwanegir at datws cyn neu yn ystod y broses goginio a braster neu olew yng nghaen cynhyrchion tatws. Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, tatws wedi'u hasglodi, siapiau tatws, 'hashbrowns', tatws rhost, tatws wedi'u deisio a thalpiaau tatws.
Argymhellion	Edrychwch ar fanylebau cynhyrchion i weld a yw'r cynnyrch tatws wedi cael ei gaenu neu ei goginio mewn braster neu olew yn ystod y broses weithgynhyrchu. Cymerwch gamau i gael gwared ar ffriwyr saim dwfn yn gyfan gwbl. Darparwch garbohydrad startshlyd amgen, heb ei goginio mewn braster nac olew, i ddisgyblion.
Meintiau dognau	Tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (ac eithrio tatws rhost) = Dim mwy nag 85g i ddisgyblion iau a dim mwy na 60g i fabanod Tatws rhost wedi'u coginio mewn braster neu olew = Dim mwy na 115g i ddisgyblion iau a dim mwy na 75g i fabanod

Is-adran	Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew
Gofynion	Ni chaniateir darparu bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew fwy nag unwaith yr wythnos .
Dehongliad	Gellir cynnig dewisiadau amgen yn lle bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn ar yr un pryd, ar yr un diwrnod, gan mai dim ond un o'r opsiynau hyn y gall disgyblion ei ddewis. Ystyr wedi'i ffrio'n ddwfn yw coginio bwyd drwy ei roi mewn llestr dwfn llawn braster neu olew. Ystyr wedi'i ffrio'n sydyn yw coginio bwyd yn gyflym mewn braster neu olew poeth. Maent yn gymwys i fwydydd wedi'u gweithgynhyrchu neu fwydydd wedi'u paratoi o gynhwysion craidd.

	Mae'n cynnwys bwydydd sydd wedi'u caenu neu eu gorchuddio â briwsion bara lle cafodd olew ei ychwanegu yn ystod y broses weithgynhyrchu. Gall y fath fwydydd gael eu pobi yn hytrach na'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn. Nid yw'n cynnwys tatws na chynhyrchion tatws
Argymhellion	Cymerwch gamau i gael gwared ar ffriwyr saim dwfn yn gyfan gwbl. Gofynnwch i gyflenwyr neu weithgynhyrchwyr a yw eu cynhyrchion wedi cael eu ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn. Edrychwch ar fanylebau cynhyrchion i weld a yw'r bwyd wedi cael ei gaenu neu ei orchuddio â briwsion bara lle cafodd olew ei ychwanegu.
Meintiau dognau	Mae meintiau dognau wedi'u pennu i'r bwydydd a fyddai'n cael eu cynnwys yn yr adran hon o dan gategoriâu bwyd eraill

Is-adran	Crwst a chynhyrchion crwst
Gofynion	Ni chaniateir darparu crwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst (pa un ai'n felys neu'n sawrus) fwy nag unwaith bob wythnos.
Dehongliad	Gellir cynnig crwst a chynhyrchion crwst amgen ar yr un pryd, ar yr un diwrnod, gan mai dim ond un o'r opsiynau hyn y gall disgyblion ei ddewis. Mae hyn yn golygu na allwch ddarparu cynnyrch crwst melys a chynnyrch crwst sawrus ar yr un diwrnod
Argymhellion	Wrth wneud crwst o gynhwysion craidd, dylai'r blawd fod o leiaf 50% o rawn cyflawn. Gweithiwch gyda chyflenwyr a gweithgynhyrchwyr i ddatblygu cynhyrchion crwst lle mae'r blawd yn cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.
Meintiau dognau	Dim mwy na 40g o grwst i ddisgyblion iau a dim mwy na 25g o grwst i fabanod

Is-adran	Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu
Gofynion	Ni chaniateir darparu cynhyrchion pob wedi'u melysu na phwdinau wedi'u melysu fwy na theirgwaith bob wythnos. Nid yw'r cyfyngiad hwn yn gymwys i bwdinau wedi'u seilio ar laeth
Dehongliad	Mae cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu yn cynnwys cynhwysion sy'n ffynhonnell o fraster dirlawn a siwgrau rhydd sydd wedi'u hychwanegu atynt i'w gwneud yn felysach. Mae'r fath gynhwysyn yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, siwgr, sudd ffrwythau, surop mêl a melysyddion artiffisial. ⁶

⁶ [Approved additives and E numbers | Asiantaeth Safonau Bwyd](#)

	Mae'n cynnwys crwst a chynhyrchion sy'n cynnwys crwst melys (ond nid sawrus). Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, jeli, hufen iâ, 'whips', cacennau a bisgedi. Nid yw'n cynnwys pwdinau wedi'u seilio ar laeth, megis iogwrt, cwstard a phwdin reis. Fodd bynnag, mae iogwrt wedi'i rewi wedi'i ragbrynu yn cynnwys llawer o siwgr, felly dylech ystyried cyfyngu arno yn yr un ffordd ag enghreifftiau eraill o gynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu. Mae rhestr o nwyddau pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu ar gael yn yr Atodiad.
Argymhellion	Wrth wneud cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu o gynhwysion craidd, dylai'r blawd fod o leiaf 50% o rawn cyflawn. Gweithiwch gyda chyflenwyr a gweithgynhyrchwyr i ddatblygu cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu lle mae'r blawd o leiaf 50% o rawn cyflawn Er yr ystyrir bod melysyddion artiffisial yn ddiogel i'w bwyta, sicrhewch nad yw cynhyrchion sy'n cynnwys siwgr yn cael eu disodli gan gynhyrchion wedi'u melysu'n artiffisial a fydd yn dal i addysgu archwaeth disgyblion i ddisgwyl bwyd a diod â blas melys. Yn raddol, cynigiwch gynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu yn llai aml er mwyn helpu plant i wneud dewisiadau iachach. Mae'n bwysig bod plant yn cael eu haddysgu i ystyried bod y math hwn o gynnyrch yn un y dylid ei fwynhau'n achlysurol fel rhan o ddeiet cytbwys yn hytrach na rhywbeth i'w fwyta bob dydd.
Meintiau dognau	Bisgedi* Dim mwy na 30g i ddisgyblion iau a babanod Cacennau* Dim mwy na 40g i ddisgyblion iau a babanod Fflapjac* Dim mwy na 40g i ddisgyblion iau a babanod Pwdin Sbwnj* Dim mwy na 40g i ddisgyblion iau a babanod Iogwrt O leiaf 80g ond dim mwy na 120g i ddisgyblion iau a babanod

	Pwdin Reis O leiaf 100g ond dim mwy na 120g i ddisgyblion iau a babanod Cwstard O leiaf 60g ond dim mwy nag 80g i ddisgyblion iau a babanod Hufen iâ ac iogwrt wedi'i rewi Dogn pot o 80ml i ddisgyblion iau a babanod <u>* peidiwch â chynnwys unrhyw ffrwythau/llysiau/hadau ychwanegol ac mae'r pwysau ar gyfer cymysgeddau</u>
--	---

Is-adran	Ffrwythau a/neu lysiau gyda phwdinau
Gofynion	Rhaid i'r holl gynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (gan gynnwys pwdinau sydd wedi'u seilio ar laeth) a chaws (gyda chracers neu hebddynt) a ddarperir ar ddiwedd cinio ysgol, gynnwys dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gyda nhw 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
Dehongliad	Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i'r ffrwythau neu'r llysiau gael eu darparu ar y plât. Mae hyn yn cynnwys ffrwythau a/neu lysiau sydd wedi'u cynnwys mewn pwdinau (er enghraifft, afal mewn crymbl) neu a ddarperir gyda phwdinau (er enghraifft, ffrwythau wedi'u sleisio.) Gellir darparu cyfuniad o ffrwythau a/neu lysiau (er enghraifft, 'brownie' betys ac oren.)
Argymhellion	Darparwch amrywiaeth o ffrwythau tymhorol

Is-adran	Halen a chynfennau
Gofynion	Ni ddylid ychwanegu unrhyw halen at fwyd, ac ni ddylai fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau. Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un neu ragor o'r cynfennau sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.

Dehongliad	Rhaid cynnwys halen a ddefnyddir yn y broses goginio yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer cinio ysgol arferol. Rhaid cynnwys yr holl gynfennau a gynigir fel rhan o'r cinio ysgol yn y dadansoddiad o faeth.
Argymhellion	Peidiwch ag ychwanegu halen yn ystod y broses goginio ac os caiff ei ychwanegu, mae'n rhaid ei gynnwys yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

Is-adran	Melysion
Gofynion	Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion
Dehongliad	Ni chaniateir unrhyw felysion. Ystyr melysion yw'r canlynol – (a) gwm cnoi gan gynnwys gwm cnoi heb siwgr; (b) barrau grawnfwyd (rhai cnoadwy neu rai crensiog); (a) barrau ffrwythau wedi'u prosesu neu eu hallwthio; (b) melysion eraill nad ydynt yn rhai siocled (pa un a ydynt yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys mintys; (c) ysgeintiadau neu eisin neu dopins addurnol sydd wedi'u gwneud o siwgr eisin; (d) siocled ar unrhyw ffurf; (e) unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys siocled neu sydd wedi'i gaenu'n gyfan gwbl neu'n rhannol â siocled; (f) unrhyw sylwedd â blas siocled (ac eithrio powdr coco a ddefnyddir mewn cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu) (sy'n cynnwys pwdinau wedi'u seilio ar laeth a chrwst melys a chynhyrchion crwst melys)

Is-adran	Byrbrydau sawrus
Gofynion	Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus
Dehongliad	Ystyr byrbrydau sawrus yw eitemau wedi'u rhagbecynnu (heb gynnwys melysion, brechdanau, bisgedi ac eithrio fel y cyfeirir atynt isod a chacennau) sy'n barod i'w bwyta heb eu paratoi ymhellach, ac sy'n cynnwys fel cynhwysyn sylfaenol— - tatws neu wreiddlysiau (megis creision); - grawnfwydydd (megis pyffion corn neu fyrbrydau corn); - creision tortilla; - pretsels; - popgorn (pa un ai'n blaen, wedi'i felysu neu wedi'i halltu);

	cracers corgimwch; cacennau reis (p'un a ydynt yn blaen neu â chyflas); cymysgedd Bombay; bisgedi sawrus neu gracers wedi'u cyflasu; codlysiau gyda halen, siwgr neu fraster ychwanegol (fel pyffion ffacbys)
--	--

Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Canllaw Bwyta'n Dda	Diodydd
	Yfwch 6-8 cwpanaid neu wydraid o hylif bob dydd.
	Dŵr a llaeth sy'n cynnwys llai o fraster

Gofynion	Dim ond dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion y caniateir eu darparu
Is-adran	Dŵr plaen
Dehongliad	Llonydd neu befriog Nid yw'n cynnwys melysyddion artiffisial na naturiol, siwgrau, mêl, lliw na chyflasynnau Rhaid bod dŵr yfed ffres ar gael yn hawdd ac am ddim i ddisgyblion ym mhob ysgol a gynhelir bob amser; yn arbennig yn ystod sesiynau brecwast ac amser cinio.
Argymhellion	Gosodwch arwyddion i ddangos ble mae cyfleusterau cyflenwi dŵr yn yr ystafell fwytia ac ym mhob rhan o'r ysgol. Darparwch gwpanaid neu wydraid o ddŵr i blant iau neu gadewch iddynt gario poteli dŵr. Pan ddefnyddir poteli dŵr, dylai ysgolion ddilyn y cyngor glanhau a roddir yng nghanllawiau Dewis Dŵr Llywodraeth Cymru. Gwnewch yn siŵr bod y goruchwylwyr yn cyfeirio plant at y ffynonellau dŵr sydd ar gael amser cinio.

	Os gallwch oeri dŵr, bydd yn apelio fwy, ond nid yw hyn yn ofynnol. Darparwch jygiau llawn dŵr tap newydd ei arllwys ynghyd â chwpanau/gwydrau ar fyrddau ac wrth y cownter gweini.
Is-adran	Llaeth plaen
Dehongliad	Heb sylweddau wedi'u hychwanegu Rhaid i blant meithrin gael llaeth hanner sgim neu laeth cyflawn Yn achos pob disgybl arall, rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim, yn llaeth ag 1% o fraster neu'n llaeth sgim.
Argymhellion	Dylai ysgolion cynradd a gynhelir fanteisio ar y cynllun llaeth am ddim a llaeth am bris gostyngol. Lle y bo'n bosibl, dewiswch laeth sy'n cynnwys llai o fraster am ei fod yn cynnwys yr un faint o galsiwm, protein a ribofflavin â llaeth braster llawn.
Is-adran	Diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion
Dehongliad	Ystyr diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion yw diodydd soia plaen, diodydd ceirch plaen neu ddioddydd plaen eraill sydd wedi'u seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis plaen), sydd heb eu melysu ac sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.

Yr angen hanfodol yw darparu dŵr yfed ffres sydd ar gael yn hawdd ym mhob ysgol a gynhelir

Deietau arbennig

5.1 Mae diet arbennig yn cyfeirio at ofynion bwyd arbennig a ddarperir y tu allan i fwydlen ysgol safonol. Gellid gofyn am ddeiet arbennig oherwydd angen gofal iechyd unigolyn, megis cyflwr metabolig, alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu am fod gan unigolyn anghenion bwyta ychwanegol, fel deiet gyda gwead wedi'i

addasu. Gall hefyd gyfeirio at fwyd a ddarperir oherwydd rhesymau diwylliannol neu grefyddol.

Y ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010

5.2 Mae'n bosibl y bydd achosion penodol lle mae anghenion unigol disgyblion ar gofrestr mewn ysgol yn eu hatal rhag manteisio ar ddarpariaeth fwyd safonol yr ysgol oherwydd anabledd. Er enghraifft, gallai amhariad megis anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth olygu bod angen deiet gyda'r gwead wedi'i addasu.

5.3 O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer disgyblion anabl i sicrhau nad ydynt yn cael eu rhoi o dan anfantais sylweddol mewn perthynas â chael prydau lle y bo'n briodol.

5.4 Bydd p'un a yw'r ddyletswydd hon i wneud addasiadau rhesymol yn gymwys yn dibynnu ar b'un a oes gan y disgybl anabledd o fewn ystyr y Ddeddf.⁷

5.5 Dylai awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu weithio gyda'r disgybl a'i deulu ac unrhyw weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol sy'n ymwneud â gofalu am y dysgwr, i ystyried y cymorth sydd ei angen a nodi union natur unrhyw addasiad rhesymol mewn perthynas â'r ddarpariaeth fwyd yr ysgol.

Y ddyletswydd i beidio â gwahaniaethu

5.6 Dim ond i blant yr ystyrir bod ganddynt anabledd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 y mae'r ddyletswydd i wneud addasiad rhesymol yn gymwys. Yn fwy cyffredinol, mae gan ysgolion ddyletswydd i beidio â gwahaniaethu, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol⁸, yn erbyn y rhai sydd â nodwedd warchodedig, y gellir ei phriodoli o bosibl i grefydd neu gred.⁹

5.7 Dylai awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu weithio gyda'r disgybl a'i deulu i ddatblygu bwydlenni cynhwysol ac ystyried unrhyw gymorth neu addasiadau pellach mewn perthynas â'r ddarpariaeth bwyd ysgol.

Gwneud trefniadau amgen ar gyfer disgyblion ag anghenion dietegol

⁷ Mae gan unigolyn anabledd —

(a) os oes ganddo amhariad corfforol neu feddyliol, a

(b) bod yr amhariad yn cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu'r unigolyn i ymgymryd â gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd.

⁸ Mae gwahaniaethu anuniongyrchol yn gymwys pan gymhwysir darpariaeth, maen prawf neu arfer at bawb yn yr un ffordd ond y bydd yn rhoi pobl â nodwedd benodol o dan anfantais o gymharu â phobl heb y nodwedd honno. Mae'n amddiffyniad yn erbyn honiad o wahaniaethu anuniongyrchol os gellir dangos ei fod yn "ffordd gymesur o gyflawni nod cyfreithlon.

⁹ (1) Mae crefydd yn golygu unrhyw grefydd ac mae cyfeiriad at grefydd yn cynnwys cyfeiriad at ddiffyg crefydd.

(2) Mae cred yn golygu unrhyw gred grefyddol neu athronyddol ac mae cyfeiriad at gred yn cynnwys cyfeiriad at ddiffyg cred.

- 5.8 Dim ond i ddisgyblion yr ystyrir bod ganddynt anabledd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 y mae'r ddyletswydd i wneud addasiad rhesymol yn gymwys o dan y Ddeddf. Yn fwy cyffredinol, mae [Adran 175 o Ddeddf Addysg 2002](#) yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i wneud trefniadau i sicrhau bod eu swyddogaethau'n cael eu harfer gyda'r bwriad o ddiogelu a hyrwyddo lles plant yn yr ysgol neu leoliadau dysgu eraill. Mae hyn yn cynnwys cefnogi plant ag anghenion gofal iechyd, a allai fod yn gysylltiedig â bwyd e.e. diabetes, clefyd coeliag, alergeddau ac anoddefiadau.
- 5.9 Cyhoeddir y canllawiau, [Cefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd](#) o dan Adran 175 er mwyn helpu ysgolion i ystyried sut y gallant gefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd.
- 5.10 Wrth wneud unrhyw newidiadau i'r ddarpariaeth bwyd ysgol safonol, dylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ystyried unrhyw risgiau sy'n gysylltiedig ag addasu'r ddarpariaeth er mwyn sicrhau diogelwch dysgwyr. Gall hyn gynnwys yr angen iddynt geisio cyngor gweithwyr iechyd proffesiynol cofrestredig lle y bo'n briodol.
- 5.11 Rhaid cydymffurfio â'r [Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft](#) o hyd pan wneir unrhyw addasiadau i ddarpariaeth fwyd yr ysgol, boed hynny oherwydd addasiad rhesymol, er mwyn peidio â gwahaniaethu neu oherwydd angen gofal iechyd, oni bai bod bwyd a diod yn cael ei ddarparu fel rhan o unrhyw 'Ofynion Deietegol a Ragnodir yn Feddygol'.

Anghenion dietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol

- 5.12 Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach drafft yn gymwys i fwyd a diod a ddarperir fel rhan o unrhyw anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol. Mae hyn yn golygu gofynion dietegol sydd wedi'u rhagnodi ar gyfer disgybl gan ymarferydd meddygol cofrestredig neu ddietegydd cofrestredig¹⁰. Gall ymarferydd meddygol neu ddietegydd er enghraifft ragnodi anghenion dietegol ar gyfer disgybl lle mae angen dilyn diet penodol oherwydd cyflwr meddygol. Gallai hyn gynnwys yr angen i fwyta bwydydd penodol neu osgoi bwydydd penodol.
- 5.13 Fodd bynnag, lle mae anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol, argymhellir y dylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu sy'n darparu bwyd a diod barhau i annog a hyrwyddo opsiynau iachach yn unol â'r gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau ac fel rhan o ethos ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach. Felly, gall bwyd a diod o'r fath fod yn ddarostyngedig gyfyngiadau o hyd yn ôl disgrisiwn y darparwr prydau.

¹⁰ Dietegydd sydd wedi'i gofrestru yn Rhan 4 o'r Gofrestr a gynhelir o dan erthygl 5 o Orchymyn Proffesiynau Iechyd 2001.

Meintiau dognau

Y meintiau dognau canlynol yw pwysau'r dognau wedi'u coginio (oni nodir fel arall).

Bwyd	Dogn sylfaenol
Llysiau	
Wedi'u coginio* *Mae'n cynnwys ffa pob, codlysiau a llysiau wedi'u coginio	Disgyblion iau = o leiaf 60g Babanod = o leiaf 40g
Amrwd* *Mae'n cynnwys salad, colslo a llysiau heb eu coginio	Disgyblion iau = o leiaf 60g Babanod = o leiaf 40g
Ffrwythau	
Ffrwythau	Disgyblion iau = o leiaf 60g Babanod = o leiaf 40g
Ffrwythau sych	Disgyblion iau = o leiaf 15g a dim mwy nag 20g Babanod = o leiaf 15g a dim mwy nag 20g
Ffrwythau/Llysiau mewn Pwdinau/gyda Phwdinau	
Ffrwythau a llysiau mewn cynhyrchion pob wedi'u melysu neu bwdinau wedi'u melysu neu a ddarperir gyda chynhyrchion pob wedi'u melysu neu bwdinau wedi'u melysu	Disgyblion iau = o leiaf 40g, neu o leiaf 15g o ffrwythau sych Babanod = o leiaf 20g neu o leiaf 10g o ffrwythau sych
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	
Tatws stwnsh a thatws wedi'u berwi	<u>Stwnsh</u> Disgyblion iau = o leiaf 160g wedi'u coginio Babanod = o leiaf 105g wedi'u coginio <u>Wedi'u berwi</u> Disgyblion iau = o leiaf 160g wedi'u coginio Babanod = o leiaf 105g wedi'u coginio
Taten bob	Disgyblion iau – o leiaf 150g Babanod o leiaf 100g
Reis	Disgyblion iau = o leiaf 115g (wedi'i goginio) (tua 45g sych) Babanod = o leiaf 75g (tua 30g sych)
Pasta	Disgyblion iau = O leiaf 115g (wedi'i goginio) (tua 55g sych) Babanod = o leiaf 75g tua 35g sych
Nwdls	Disgyblion iau = o leiaf 115g (wedi'u coginio) (tua 55g sych)

	Babanod = o leiaf 75g
Cwscws	Disgyblion iau – o leiaf 100g wedi'i goginio (tua 50g sych) Babanod – o leiaf 65g wedi'i goginio (33g sych)
Bara* *a gynigir fel rhan o bryd bwyd	Disgyblion iau = awgrymir 25g – 35g Babanod = awgrymir 25g – 35g
Bara* *Prif elfen pryd bwyd	Disgyblion iau = awgrymir 50g – 70g Babanod = awgrymir 50g – 70g
Bara atodol	Dim mwy na dwy dafell o fara canolig i ddisgyblion iau Dim mwy nag un dafell o fara canolig i fabanod
Taten bob	Gweler yr adran ar datws
Pitsa	Disgyblion iau = o leiaf 55g ond dim mwy na 95g (sleis o sail gyfansawdd a chaws ar ei phen) Babanod = o leiaf 55g ond dim mwy na 95g (sleis o sail gyfansawdd a chaws ar ei phen)
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	
Dognau pysgod a physgod olewog	Disgyblion iau = O leiaf dogn 50g wedi'i goginio Babanod = O leiaf dogn 50g wedi'i goginio
Cynhyrchion pysgod a physgod olewog	Disgyblion iau = O leiaf dogn 50g wedi'i goginio, sy'n cynnwys o leiaf 50% o bysgod (o leiaf 25g o bysgod) Babanod = O leiaf dogn 50g wedi'i goginio, sy'n cynnwys o leiaf 50% o bysgod (o leiaf 25g o bysgod)
Cig coch	Cig coch Disgyblion iau = dim mwy na 55g wedi'i goginio Babanod = dim mwy na 55g wedi'i goginio
Dofednod	Disgyblion iau = awgrymir 40g – 60g Babanod = awgrymir 40g – 60g
Cynhyrchion cig wedi'u prosesu	Disgyblion iau = dim mwy na 55g wedi'u coginio Babanod = dim mwy na 55g wedi'u coginio
Dewisiadau amgen wedi'u proses yn lle cig a physgod	Disgyblion iau = dim mwy na 55g wedi'u coginio

	Babanod = dim mwy na 55g wedi'u coginio
Caws mewn saig wedi'i seilio ar gaws	Disgyblion iau = O leiaf 25g ond dim mwy na 30g Babanod = O leiaf 25g ond dim mwy na 30g
Caws (gyda chracers)	Disgyblion iau = awgrymir 15g – 25g Babanod = awgrymir 15g – 25g
Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew	
Cynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (siapiau tatws, 'hashbrowns', sglodion, tatws wedi'u deisio a thalpiaau tatws)	Disgyblion iau = dim mwy nag 85g wedi'u coginio Babanod = dim mwy na 60g wedi'u coginio
Tatws rhost wedi'u coginio mewn braster neu olew	Disgyblion iau = dim mwy na 115g wedi'u coginio Babanod = dim mwy na 75g wedi'u coginio
Pob math arall o datws	
Crwst a Chynhyrchion Crwst	
Crwst	Disgyblion iau = dim mwy na 40g o grwst Babanod = dim mwy na 25g o grwst
Cynhyrchion Pob wedi'u Melysu a Phwdinau wedi'u Melysu	
Nwyddau pob cartref a nwyddau pob a gynhyrchir yn fasnachol e.e. bisgedi, cwcis, cacennau, 'brownies', fflapjac	Bisgedi = dim mwy na 30g Cacennau ('brownies'/cacennau sbwnj/picau ar y maen/myffins/teisennau bach ('cupcakes') = dim mwy na 40g Fflapjac = dim mwy na 40g Mae pob un o'r uchod ar gyfer y cymysgeddau – nid yw'r ffigurau hyn yn cynnwys unrhyw ffrwythau, llysiau na hadau ychwanegol
Pwdinau wedi'u melysu megis pwdinau sbwnj, cacennau caws, crymblau, tartennau, jeli	Pwdin sbwnj = dim mwy na 40g ar gyfer y cynhwysion cyfansoddol (heb gynnwys ffrwythau, llysiau a hadau)
Pwdinau wedi'u rhewi megis hufen iâ	Disgyblion iau = pot 80ml Babanod = pot 80ml
Pwdinau sydd wedi'u seilio ar laeth	

logyrtiau	Disgyblion iau = O leiaf 80g ond dim mwy na 120g Babanod = O leiaf 80g ond dim mwy na 120g
Pwdin Reis	Disgyblion iau = O leiaf 100g ond dim mwy na 120g Babanod = O leiaf 100g ond dim mwy na 120g
Cwstard	Disgyblion iau = O leiaf 60g ond dim mwy nag 80g Babanod = O leiaf 60g ond dim mwy nag 80g
Cynfennau	
Cynfennau: cetshyp tomato, saws brown, hufen salad, mayonnaise, dresin Ffrengig, saws tartar, mwstard, piclau ac enllyn	Babanod = dim mwy na 10ml Disgyblion iau = dim mwy na 10ml

Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol

6.1 Mae angen i blant iau gael byrbrydau iach rhwng prydau sydd o faint dogn priodol ar gyfer eu hoedran, er mwyn bodloni eu gofynion o ran maeth. Mae byrbrydau i'w hosgoi yn cynnwys byrbrydau llawn siwgr, byrbrydau sawrus wedi'u rhagbecynnu, cnau a phopgorn, cnau coed a chnau mwnci.¹¹

6.2 Dim ond ffrwythau a llysiau y dylid eu darparu fel byrbrydau ar gyfer disgyblion cynradd heblaw disgyblion meithrin yn ystod egwylion. Rhaid i ffrwythau a/neu lysiau fod ar gael mewn unrhyw le ar fangre'r ysgol lle y darperir bwyd.

6.3 Mae'r tabl canlynol yn nodi'r bwyd rhwng prydau a argymhellir ar adegau gwahanol o'r diwrnod, a'r bwyd sy'n cael ei wahardd.

<u>Cynnyrch</u>	<u>Byrbrydau a ddarperir i ddisgyblion meithrin</u>	<u>Darpariaeth i ddisgyblion cynradd eraill yn ystod egwylion</u>	<u>Darpariaeth ar ôl ysgol</u>
Darpariaeth a argymhellir			
Llysiau			
Ffrwythau			
Eitemau protein megis hwmws, tiwna a chyw iâr			

¹¹ [Bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni](#)

Cynhyrchion wedi'u seilio ar fara (o leiaf 50% o fara gwenith cyflawn, myffins Seisnig, cramwyth, bagels, ffyn bara)			
Bisgedi cracer plaen, bisgedi dŵr a thorthau ceirch			
Brechdanau bach/wraps/baguettes ag amrywiaeth o lenwadau nad ydynt wedi'u seilio ar mayonnaise gan gynnwys salad			
Pwdinau wedi'u seilio ar laeth			
Cynhyrchion llaeth megis iogyrtiau a chaws			
Bwydydd a waherddir			
Cig Coch			
Cig wedi'i brosesu			

Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod			
Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew			
Bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn			
Crwst a chynhyrchion crwst			
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (heblaw pwdinau sydd wedi'u seilio ar laeth)			
Halen			
Melysion			

Byrbrydau sawrus			
------------------	---	---	---

Gwerthu

6.4 Rhaid i fwyd a ddewisir i'w werthu mewn peiriannau gwerthu fodloni'r gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir y tu allan i amser brecwast a/neu amser cinio o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach. At hynny, pan ddefnyddir peiriannu gwerthu i ddarparu bwyd amser cinio, rhaid dadansoddi maeth y bwyd sydd ar gael ynghyd â gweddill y ddarpariaeth cinio.

Safonau maeth

7.1 Mae'r safonau maeth ar gyfer y Rheoliadau Bwyta'n lach drafft ar gyfer cinio ysgol arferol yn seiliedig ar yr ymchwil wyddonol a'r canllawiau deietegol mwyaf diweddar, gan adlewyrchu anghenion plant o oedran ysgol Gynradd o ran egni a maethynnau¹².

Cinio ysgol arferol

7.2 Bwriedir i'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol ddarparu hyd at 30 y cant o'r macrofaethynnau sydd eu hangen ar blentyn bob dydd (egni, carbohydradau, protein, braster, braster dirlawn, siwgr rhydd a ffibr) ac o leiaf 35 y cant o'r microfaethynnau allweddol sydd ei angen arno bob dydd (haearn, calsiwm, ffolad, sinc, fitamin A a fitamin C). Mae sodiwm yn eithriad, gyda'r lefel uchaf a ganiateir wedi'i phennu ar 30 y cant o'r terfyn dyddiol.

7.3 Mae'r canllawiau hyn yn seiliedig ar y dybiaeth bod plant yn bwyta tri phryd o fwyd y dydd, gyda chinio yn cyfrif am tua thraean o'u cymeriant dyddiol.

7.4 Caiff yr egni a'r maethynnau mewn cinio ysgol arferol eu dadansoddi fesul cylch bwydlenni (1-4 wythnos) yn hytrach na phob wythnos. Caiff yr egni mewn cinio ysgol arferol ei ddadansoddi ar sail ddyddiol hefyd. Rhaid i ginio ysgol arferol ddarparu'r canlynol:

¹² COMA Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom;
SACN Dietary Reference Values for Energy;
SACN Carbohydrates and Health;
SACN Iron and Health;
SACN Salt and Health; and
SACN Saturated Fats and Health

- Yr egni a ddangosir yn y tabl isod, o fewn terfan goddefiant ddyddiol o 15 y cant a therfan goddefiant o 5 y cant fesul cylch bwydlenni.
- Dim mwy na'r uchafswm a ddangosir yn y tabl ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgrau rhydd a sodiwm.
- O leiaf yr isafswm a ddangosir yn y tabl ar gyfer carbohydrad, ffibr, protein, haearn, sinc, calsiwm, fitamin A, fitamin C a ffolad.

7.5 Mae'r safonau maeth wedi'u rhannu'n ddau grŵp oedran gwahanol, sef:

- Disgyblion Iau (Blwyddyn 3 i Flwyddyn 6) yn seiliedig ar anghenion cyfartalog plant 7-10 oed.
- Babanod (Dosbarth Meithrin i Flwyddyn 2) yn seiliedig ar anghenion cyfartalog plant 4-6 oed. Gweler y tabl isod:

Tabl o safonau egni a safonau maeth ar gyfer plant 7-10 oed a phlant 4-6 oed.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol*	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Egni (kcal)	30%	528 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 449-607 ac yn ystod cylch bwydlenni 502-554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 365-493 ac yn ystod cylch bwydlenni 408-450)	(terfan goddefiant ddyddiol o 15%, terfan goddefiant o 5% yn ystod cylch bwydlenni)
Braster (g)	30%	20.5	16.8	Uchafswm
Braster dirlawn (g)	30%	6.5	5.3	Uchafswm
Carbohydradau (g)	30%	70.4	57.3	Isafswm
Siwgrau Rhydd (g)	30%	7	5.7	Uchafswm
Ffibr AOAC (g)	30%	6	5.3	Isafswm
Protein (g)	30%	8.5	5.91	Isafswm
Haearn (mg)	35%	3	2.1	Isafswm
Sinc (mg)	35%	2.5	2.3	Isafswm
Calsiwm (mg)	35%	193	157.5	Isafswm
Fitamin A (µg)	35%	175	140	Isafswm
Fitamin C (mg)	35%	10.5	10.5	Isafswm
Ffolad (µg)	35%	53	35	Isafswm
Sodiwm (mg)	30%	499	360	Uchafswm

Kcal – cilocaloriau; g = gramau; mg = miligramau; µg = microgramau

Cyfrifo cinio ysgol arferol

7.6 Mae Atodlen 5 yn cynnwys fformiwlâu i gyfrifo faint o egni sydd mewn cinio ysgol arferol a ddarperir i ddisgyblion o oedran babanod a disgyblion iau ar sail ddyddiol a fformiwlâu i gyfrifo faint o egni a maethynnau sydd mewn cinio ysgol arferol a ddarperir i ddisgyblion o oedran babanod a disgyblion iau yn ystod cylch bwydlenni.

7.7 Mae'r "ddarpariaeth" bwyd a diod yn cynnwys dewis o brydau bwyd, seigiau ychwanegol, pwdinau a diodydd. Anogir dysgwyr i ddewis pob elfen er mwyn creu pryd cyflawn ar gyfer eu cinio ysgol ac mae angen cynnwys pob elfen wrth gyfrifo'r dadansoddiad o faeth heblaw unrhyw fara atodol a ddarperir. Mae'r egni a'r maethynnau a ddarperir mewn ciniawau ysgol sydd yr un fath â llai nag 1% o'r holl giniawau ysgol hefyd wedi'u heithrio o'r cyfrifiadau sy'n ofynnol gan Atodlen 5.

7.8 Rhaid i'r bwyd a'r diodydd a ddarperir fel rhan o ddarpariaeth amser cinio gael eu dadansoddi o ran eu maeth gan ddefnyddio'r dulliau priodol (h.y. dadansoddiad cynradd neu uwchradd) a bennir yn y canllaw ar ddadansoddi maeth. Mae'r Canllaw ar Ddadansoddi Maeth yn darparu manylion ar sut i ddadansoddi maeth ciniawau ysgol er mwyn sicrhau y cydymffurfir â'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

Macrofaethynnau

Egni

7.9 Rhaid i ginio ysgol arferol ddarparu 30 y cant o gyfanswm yr egni sydd ei angen ar blant o oedran ysgol Gynradd bob dydd, o fewn terfan goddefiant ddyddiol o 15 y cant a therfan goddefiant o 5 y cant yn ystod un cylch bwydlen llawn (1-4 wythnos).

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Egni (kcal)	30%	528 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 449-607 ac yn ystod cylch bwydlenni 502-554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 365-493 ac yn ystod cylch bwydlenni 408-450)	Terfan goddefiant ddyddiol o 15%, terfan goddefiant o 5% yn ystod cylch bwydlenni

Pam mae'r safon egni yn bwysig?

- Mae egni yn darparu'r tanwydd i gyrff plant allu gweithio'n dda bob dydd.
- Mae angen i blant gael y swm cywir o egni o amrywiaeth o fwydydd maethlon bob dydd er mwyn tyfu, bod yn egniol a chynnal pwysau iach.
- Mae egni yn helpu plant i barhau'n effro, canolbwyntio a bod yn barod i ddysgu, gan eu helpu i ffynnu drwy gydol y diwrnod ysgol.
- Gall bwyta ac yfed gormod o egni arwain at fagu pwysau dros amser, gan gynyddu'r risg o salwch nawr ac yn y dyfodol.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm cywir o egni er mwyn cefnogi twf a datblygiad iach, gan helpu plant i deimlo ar eu gorau yn yr ysgol bob dydd.

Ffynonellau egni

Daw egni o fwyd o garbohydrad, braster a phrotein:

- Dylai o leiaf 50 y cant o gyfanswm yr egni deietegol dyddiol ddod o garbohydrad, gyda dim mwy na 5 y cant o'r egni hwn yn dod o siwgrau rhydd.
- Ni ddylai braster ddarparu mwy na 30 y cant, gan gynnwys uchafswm o 10 y cant o fraster dirlawn.
- Daw'r gweddill o brotein.

Protein

7.10 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y protein sydd ei angen bob dydd:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Protein (g)	30%	8.5	5.91	Isafswm

Pam mae'r safon protein yn bwysig?

- Mae protein yn ffynhonnell o egni ac mae'n hanfodol ar gyfer twf plant ac atgyweirio meinweoedd, gan helpu i fagu cyhyrau a chryfder.
- Mae hefyd yn cefnogi swyddogaethau allweddol eraill, megis cefnogi iechyd imiwn a chynnal iechyd esgyrn.
- Mae disgyblion yn tyfu'n gyflym ac, felly, mae'n bwysig iawn eu bod yn cael digon o brotein.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn cynnwys amrywiaeth o ffynonellau o brotein sy'n helpu i sicrhau llawnder, twf, datblygiad ac iechyd hirdymor plant – gan wneud pob pryd o fwyd yn rhan werthfawr o'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau o brotein yn cynnwys:

Ffa, codlysiau, corbys, pysgod, wyau, tofu, soia, *cnau, hadau, dofednod a mathau eraill o gig.

**Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.*

Cyngor ymarferol

- Mae ffa a chodlysiau yn ffynonellau amldefnydd o brotein sy'n cynnwys lefelau isel o fraster a llawer o ffibr. Gall cynnwys mwy o ffa a chodlysiau mewn prydau ysgol helpu plant i deimlo'n llawnach am fwy o amser ac mae'n cefnogi eu hiechyd hirdymor.
- Ar gyfer seigiau cig, mae defnyddio toriadau cig braster isel, torri unrhyw fraster gweladwy oddi ar y cig a thynnu'r croen cyn ei goginio yn ffyrdd syml o gynnig opsiynau cig iachach.
- Peidiwch â dibynnu ar gaws fel yr unig ddewis llysieuol amgen o brotein, rhaid i amrywiaeth eang o fwydydd llawn protein nad yw'n brotein anifeiliaid fod ar gael i bob disgybl.
- Bydd cynnwys amrywiaeth o ffynonellau protein nad ydynt yn gig gan gynnwys ffa, codlysiau a chorbys, tofu, cynhyrchion soia, wyau, llaeth a chynhyrchion llaeth yn sicrhau bod disgyblion yn bwyta protein o amrywiaeth o ffynonellau.

Nid yw deiet fegan yn cynnwys unrhyw gig, pysgod na chynhyrchion anifeiliaid, gan gynnwys wyau, cynhyrchion llaeth a mêl. Ar gyfer disgyblion sy'n feganiaid neu sydd ag anoddefiad i lactos, sicrhewch fod diodydd soia neu ddioddydd ceirch yn cael eu darparu fel dewis amgen yn lle llaeth.

Braster

7.11 Ni chaniateir i ginio ysgol arferol gynnwys mwy na 30 y cant o gyfanswm y braster sydd ei angen bob dydd:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Braster (g)	30%	20.5	16.8	Uchafswm
Braster dirlawn (g)	30%	6.5	5.3	Uchafswm

Pam mae'r safon braster yn bwysig?

- Mae braster yn rhan hanfodol o ddeiet iach a chytbwys mewn symiau bach. Mae'n darparu egni, yn cefnogi iechyd yr ymennydd a'r system nerfol (e.e., asidau brasterog Omega-3) ac yn helpu i amsugno fitaminau pwysig (A, D, E, K).
- Gall bwyta gormod o fraster dros amser effeithio ar iechyd plant, gan gyfrannu at fagu pwysau a chynyddu'r risg o gyflyrau fel diabetes math 2, rhai canserau, colesterol uchel a chlefyd y galon.
- Fodd bynnag, gall lleihau faint o fraster dirlawn sydd mewn prydau a defnyddio symiau bach o fraster annirlawn yn ei le gefnogi iechyd a llesiant ar y pryd ac yn yr hirdymor.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm a'r math cywir o fraster er mwyn cefnogi iechyd a llesiant plant ar y pryd ac yn yr hirdymor, gan gynnig prydau sy'n flasus ac yn gytbwys ar yr un pryd.

Mae ffynonellau o fraster yn cynnwys:

- **Braster dirlawn:** fe'i ceir yn bennaf mewn cynhyrchion anifeiliaid megis braster mewn cig a chynhyrchion cig, menyn, caws a hufen. Ymhlith y brasterau llysiau sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn mae menyn coco, olew palmwydd ac olew cnau coco. Yn aml, mae sglodion, pasteiod, bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn, cynhyrchion crwst, dresin megis mayonnaise, cacennau, bisgedi, pwdinau yn cynnwys llawer o fraster dirlawn.
- **Braster annirlawn:** fel arfer fe'i ceir mewn bwydydd planhigion megis olewau a sbreds llysiau, e.e. olew olewydd, olew had rôp ac olew blodau'r haul. Yn ogystal â chnau a hadau.
- **Asidau brasterog Omega-3:** y ffynonellau gorau yw pysgod olewog e.e. sardîns, eogiaid, mecryll. Mae ffynonellau eraill yn cynnwys cnau Ffrengig, llin, had llin a llysiau deiliog gwyrdd.

Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch ychydig bach o olewau a sbreds annirlawn – fel olew had rôp neu olew olewydd – fel dewis iachach ar gyfer coginio.
- Defnyddiwch symiau llai o frasterau annirlawn yn lle brasterau dirlawn lle y bo'n bosibl.
- Dewiswch doriadau cig braster isel, torrwch fraster gweladwy oddi ar y cig a thynnwch y croen cyn coginio.
- Dewiswch ddulliau coginio iachach megis stemio, berwi, pobi neu grilio yn lle ffrio.
- Tynnwch fraster gormodol wrth goginio (e.e. drwy ei sgimio oddi ar sawsiau neu stiwiau).
- Peidiwch ag ychwanegu menyn at fwyd (e.e. llysiau) ar ôl ei goginio.
- Defnyddiwch fwydydd llaeth sy'n cynnwys llai o fraster a chig braster isel lle y bo'n bosibl, megis llaeth sgim neu hanner sgim, iogwrt braster isel a chaws sy'n cynnwys llai o fraster.
- Peidiwch â defnyddio sbred na mayonnaisee mewn brechdanau os yw'r llenwad eisoes yn wlyb.
- Os byddwch yn defnyddio sbred braster, dewiswch un sy'n cynnwys llai o fraster a'i ddefnyddio'n gynnil.
- Wrth brynu cynhyrchion wedi'u rhagbaratoi, edrychwch ar labeli maeth a dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster. Yn ôl cynllun labelu 'Front of Pack Nutrition' y Llywodraeth:
 - Mae mwy na 17.5g o fraster fesul 100g yn uchel, mae 3g neu lai yn isel.
 - Mae mwy na 5g o fraster dirlawn fesul 100g yn uchel, mae 1.5g neu lai yn isel.

(Noder: canllawiau i oedolion yw'r rhain—dylai plant fwyta llai byth.)

- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys braster y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Carbohydrad

7.12 Mae dau fath o garbohydradau – startsh a siwgrau. Dylai carbohydradau startshlyd ddarparu'r brif ffynhonnell o egni yn y deiet a ffurfio prif elfen pryd o fwyd. Gram am gram mae carbohydrad yn cynnwys llai na hanner calorïau braster. Y brasterau a ychwanegir wrth goginio a gweini bwyd sy'n cynyddu'r cynnwys o ran calorïau.

7.13 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y carbohydrad sydd ei angen bob dydd.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Carbohydradau (g)	30%	70.4	57.3	Isafswm

Carbohydradau startshlyd

Pam mae'r safon carbohydradau yn bwysig?

- Mae carbohydradau yn rhan ganolog o ddeiet iach a chytbwys a dyma ein prif ffynhonnell o egni.
- Mae bwydydd sy'n cynnwys carbohydrad yn darparu egni, fitaminau, mwynau a ffibr sy'n cefnogi iechyd.
- Mae carbohydradau startshlyd grawn cyflawn yn opsiynau iachach:
 - Maent yn treulio'n araf ac yn cynnwys llawer o ffibr, sy'n darparu egni parhaus ac yn cadw plant yn llawnach am fwy o amser, gan gefnogi eu hiechyd treuliol.
 - Mae grawn cyflawn, sy'n llawn fitaminau a mwynau, hefyd yn cynnig mwy o fuddiannau maethol o gymharu â charbohydradau puredig.
 - Gall eu cynnwys yn rheolaidd mewn prydau leihau'r risg o gyflyrau fel clefyd y galon, rhai canserau, diabetes math 2 ac mae'n helpu i gynnal pwysau iach – sy'n golygu eu bod yn ddewis gwych ar gyfer bwydlenni ysgolion.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm a'r math cywir o garbohydradau er mwyn cefnogi iechyd hirdymor plant, gan sicrhau ar yr un pryd eu bod yn parhau i deimlo'n llawn, yn fodlon ac yn llawn egni – gan eu helpu i ffynnu bob dydd.

Mae ffynonellau o garbohydradau startshlyd yn cynnwys:

Grawn (gwenith, ceirch, haid, miled, rhyg), pob math o fara, tatws, iamau, casafa, cwscws, reis, nwdls a phasta.

Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch opsiynau grawn cyflawn megis bara gwenith cyflawn, reis brown a phasta gwenith cyflawn yn lle grawnfwydydd puredig fel bara, reis a phasta gwyn.
- Cyflwynwch rawn cyflawn yn raddol os oes angen, gan ddechrau â chymysgedd 50:50 o flawd gwyn a grawn cyflawn, gan gynyddu maint y dogn o rawn cyflawn dros amser.

Siwgrau Rhydd

7.14 Ni chaniateir i ginio ysgol arferol gynnwys siwgrau rhydd sy'n cyfrif am fwy na 5 y cant o gyfanswm yr egni deietegol dyddiol:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Siwgrau Rhydd (g)	30%	7	5.7	Uchafswm

Pam mae'r safon siwgrau rhydd yn bwysig?

- Siwgrau rhydd yw siwgrau a ychwanegir at fwyd ar unrhyw ffurf (fel bisgedi, siocled a chacennau) neu sy'n bresennol yn naturiol mewn mêl, suropau, sudd ffrwythau/smwddis a chynhyrchion tebyg lle mae strwythur y ffrwyth neu'r llysieuyn wedi'i ddadelfennu'n llwyr.
- Yn aml, nid oes fawr ddim gwerth maethol i'r bwydydd hyn, ond mae cysylltiad rhwng bwyta gormod o siwgr rhydd a magu pwysau, iechyd deintyddol gwael a mwy o risg o broblemau iechyd megis clefyd y galon a diabetes math 2, sy'n golygu ei bod yn bwysig cyfyngu ar eu presenoldeb mewn prydau ysgol.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn cyd-fynd ag argymhellion i leihau cymeriant siwgr rhydd, gan roi dewisiadau iachach blasus a boddhaol i blant fel rhan o ddeiet cytbwys ac, ar yr un pryd, normaleiddio pwdinau fel eitem achlysurol yn hytrach nag un bob dydd.

Mae ffynonellau o siwgrau rhydd yn cynnwys:

- Siwgr bwrdd
- Suropau, mêl, jam
- Melysion, bisgedi, siocled, cacennau, cynhyrchion crwst, losin, hufen iâ
- Iogwrt wedi'i felysu a llaeth wedi'i felysu
- Ffrwythau a llysiau sydd wedi cael eu cymysgu neu eu troi'n bâst, yn biwrî neu'n sudd
- Dioddydd wedi'u melysu â siwgr
- Rhai termau cyffredin eraill a ddefnyddir i labelu siwgr yw glwcos; ffrwctos: siwgr betys; siwgr cansen; decstros; a surop.

Nid siwgrau rhydd yw'r siwgrau naturiol sy'n bresennol mewn llaeth a ffrwythau a llysiau cyflawn ac nid oes angen cyfyngu arnynt yn yr un ffordd.

Cyngor ymarferol

- Mae ffrwythau (a llysiau) cyflawn yn cynnwys ffibr, fitaminau a mwynau, sy'n golygu eu bod yn ddewis amgen iach yn lle bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgrau rhydd.
- Cynigiwch bwdinau sydd wedi'u seilio ar ffrwythau neu laeth sy'n darparu gwerth maethol ychwanegol yn hytrach na chacennau a bisgedi.
- Wrth ddewis cynhyrchion wedi'u paratoi, edrychwch ar y label a dewiswch gynhyrchion sy'n cynnwys llai o siwgr. Yn ôl cynllun labelu 'Front of Pack Nutrition' y Llywodraeth:
 - mae mwy na 22.5g o siwgr fesul 100g yn 'uchel'
 - mae 5g neu lai o siwgr fesul 100g yn 'isel'.

(Noder: canllawiau i oedolion yw'r rhain – dylai plant fwyta llai byth.)

- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys siwgrau rhydd y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Ffibr

7.15 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y cymeriant ffibr deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Ffibr AOAC (g)	30%	6	5.3	Isafswm

Pam mae'r safon ffibr yn bwysig?

- Mae ffibr yn hanfodol i gynnal treuliad iach a chefnogi gweithrediad y perfedd.
- Mae deiet ffibr uchel hefyd yn lleihau'r risg hirdymor o gyflyrau cronig fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 a chanser y coluddyn – sy'n golygu ei fod yn rhan annatod o bob pryd ysgol er mwyn cefnogi iechyd a llesiant plant.

Mae'r safon hon yn helpu plant i gynyddu faint o ffibr y maent yn ei fwyta bob dydd, sy'n heriol i lawer, gan sicrhau eu bod yn parhau'n llawn ac yn fodlon yn yr ysgol ac, ar yr un pryd, cefnogi eu hiechyd a'u llesiant hirdymor.

Mae ffynonellau o ffibr yn cynnwys:

- Grawn cyflawn; reis brown, ceirch, grawnfwydydd grawn cyflawn, pasta gwenith cyflawn, bara gwenith cyflawn.
- Tatws â'r croen arnynt.
- Ffrwythau a llysiau cyflawn â'r croen arnynt.
- Ffa, codlysiau, corbys.

Cyngor ymarferol

- **Cyflwynwch** llysiau a chodlysiau ychwanegol ym mhob rhan o'r fwydlen, megis corbys, mewn sawsiau ar gyfer bolognese, cyri a tsili.
- **Defnyddiwch** opsiynau grawn cyflawn yn lle carbohydradau gwyn neu dechreuwch drwy gyflwyno opsiynau 50/50 er mwyn eich helpu i newid i opsiynau grawn cyflawn.
- **Gadewch** y croen ar llysiau a ffrwythau lle y bo'n bosibl.
- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys ffibr y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Sodiwm (Halen)

7.16 Ni chaniateir i gynnwys halen cinio ysgol arferol fod yn fwy na 30 y cant o gyfanswm y cymeriant halen deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Sodiwm (mg)	30%	499	360	Uchafswm

Mae sodiwm yn elfen o halen. Er mwyn trosi sodiwm yn gramau (g) o halen mae angen i chi luosi gwerth y sodiwm â 2.5.

Pam mae'r safon sodiwm yn bwysig?

- Mae angen ychydig bach o halen ar y celloedd yn ein corff er mwyn iddynt weithio'n iawn.
- Fodd bynnag, gall gormod o halen yn neietau plant achosi problemau fel cadw dŵr, pwysedd gwaed uwch a mwy o risg o glefyd y galon, problemau gyda'r arennau a strôc yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Yn ogystal â chefnogi canlyniadau iechyd gwell, gall lleihau faint o fwydydd hallt y mae plant yn eu bwyta eu helpu i feithrin hoffter o flasau llai hallt.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn aros o fewn terfynau halen diogel, gan annog plant i feithrin hoffter o flasau iachach a chefnogi eu hiechyd nawr ac wrth iddynt dyfu.

Mae ffynonellau o sodiwm yn cynnwys:

Yn aml, ychwanegir halen wrth goginio neu ar ôl coginio. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'r halen y mae plant yn ei fwyta eisoes yn y bwyd rydym yn ei brynu gan gynnwys bara, caws, cawliau a sawsiau, stoc a grefi, prydau parod, rhai grawnfwydydd brecwast, byrbrydau hallt (e.e. creision, cnau wedi'i halltu), selsig a chigoedd wedi'u ciwrio, cynfennau.

Cyngor ymarferol

- Peidiwch ag ychwanegu halen wrth goginio – defnyddiwch berlysiau, sbeisys, garlleg neu sudd lemwn i ychwanegu blas yn lle hynny.
- Lle y bo'n bosibl, paratowch brydau o gynhwysion craidd er mwyn lleihau halen cudd sy'n aml yn bresennol mewn cynhyrchion wedi'u gweithgynhyrchu.
- Wrth ddefnyddio eitemau wedi'u rhagbaratoi, edrychwch ar labeli maeth a dewiswch y rhai sy'n cynnwys llai o halen. Yn ôl cynllun labelu 'Front of Pack' y Llywodraeth:
 - mae mwy nag 1.5g o halen (0.6g o sodiwm) fesul 100g yn uchel
 - mae 0.3g o halen (0.1g o sodiwm) fesul 100g neu lai yn isel.

(Noder: canllawiau i oedolion yw'r rhain—dylai plant fwyta llai byth.)

- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys halen y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Microfaethynnau

Haearn

7.17 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant haearn deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Haearn (mg)	35%	3	2.1	Isafswm

Pam mae'r safon haearn yn bwysig?

- Mae haearn yn hanfodol i blant sy'n tyfu, gan helpu i fagu cyhyrau a chludo ocsigen o gwmpas y corff.
- Mae hefyd yn chwarae rôl allweddol drwy gynnal system imiwnedd iach.
- Yn ystod cyfnodau o dwf cyflym – fel yn ystod plentynodod – mae angen mwy o haearn ar unigolion.
- Heb ddigon o haearn, gall plant deimlo'n flinedig ac yn brin o egni, sy'n ei gwneud yn anos iddynt barhau i ganolbwyntio a ffynnu yn yr ysgol.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant haearn plant fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan helpu plant i deimlo ar eu gorau bob dydd.

Mae ffynonellau o haearn yn cynnwys:

- Mae cig coch ac offal yn cynnwys llawer o haearn.
- Pysgod tun
- Wyau
- Mae ffynonellau o haearn sydd wedi'u seilio ar blanhigion yn cynnwys:
 - Codlysiau (megis ffa, pys a chorbys)
 - Llysiau gwyrdd tywyll (megis bresych deiliog a brocoli)
 - *Cnau a hadau
 - Bricyll wedi'u sychu
 - Grawn cyflawn

**byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau*

- Mae rhai bwydydd wedi'u cyfnerthu â haearn, megis bara a grawnfwydydd brecwast

Cyngor ymarferol

- Mae'n haws i'r corff amsugno haearn o ffynonellau anifeiliaid o gymharu â ffynonellau planhigion. Fodd bynnag, mae ffynonellau planhigion yn dal i fod yn hanfodol am eu bod yn cynnig buddiannau iechyd pwysig ac yn cyfrannu'n sylweddol at gymeriant haearn plant yn gyffredinol.
- Parwch ffynonellau haearn sydd wedi'u seilio ar blanhigion (fel ffa, corbys a grawn cyflawn) â bwydydd sy'n llawn fitamin C (fel puprynnau, ffrwythau sitrws neu domatos) er mwyn helpu i gynyddu faint o haearn sy'n cael ei amsugno.
- Byddwch yn ymwybodol bod rhai bwydydd, fel grawnfwydydd sydd wedi'u seilio ar fran (sy'n cynnwys llawer o ffytadau) a diodydd fel te (sy'n cynnwys llawer o daninau), yn ei gwneud hi'n anos i'r corff amsugno haearn.
- Sicrhewch fod seigiau llysieuol yn cynnwys amrywiaeth o gynhwysion llawn haearn yn rheolaidd, megis corbys, pys, llysiau deiliog gwyrdd tywyll a grawn cyflawn.
- Ychwanegwch fwydydd llawn haearn at seigiau cyfarwydd – er enghraifft: caserol cig oen, spaghetti bolognese, hwmws, pastai'r bugail, 'wraps' ffa cymysg.

Sinc

7.18 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant sinc deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Sinc (mg)	35%	2.5	2.3	Isafswm

Pam mae safon maeth sinc yn bwysig?

Mae sinc yn hanfodol ar gyfer twf plant, atgyweirio meinweoedd, gwella clwyfau a chefnogi system imiwnedd iach.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant sinc plant, gan gefnogi twf plant, gweithrediad y system imiwnedd ac iechyd yn gyffredinol.

Mae ffynonellau o sinc yn cynnwys:

Cig coch, offal (yn arbennig afu ac arennau), wyau, pysgod, llaeth a chynhyrchion llaeth eraill, grawn, cynhyrchion soia, ffa coch, corbys, ffacbys a chnau*.

**byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.*

Cyngor ymarferol

- Dylech gynnwys amrywiaeth o fwydydd llawn sinc yn rheolaidd mewn seigiau llysieuol, megis grawnfwydydd grawn cyflawn, ffa coch, llaeth a wyau.
- Ychwanegwch gynhwysion llawn sinc at brydau poblogaidd – er enghraifft: pastai'r bugail, porc neu gig eidion rhost, corbys pob, bolognese llysieuol â briwigig soia a thopins crymlau â hadau pwmpen.

Calsiwm

7.19 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant calsiwm deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Calsiwm (mg)	35%	193	157.5	Isafswm

Pam mae'r safon maeth calsiwm yn bwysig?

- Mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn cryf, yn ogystal â gweithrediad cyhyrau a nerfau iach, sy'n golygu ei fod yn arbennig o bwysig i blant o oedran ysgol sy'n tyfu.
- Gall diffyg calsiwm arafu twf yn ystod plentyndod a chynyddu'r risg o osteoporosis yn ddiweddarach mewn bywyd. Felly, mae'n hanfodol cynnwys bwydydd llawn calsiwm mewn prydau ysgol er mwyn cefnogi datblygiad plant.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant calsiwm plant, gan gefnogi eu twf, datblygiad eu hesgyrn a'u hiechyd hirdymor.

Ffynonellau o galsiwm

- Cynhyrchion llaeth megis llaeth, caws ac iogwrt
- Pysgod tun ag esgyrn (e.e. eogiaid a phenwaig Mair)
- Brocoli a bresych
- Ffrwythau sych
- Tofu
- Ffa coch, ffacbys a ffa soia.
- Mae bara gwyn wedi'i gyfnerthu â chalsiwm.
- Diodydd llaeth cyfnerthedig sydd wedi'u seilio ar blanhigion

Cyngor ymarferol

- Mae cynhyrchion llaeth braster isel yn darparu'r un faint o galsiwm â'r fersiynau braster llawn, sy'n golygu eu bod yn ddewis iachach.
- Sicrhewch fod dewisiadau amgen wedi'u seilio ar blanhigion yn lle cynhyrchion llaeth wedi'u cyfnerthu â chalsiwm er mwyn diwallu anghenion maeth.
- Ychwanegwch fwydydd llawn calsiwm at brydau, megis pastai caws a thatws, quiche eog, cacennau pysgod sy'n cynnwys eog, ffa coch a ffacbys mewn stiwiâu, cawliau, caserolau a chyriau, a chwstard a wnaed gan ddefnyddio llaeth.

Fitamin A

7.20 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant Fitamin A deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Fitamin A (µg)	35%	175	140	Isafswm

Pam mae'r safon maeth Fitamin A yn bwysig?

- Mae Fitamin A yn hanfodol i sicrhau golwg iach, yn arbennig mewn golau gwan, mae'n cefnogi'r system imiwnedd ac mae'n chwarae rôl allweddol o ran cynnal croen a meinweoedd iach.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant Fitamin A plant fel rhan o ddeiet iach a chytbwys gan gefnogi eu golwg, iechyd eu croen a'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau o Fitamin A yn cynnwys:

- Pysgod olewog, wyau, afu
- Caws, llaeth ac iogwrt
- Ffrwythau a llysiau melyn, oren a choch megis: moron, puprynnau, bricyll, orenau, papaia, mango, pwmpen cnau meny, tatws melys a thomatos.
- Llysiau deiliog gwyrdd tywyll.

Cyngor ymarferol

- Sicrhewch eich bod yn cynnwys bwydydd llawn Fitamin A mewn seigiau e.e. cacennau pysgod sy'n cynnwys eog, talpiau tatws melys pob, omlet puprynnau coch a thomatos, cawl moron a choriander a salad ffrwythau.

Fitamin C

7.21 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant Fitamin C deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Fitamin C (mg)	35%	10.5	10.5	Isafswm

Pam mae'r safon maeth Fitamin C yn bwysig?

- Mae Fitamin C yn hanfodol i sicrhau bod clwyfau yn gwella, mae'n diogelu celloedd ac yn helpu i gynnal pibellau gwaed, croen, esgyrn a chartilag iach.
- Mae hefyd yn gweithredu fel gwrthocsidydd, gan ddiogelu plant rhag heintiau a chlefydau, ac yn helpu'r corff i amsugno haearn yn fwy effeithiol.
- Gall diffyg Fitamin C achosi problemau iechyd megis y llwg.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant Fitamin C plant, fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan gefnogi eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau o Fitamin C yn cynnwys:

- Ffrwythau – yn arbennig ffrwythau sitrws (orenau, lemonau, leimiau, grawnffrwyth), aeron a ffrwythau ciwi.
- Llysiau – yn arbennig brocoli, puprynnau gwyrdd a choch, tatws a thatws melys.

Cyngor ymarferol

- Sicrhewch fod ffrwythau a llysiau amrwd (heb eu coginio) ar gael bob dydd am eu bod yn cynnwys y lefelau uchaf o Fitamin C.
- Paratowch a choginiwch fwyd sy'n cynnwys Fitamin C mor agos â phosibl at amser cinio er mwyn cadw eu gwerth maethol, gan fod Fitamin C yn hydawdd mewn dŵr ac y gellir ei golli wrth goginio.
- Stemiwch lysiau neu eu coginio â chyn lleied o ddŵr â phosibl er mwyn cadw mwy o Fitamin C.
- Dylech gynnwys bwydydd sy'n cynnwys llawer o Fitamin C mewn seigiau, e.e. taten bob gyda salad, salad ffrwythau, 'hotpot', caserol a stiwiau llysiau cymysg.

Ffolad

7.22 Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant ffolad deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	7-10	4-6	Isafswm neu Uchafswm
Ffolad (µg)	35%	53	35	Isafswm

Pam mae'r safon maeth ffolad yn bwysig?

- Mae asid ffolig yn hanfodol i wneud celloedd coch y gwaed a chefnogi twf a chellraniad iach. Mae'n bresennol yn naturiol mewn bwyd fel 'ffolad'.
- Gall diffyg asid ffolig achosi blinder, gwendid, colli archwaeth, colli pwysau a phroblemau traul.
- Mae cynnwys bwydydd llawn ffolad mewn prydau ysgol yn bwysig er mwyn helpu plant i gadw'n iach a pharhau i fod yn llawn egni drwy'r dydd.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant ffolad plant, fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan gefnogi eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol.

Ffynonellau ffolad

- Orenau, llysiau deiliog gwyrdd, ffa gwyrdd, betys, brocoli, pys
- Bran gwenith a grawnfwydydd grawn cyflawn eraill gan gynnwys reis brown
- Grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig
- Wyau
- Dofednod, porc, pysgod cregyn ac afu
- Burum a rhiniau cig eidion

Cyngor ymarferol

Fel fitamin hydawdd mewn dŵr, gellir colli ffolad yn ystod y broses goginio – yn arbennig wrth ferwi llysiau. Er mwyn helpu i'w gadw, rhwng gynnig ar stemio llysiau neu eu coginio mewn ffwrn ficrodonau yn lle hynny, a pheidiwch â'u gorgoginio. Gall y newidiadau bach hyn helpu i gadw mwy o'r fitamin yn y bwyd rydych yn ei weini.

- Paratowch a choginiwch fwyd sy'n cynnwys ffolad mor agos â phosibl at amser cinio oherwydd gall ffolad gael ei golli yn ystod y broses goginio.
- Stemiwch lysiau neu eu coginio gan ddefnyddio cyn lleied o ddŵr â phosibl er mwyn cadw'r cynnwys ffolad.
- Dylech gynnwys bwydydd llawn ffolad mewn prydau, megis llysiau gwyrdd deiliog a chorbys mewn stiwiau, cyrïau neu gaserolau.

Atodiad 1 – diffiniadau

- Nid yw **ffrwythau** yn cynnwys sudd ffrwythau
- Mae **pysgod o ffynonellau cynaliadwy** yn cynnwys pysgod a chynhyrchion pysgod a ddaliwyd yn y gwyllt sydd wedi'u hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Forol a physgod a chynhyrchion pysgod a ffermiwyd sydd wedi'u hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Dyframaethu;
- Mae **pysgod olewog** yn cynnwys brwyniaid, penwaig, ciperi, mecryll, penwaig Mair, eogiaid, sardîns, brithyllod a silod mân;
- Ystyr **cig** yw cyhyrau ysgerbydol rhywogaethau o famaliaid ac adar y cydnabyddir eu bod yn addas i'w bwyta gan bobl gyda'r feinwe y mae'n ei chynnwys yn naturiol neu'n feinwe ymlynol ond nid yw'n cynnwys cig a wahanir yn fecanyddol;
- **Cig coch** yw cig rhywogaethau o famaliaid (ac eithrio cwningod) gan gynnwys cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig llo, cig carw a chig gafr, ac nad yw'n gig wedi'i brosesu
- Ystyr **cig wedi'i brosesu** yw cig, offal a sgil-gynhyrchion cig fel gwaed, sydd wedi'i gadw drwy halltu, ciwrio, mygu neu ychwanegu cadwolyn gan gynnwys selsig, bacwn, ham, gamwn, salami a phate;
- Ystyr **cynnyrch sy'n cynnwys cig** yw bwyd sy'n cynnwys un o'r canlynol fel cynhwysyn pa un a yw'r bwyd hefyd yn cynnwys unrhyw gynhwysyn arall ai peidio — cig a wahanir yn fecanyddol;
– calon, tafod, cyhyrau pen (heblaw cyhyrau maseter), carpws, tarsws, neu gynffon unrhyw rywogaethau o famaliaid neu adar y cydnabyddir eu bod yn addas i'w bwyta gan bobl;
- Ystyr **dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod** yw cynhyrchion bwyd wedi'u prosesu, nad ydynt yn gig nac yn bysgod, a gynhyrchir yn ddiwydiannol ac sy'n ceisio dynwared cynhyrchion cig neu bysgod, megis cynhyrchion mycoprotein a selsig a byrgys sydd wedi'u seilio ar blanhigion ond heb gynnwys briwgig soia
- Mae **carbohydradau startshlyd** yn cynnwys bara, tatws, reis, pasta, nwdls a chwscws
- Mae **grawn cyflawn** yn cynnwys gwenith cyflawn
- Mae **cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu** yn cynnwys crwst melys (ond nid sawrus) a chynhyrchion sy'n cynnwys crwst
- Mae **pwdinau sydd wedi'u seilio ar laeth** yn cynnwys iogwrt, cwstard a phwdin reis

- Ystyr **diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion** yw diodydd soia plaen, diodydd ceirch plaen neu ddiodydd plaen eraill sydd wedi'u seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis plaen), sydd heb eu melysu ac sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.

Atodiad 2 – canllawiau

- **Ffa a chodlysiau** – Mae ffa a chodlysiau yn ffynhonnell braster isel bwysig o brotein a ffibr a gall cynnwys mwy o ffa a chodlysiau helpu i sicrhau bod disgyblion yn teimlo'n llawn. Mae'r rhain yn cyfrif tuag at un dogn o safon y llysieuyn ond dylid eu hyrwyddo'n gyffredinol a'u defnyddio mewn amrywiaeth o seigiau ym mhob rhan o fwydlen yr ysgol. Er enghraifft, ychwanegu ffa a chodlysiau at stiwiau, cyrïau, 'wraps', cawliau, seigiau ychwanegol a saladau, a defnyddio corbys i dewhau sawsiau mewn seigiau megis caserolau.
- **Ffrwythau sych** – Er bod ffrwythau sych yn cyfrif fel un o'ch Pum Dogn y Dydd, maent yn ffynhonnell grynodedig o lawer o siwgr a all effeithio ar iechyd deintyddol. Felly, argymhellir mai dim ond fel rhan o brydau y dylid eu bwyta ac awgrymwyd uchafswm maint dogn.
- **Cig â chynhwysion ychwanegol** megis wyau, briwsion bara, blawd, sesnin (gan gynnwys ychydig o halen) a sbeisys – Mae'r cynhyrchion hyn yn cynnwys: Sleis 50g o Gig Eidion Prydeinig wedi'i goginio Tractor Coch (Ystlys las cig eidion wedi'i choginio â dŵr a phrotein pys ychwanegol); Dogn o Ffiled Brest Cyw Iâr Amrwd Tractor Coch (Ffiledau o frest cyw iâr amrwd o'r Deyrnas Unedig wedi'u hardystio o dan gynllun y Tractor Coch, gyda dognau yn cael eu rheoli i sicrhau cysondeb gyda dŵr ychwanegol er suddlonedd)
- Gall **dofednod** a ddefnyddir mewn ryseitiau cyfansawdd fod ychydig yn llai na'r maint dogn a argymhellir. Os byddwch yn defnyddio toriad cig, ystyriwch sut y caiff y dogn ei gyflwyno ar y plât (gorchuddio'r plât).

Atodiad 3 – Deietau arbennig

