Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYHOEDDIAD

Pwysau Iach: Cymru Iach - Ailddechrau'r Daith yn 2021-2022

Beth rydyn ni'n ei wneud i annog pobl i wneud dewisiadau iachach ac i fyw bywydau mwy egnïol.

Cyhoeddwyd gyntaf: 18 Mawrth 2021

Diweddarwyd ddiwethaf: 18 Mawrth 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad

Effeithiau'r pandemig

Ein Ffocws

Y camau nesaf

Pa gynnydd y dylem ei wneud?

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 1: Newid yr amgylchedd bwyd a diod tuag at ddewisiadau iachach

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 2: Creu amgylcheddau a mannau egnïol i'n galluogi i symud mwy

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 3: Datgloi'r potensial oddi mewn i'n hamgylchedd naturiol

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 4: Datblygu ein hamgylcheddau dysgu i fod yn iach, yn egnïol ac i hyrwyddo llesiant emosiynol

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 5: Sicrhau bod ein plant yn cael y cychwyn gorau mewn bywyd a bod eu pwysau'n iach wrth ddechrau yn yr ysgol

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 6: Mynd i'r afael â rhwystrau i wneud dewisiadau iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 7: Darparu gwasanaethau cymorth teg i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

helpu pobl i gyflawni neu gynnal pwysau iach

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 8: Adeiladu system atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel

Cyflwyniad

Mae pandemig Covid-19 wedi effeithio'n sylweddol ar y cynnydd yr ydym wedi gallu ei wneud ar ein Cynllun Cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach 2020-2022. Symudwyd gwasanaethau, cyllid a chapasiti ar draws y llywodraeth a chyda phartneriaid allweddol i ddiwallu anghenion brys mewn mannau eraill ac, felly, cafodd llawer o'r ymrwymiadau a nodwyd yn y cynllun eu rhewi.

Ym mis Hydref 2020, cyhoeddwyd ein **Blaenoriaethau wedi'u hadnewyddu ar gyfer 2020-21** a oedd yn canolbwyntio ar bum maes allweddol. Roedd hwn yn adlewyrchu'r cynnydd y gellid ei wneud yn ystod y pandemig a'i nod oedd sefydlu darpariaeth cyn rhoi ffocws newydd ac egnïol ar waith yn 2021-22.

Credwn yn gryf mai'r meysydd blaenoriaeth a nodir yng nghynllun cyflawni cychwynnol 2020-22 yw'r rhai cywir i'w cyflawni. Fodd bynnag, mae effaith y pandemig wedi rhoi heriau newydd i bob un ohonom o ran ein hiechyd corfforol a meddyliol. Felly, rydym wedi diwygio'r ddarpariaeth i ystyried newidiadau a heriau, yn enwedig ar draws anghydraddoldebau iechyd.

Effeithiau'r pandemig

Yn 2021-2022, byddwn yn bwrw ymlaen gyda llawer o'r camau gweithredu o'n cynllun cyflawni sydd wedi'u hoedi, gan ganolbwyntio ar gefnogi'n well y rhai wedi cael eu heffeithio'n andwyol gan effeithiau'r cyfyngiadau symud neu effeithiau economaidd y pandemig. Mae pobl a theuluoedd ledled Cymru wedi colli incwm, wedi ei chael yn anos bwyta bwyd iach ac wedi gweld dirywiad yn eu gweithgarwch corfforol. Bydd hwn wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl, sydd â chysylltiad cryf â gordewdra, ac mae canolbwyntio ar lesiant yn flaenoriaeth

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

absoliwt yng nghynllun 2021-22.

Mae'r pandemig wedi dangos y potensial ar gyfer bwlch anghydraddoldeb cynyddol. Mae'n hollbwysig yn awr, yn fwy nag erioed, inni geisio mynd i'r afael â hyn. Daeth gorbwysau a gordewdra i'r amlwg yn gynnar fel ffactor risg posibl ar gyfer Covid-19. Fodd bynnag, mae ystod gymhleth o ffactorau rhyng-gysylltiedig gan gynnwys anfantais, ethnigrwydd, clefyd cronig sy'n bodoli eisoes a màs y corff sy'n chwarae rôl. Mae tystiolaeth bod unigolion sy'n byw gyda gorbwysau neu ordewdra yn fwy tebygol o fynd i'r ysbyty a'u bod yn fwy tebygol o gael eu trosglwyddo i ofal dwys a bod angen triniaeth uwch arnynt. Wrth i fynegai màs y corff (BMI) gynyddu uwchlaw'r ystod iach mae yna gysylltiad â chael canlyniad positif.

Yng ngoleuni'r wybodaeth hon, byddwn yn parhau i gymryd rhan mewn ymchwil, mewnwelediad a gwerthusiad o'r feirws er mwyn deall y ffactorau risg yn well a hyrwyddo ffyrdd iachach o fyw.

Ein Ffocws

Bydd ein ffocws yn edrych ar sut y gallwn ddarparu cymorth gyda'n partneriaid, sy'n parhau'n ymrwymedig i wella mynediad at wasanaethau, a sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd ar draws lleoliadau ym mhob rhan o'n bywydau.

Mae'r cynllun hwn yn cefnogi ein nodau o atal ac ymyrryd yn gynnar a nodir yn 'Cymru Iachach', ein strategaeth 10 mlynedd ar gyfer y GIG. Rydym am weld model i bobl a chymunedau deimlo eu bod wedi'u grymuso a'u cefnogi i alluogi newid. Fodd bynnag, gwyddom fod angen i'r nodau hyn, a'n darpariaeth gyda phartneriaid yn eu herbyn, adlewyrchu heriau'r pandemig.

Y camau nesaf

Dros y flwyddyn nesaf, byddwn yn parhau i ddatblygu polisi a deddfwriaeth, ac yn darparu cyllid newydd o £6.5m i gyflawni'r wyth maes blaenoriaeth cenedlaethol. Fodd bynnag, bydd rhai meysydd y bydd angen eu gohirio i'w cyflawni o 2022 ymlaen.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Crëwyd Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol (NIB) i oruchwylio a monitro'r gwaith o gyflawni cynllun cyflawni 2020-22 ar gyfer y Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach. Mae'r bwrdd wedi darparu cyngor ac argymhellion i lywio'r gwaith o weithredu'r cynllun hyd yma a bydd yn parhau i wneud trwy'r cerrig milltir briodol ar gyfer y cyfnod 2021-22 sy'n weddill.

Sefydlwyd nifer o is-grwpiau drwy'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol i sicrhau bod y camau gweithredu o fewn Pwysau Iach: Cymru Iach yn cael eu datblygu o fewn yr amserlen gyflenwi o ddwy flynedd. Bu oedi gyda'r grwpiau hyn oherwydd y pandemig ond mae'r is-grŵp Cyfathrebu, Ymgysylltu ac Ymgyrchoedd a'r is-grŵp Gwerthuso, Ymchwil a Chanlyniadau wedi cyfarfod i ddechrau gweithio.

Mae **Wyth Cam Gweithredu Blaenoriaeth Cenedlaethol Pwysau Iach: Cymru Iach** yn parhau i fod ar waith:

1. Newid yr amgylchedd bwyd a diod tuag at ddewisiadau iachach
2. Creu amgylcheddau a mannau egnïol i'n galluogi i symud mwy
3. Datgloi'r potensial oddi mewn i'n hamgylchedd naturiol
4. Datblygu ein hamgylcheddau dysgu i fod yn iach, yn egnïol ac i hyrwyddo llesiant emosiynol
5. Sicrhau bod ein plant yn cael y cychwyn gorau mewn bywyd a bod eu pwysau'n iach wrth ddechrau yn yr ysgol
6. Mynd i'r afael â rhwystrau i wneud dewisiadau iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd
7. Darparu gwasanaethau cymorth teg i helpu pobl i gyflawni neu gynnal pwysau iach
8. Datblygu system atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel

Pa gynnydd y dylem ei wneud?

Erbyn 2022 bydd gennym:

- ddull gweithredu cyd-gysylltiedig ym maes yr amgylchedd newydd a fydd yn amlygu newidiadau gweladwy gan ddylanwadu ar ein pwysau, gan ddysgu o newidiadau'r byd dros y 12 mis diwethaf;
- sylfeini system sy'n cyflwyno rhaglenni a chymorth diriaethol a cymorth ar

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

gael i bobl; a
- hunaniaeth Gymreig gadarn ar gyfer polisïau a deddfwriaeth y dyfodol a fydd yn arwain at newid yn y tymor canolig a'r hirdymor.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 1: Newid yr amgylchedd bwyd a diod tuag at ddewisiadau iachach

I lawer o bobl, mae'r pandemig wedi newid eu harferion bwyta. Mae rhai wedi manteisio ar y cyfle i ddysgu sgiliau coginio newydd a datblygu eu blas ar gyfer amrywiaeth o ddewisiadau iachach. Mae eraill wedi ei chael hi'n anos cael gafael ar fwyd neu allu darparu prydau maethlon ac iach. Mae tystiolaeth wedi dangos cynnydd mewn byrbrydau a'r pandemig yn effeithio ar ddarpariaeth tecawê a sut rydym yn siopa.

Rydym wedi cynnal ymgynghoriad, mewn partneriaeth â Llywodraeth y DU a chenhedloedd datganoledig eraill, ar labelu ar flaen pecynnau, a ddaeth i ben ddechrau mis Tachwedd 2020. Byddwn yn parhau i weithio gyda Llywodraeth y DU ac i ystyried dulliau gweithredu ar draws y DU. Rydym hefyd wedi lansio ymgynghoriad pedair cenedl ar labelu calorïau alcohol.

Ni allwn anwybyddu pwysigrwydd yr amgylchedd bwyd ar ein pwysau. Byddwn yn lansio ymgynghoriad manwl yn nodi sut y gallwn wella'r cydbwysedd rhwng yr hyrwyddiadau prisiau ac eitemau iachach mewn siopau, ac ystyried lle mae siopau tecawê bwyd poeth wedi'u lleoli mewn cymunedau a ger ysgolion. Gohiriwyd yr ymgynghoriad hwn ond rydym yn gyrru hyn ymlaen ar gyflymder yn 2021-22.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- ymgynghori ar gyfres o gynigion manwl yn yr Amgylchedd Bwyd Iach, gan gynnwys rheoleiddio arferion hyrwyddo prisiau a phrisiau gostyngol a gorfodi labeli calorïau ar fwyd sy'n cael ei brynu a'i fwyta y tu allan i'r cartref. Byddwn wedyn yn cyhoeddi'r canfyddiadau ac yn nodi amserlen ar gyfer cyflawni a chyflwyno deddfwriaeth;

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- gweithio gyda Llywodraeth y DU i ceisio barn ar sut y gallwn wella'r broses o farchnata a labelu bwyd a diod babanod, labelu calorïau alcohol a symud ymlaen i weithredu i Gymru, yn dilyn yr ymgynghoriad ar Labelu Blaen Pecyn (*Front of Pack Labelling*) a gynhaliwyd yn 2020-21;
- cyflwyno ymgynghoriad ar gyfyngu ar werthu diodydd egni a chaffein uchel i blant;
- gweithio gyda Trafnidiaeth Cymru, fel esiampl, i fabwysiadu dulliau ar gyfer cynnig arlwyo iachach mewn lleoliadau masnachol ac o fewn eiddo cyhoeddus;
- parhau i weithio gyda rhanddeiliaid a phartneriaid allweddol i hyrwyddo marchnata positif, a dod o hyd i ffyrdd o gyfyngu ar hysbysebu cynhyrchion sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen (HFSS), gan unioni'r anghydbwysedd o ran hysbysebu bwydydd iachach a llai iach mewn mannau cyhoeddus.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 2: Creu amgylcheddau a mannau egnïol i'n galluogi i symud mwy

Mae'r pandemig wedi rhoi cyfle i ni newid ymddygiad gyda llawer ohonom yn gorfod addasu ein ffordd arferol o fyw.

Mae wedi sbarduno newidiadau mewn arferion teithio, gyda llawer mwy ohonom yn cerdded a beicio i'r gwaith a siopau ac ar gyfer hamdden nag o'r blaen. Byddwn yn edrych ar effeithiau cadarnhaol y cyfle hwn i newid ac yn sicrhau bod pobl yn gallu parhau i ddewis beicio neu gerdded i mewn i 2021-22 a thu hwnt. Rydym wedi buddsoddi £33miliwn i fewn i gynlluniau teithio llesol yn unig ac £16.2miliwn ar fesurau tymor byr mewn ymateb i'r pandemig. Pasiwyd deddfwriaeth yn caniatáu gweithredu cyfyngiadau 20mya gyda mwyafrif llethol yn y Senedd. Byddwn yn gweithredu'r cyfyngiadau hyn ac yn mesur yr effaith a gânt ar deimladau o ddiogelwch yn y gymuned, ac a yw teithio llesol wedi cynyddu o ganlyniad.

Mae llawer o fentrau a rhaglenni chwaraeon a gweithgarwch corfforol wedi cael eu herio gan y pandemig. Am y rhan fwyaf o 2020, bu canolfannau hamdden, campfeydd a phyllau nofio ar gau neu bu'n rhaid iddynt weithredu ar gapasiti

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

cyfyngedig i gadw at fesurau cadw pellter cymdeithasol/corfforol. Mae'n bwysicach nag erioed sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael cyfle i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, nid yn unig o ran eu hiechyd corfforol ond hefyd eu llesiant meddyliol. Drwy Chwaraeon Cymru, byddwn yn parhau i fuddsoddi ymdrech ac adnoddau lle mae ei angen fwyaf, lle mae amrywiadau sylweddol o ran cyfranogiad a lle mae diffyg cyfle neu ddyhead i fod yn egnïol. Bydd yr adnoddau hynny'n cynnwys buddsoddiad cyfalaf o £5m yn 2021-22 i gynnal ein hymrwymiad i gefnogi'r gwaith o foderneiddio a sicrhau hygyrchedd cyfleusterau chwaraeon mewn cymunedau ledled Cymru.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu adnodd cynllunio pwysau iach a gyhoeddwyd yn 2021-22 a bydd yn cefnogi mwy o weithio ar draws cynllunio, gan dynnu sylw at bwysigrwydd mannau gwyrdd hygyrch a ffocws o'r newydd ar gyfleoedd teithio llesol. Rydym wedi ymrwymo i sicrhau adferiad gwyrdd o'r pandemig a byddwn yn cyd-fynd â'r ymrwymiadau yng Nghynllun Aer Glân i Gymru; Awyr Iach, Cymru Iach i sicrhau y gellir cyflawni effeithiau cadarnhaol ar yr amgylchedd a newid yn yr hinsawdd.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- parhau i fuddsoddi mewn seilwaith teithio llesol i ddatblygu llwybrau cerdded diogel i'r ysgol ac o fewn cymunedau, cysylltu seilwaith a gweithio gyda Transport for Wales i wella cyfleoedd teithio egnïol o fewn y rhwydwaith trafnidiaeth gyhoeddus;
- gweithredu terfynau cyflymder diofyn 20mya mewn ardaloedd preswyl ac annog syniadau i hyrwyddo mannau ar gyfer teithio neu chwarae;
- bwrw ymlaen â chynigion seilwaith drwy dai, parciau a gwasanaethau cefn gwlad, canolfannau trafnidiaeth, cyfleusterau chwaraeon a hybiau cymunedol mewn ysgolion. Bydd Chwaraeon Cymru yn buddsoddi £5m yn 2021-22, drwy ei fenter Lle i Chwaraeon, gyda'r nod o wella cyfleusterau chwaraeon;
- Annog cydweithredu rhwng awdurdodau lleol a'u partneriaid trwy'r Asesiad Digonolrwydd Chwarae i sicrhau cyfleoedd chwarae a buddion ehangach sy'n diwallu anghenion teuluoedd yn lleol
- Parhau i dynnu sylw at y rôl hanfodol sydd gan chwarae ar gyfer plentyndod iach a hapus trwy annog cydweithredu rhwng awdurdodau lleol, Byrddau Gwasanaethau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- parhau i gefnogi ysgolion, lleoliadau gofal plant a'r gymuned addysg ehangach i wireddu manteision dysgu a chwarae yn yr amgylchedd naturiol, gan ddefnyddio cyfleoedd newydd o fewn fframwaith y Cwricwlwm i Gymru.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 3: Datgloi'r potensial oddi mewn i'n hamgylchedd naturiol

Mae'r pandemig wedi effeithio'n sylweddol ar ein gallu i gydweithio â chymunedau i ddatblygu dulliau wedi'u targedu i annog a chymell pobl i symud mwy. Fodd bynnag, rydym wedi gweld tystiolaeth o'r rhai sy'n ymarfer corff yn rheolaidd, gan fanteisio ar y mannau awyr agored yn eu cymunedau lleol; mae angen i ni wneud mwy i gymell unigolion i gymryd rhan, neu barhau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd, tra hefyd yn cyflwyno'r potensial i gyflawni'r targed a argymhellir o weithgarwch corfforol fel y'i diffinnir gan Sefydliad Iechyd y Byd a Phrif Swyddogion Meddygol y DU. Rydym am fanteisio ar y cysylltiadau newydd y mae pobl wedi'u gwneud â'r awyr agored a thynnu sylw at bwysigrwydd defnyddio mannau gwyrdd yn agos i'r cartref i gynyddu gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff.

Rydym wedi gweld mwy o gydlyniant cymunedol drwy fentrau fel Beth am Symud Gogledd Cymru. Mentrau fel hyn all gyfrannu at fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, ac mae'n gyfle i archwilio sut y gallwn annog pobl, teuluoedd a phlant mewn ardaloedd o amddifadedd uwch i ddefnyddio mannau awyr agored ar gyfer chwarae, dysgu a gweithgarwch corfforol.

Mae angen i ni ddefnyddio'r cyfleoedd clir i bobl fanteisio ar ddefnydd o fannau awyr agored ac i ystyried amrywiaeth o ddulliau newid ymddygiad sy'n annog gweithgarwch corfforol, dysgu a chwarae mewn man diogel. Gwnaed cysylltiadau parhaus â phresgripsiynau cymdeithasol chymryd mantais o'r dirwedd naturiol yng Nghymru - megis drwy Grantiau'r Gronfa Iach ac Egnïol a Chyfoeth Naturiol Cymru er enghraifft.

Er gwaethaf rhywfaint o oedi yn ymwneud â'r pandemig, mae gwaith wedi bod yn mynd rhagddo gyda'r Grant Galluogi Adnoddau Naturiol a Lles (ENRaW). Mae buddsoddiad o £ 16.8m i wella ansawdd yr amgylchedd lleol yn creu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

rhwydweithiau ecolegol gwydn ac yn ehangu mynediad at seilwaith gwyrdd cynaliadwy. Bydd y grantiau hyn, ynghyd â nifer o grantiau ategol, yn gwneud gwahaniaeth, nid yn unig i amgylchedd a bioamrywiaeth y tir o'n cwmpas, ond hefyd i lesiant ac iechyd meddwl y cymunedau a'r busnesau sy'n eu defnyddio a'u mwynhau. Bydd y prosiectau hyn hefyd yn dod ag ystod eang o fanteision amgylcheddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol drwy gefnogi datblygiadau cydweithredol newydd.

Mae gan Barc Rhanbarthol y Cymoedd gysylltiadau cryf â theithio llesol yn ogystal ag egwyddorion cynaliadwyedd ac adferiad gwyrdd. Mae tystiolaeth wedi dangos bod y mannau hyn wedi dod yn bwysicach i gymunedau lleol yn sgil digwyddiadau diweddar. Mae pobl yn defnyddio'r mannau hyn i wella eu hiechyd corfforol a meddyliol a chymryd rhan mewn ymarfer corff nad oeddent yn ei wneud o'r blaen. Drwy brosiect Gwarcheidwaid Parc Rhanbarthol y Cymoedd a ariennir gan y Cynllun Datblygu Gwledig, gall unigolion a sefydliadau ledled y Cymoedd gymryd rhan mewn prosiectau awyr agored i wella iechyd corfforol a meddyliol, lleihau unigedd cymdeithasol a dysgu sgiliau newydd mewn perthynas â thyfu bwyd a chadwraeth ymarferol.

Rydym wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl sydd â diddordeb mewn datblygu arferion bwyta mwy cynaliadwy. Darparwyd cyllid drwy Sustainable Food Places a Chyfoeth Naturiol Cymru i gefnogi'r gwaith o sefydlu partneriaethau bwyd traws-sector lleol mewn cymunedau sydd â'r nod o greu systemau bwyd lleol iach, mwy cynaliadwy a theg.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- parhau i fuddsoddi grant Galluogi Adnoddau Naturiol a Lles (ENRaW) a grantiau cyfalaf Seilwaith Gwyrdd;
- parhau i ddatblygu cynigion ar ddiwygio mynediad er mwyn cynyddu cyfleoedd i gael mynediad i'r awyr agored, yn ogystal ag ariannu gwelliannau i rwydwaith hawliau tramwy Cymru, i wella llwybrau a helpu i gynnal y cynnydd yn y defnydd lleol a ddigwyddodd yn ystod y cyfyngiadau symud;
- gweithio gyda phartneriaid i weithredu cynlluniau peilot mewn lleoliadau ledled Cymru i wella mynediad i lynnoedd a chronfeydd dŵr ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau sy'n seiliedig ar ddŵr;
- gwella'r ddarpariaeth o ran rhandiroedd a chynyddu'r cymorth ar gyfer

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

cynlluniau tyfu cymunedol, sy'n helpu i wella cynhwysiant cymdeithasol a darparu cyfleoedd i bobl wneud ymarfer corff yn yr awyr agored wrth dyfu eu cynnyrch iach eu hunain;
- darparu deuddeg Porth Darganfod drwy Barc Rhanbarthol y Cymoedd a fydd yn defnyddio mannau gwyrdd a'r dreftadaeth ddiwylliannol a diwydiannol gyfoethog i annog pobl i fod yn fwy egnïol, archwilio tirweddau'r Cymoedd a chymryd rhan mewn cyfleoedd tyfu bwyd lleol;
- canolbwyntio ar gynigion ar hamdden, dysgu a chwarae yn yr awyr agored i sicrhau bod cyllid a chynigion yn parhau i gael eu cyflwyno;
- parhau i ddarparu'r Gronfa Iach ac Egnïol a dysgu ohoni;
- gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu dulliau presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd sy'n dod i'r amlwg sy'n annog gweithgarwch corfforol, gwella iechyd meddwl a chymdeithasol.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 4: Datblygu ein hamgylcheddau dysgu i fod yn iach, yn egnïol ac i hyrwyddo llesiant emosiynol

Mae'r pandemig wedi achosi llawer o aflonyddwch i addysg. Mae dychwelyd plant a phobl ifanc i'r ysgol a'u cadw a'u staff yn ddiogel wedi bod yn flaenoriaeth inni erioed.

Er yr aflonyddwch, mae gwaith cadarnhaol wedi sicrhau ein bod yn creu amgylcheddau mwy diogel, yn enwedig yn agosach at ysgolion, sy'n effeithio ar iechyd, gweithgarwch a llesiant meddyliol. Mae rhaglen Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru wedi bod yn cefnogi parhad gweithgarwch corfforol ac mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi canllawiau i gefnogi ysgolion. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru hefyd wedi darparu rhaglenni hyfforddi addysgwyr ar-lein Iedled Cymru i gefnogi defnydd o'r awyr agored.

Mae'r grant £4.14 miliwn Llwybrau Diogel mewn Cymunedau wedi cefnogi 22 o gynlluniau, gan ganolbwyntio'n benodol ar greu llwybrau cerdded a beicio diogel i ysgolion ar draws 17 o awdurdodau lleol. Mae'r cyllid wedi galluogi awdurdodau lleol i wella rhwydweithiau teithio llesol a diogelwch ar y ffyrdd Iedled Cymru. Bydd Sustrans Cymru yn parhau i weithredu 'Teithiau Llesol'

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

drwy'r rhaglen Hybu Teithio Llesol mewn Ysgolion i rymuso a galluogi newid cadarnhaol.

Bydd y cynlluniau a nodir ar gyfer 2021-22 yn ein galluogi i ddal i fyny wrth ddatblygu amgylcheddau dysgu sy'n iach, yn egnïol ac yn hyrwyddo llesiant emosiynol. Bydd ffocws ar gefnogi ysgolion a deall yr effaith ar iechyd corfforol a meddyliol plant yn cael ei nodi yn ystod y cyfnod hwn. Mae angen gwaith parhaus i gefnogi cyflwyno'r Cwricwlwm i Gymru a pharhau i ddatblygu dulliau newid yr amgylchedd a newid ymddygiad a fydd yn cefnogi plant, teuluoedd ac athrawon i fyw bywydau iach ac egnïol.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- cefnogi cyflwyno'r Cwricwlwm i Gymru ac yn gwireddu'r cyfleoedd y mae'n eu darparu. Bydd hyn yn hwyluso dysgu proffesiynol ac yn rhoi amrywiaeth o opsiynau i ysgolion i gefnogi maes iechyd a lles y profiad dysgu gan gynyddu gweithgarwch corfforol ac annog ymddygiad egnïol. Bydd yn cynnwys:

- coginio, bwyd, maeth a hydradu i alluogi disgyblion i asesu effeithiau penderfyniadau a dewisiadau iach yn feirniadol ac ehangu addysg bwyd.
- alinio ein rhaglen Eco-Ysgolion o fewn Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru a chwaraeon ysgol i gefnogi ac annog y potensial i gyflawni'r targed gweithgarwch corfforol a argymhellir yn unol â Chanllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddog Meddygol y DU.
- Gan weithio gyda Phartneriaeth Gweithgaredd Corfforol Cymru (WPAP) byddwn yn datblygu cyfres o ddulliau dysgu proffesiynol y gellir eu teilwra'n llwybrau dysgu proffesiynol pwrpasol i gefnogi'r Cwricwlwm newydd i Gymru;

- Gweithio gyda Sport Wales i ddatblygu cynllun braenaru i archwilio sut rydym yn gwella'r cyfleoedd gweithgaredd corfforol dyddiol sydd ar gael i ddysgwyr a'r gymuned ehangach mewn ysgolion
- ailddechrau gwaith i lywio diwygiadau i Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013;
- hyrwyddo cerdded a beicio i'r ysgol drwy'r Rhaglen Teithiau Llesol a gweithredu arolwg "Dwylo i fyny" ym mis Medi 2021 a fydd yn gwrando ar farn disgyblion ar deithio llesol;

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- gweithio gyda'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i wneud y mwyaf o'r data hydredol a ddarperir gan yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd. Yn amodol ar gytuno ar gyllid, byddwn yn gweithio gyda DECIPHer i ddatblygu a chyflwyno ton 2021-22 yr arolwg a defnyddio'r data hwn i fonitro effeithiau tymor byr a thymor hwy Covid-19 ar iechyd a llesiant pobl ifanc;
- adolygu'r dyfarniad ansawdd cenedlaethol drwy Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a datblygu cyfres o gynigion i'w cyflwyno yn y dyfodol gyda chanlyniadau wedi'u cysylltu â Phwysau Iach: Cymru Iach.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 5: Sicrhau bod ein plant yn cael y cychwyn gorau mewn bywyd a bod eu pwysau'n iach wrth ddechrau yn yr ysgol

Mae nifer o weithwyr iechyd a gofal proffesiynol wedi cael eu hadleoli i ymateb i'r ymateb pandemig sydd wedi effeithio ar ein gallu i fwrw ymlaen â rhai ymrwymiadau yn y tymor byr. Fodd bynnag, rydym wedi gweld nifer o gamau cadarnhaol i gefnogi plant i gael y dechrau gorau mewn bywyd a dechrau'r ysgol â phwysau iach.

Rydym wedi treialu'r cynllun 'Bwndel Babi' o eitemau hanfodol ar gyfer babanod newydd-anedig sydd â'r nod o ddarparu cymorth ac arweiniad i rieni a'u babanod. Mae hwn wedi'i gynllunio i hybu iechyd a llesiant babanod newydd-anedig a helpu rhieni yn nyddiau ac wythnosau cyntaf bywyd eu baban. Cyflwynwyd y bwndeli babanod cyntaf ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ym mis Medi 2020.

Rydym hefyd wedi ymrwymo i gynyddu taliadau ar gyfer y cynllun Cychwyn Iach o £3.10 i £4.25 yr wythnos o fis Ebrill 2021 i sicrhau y gallwn ddarparu cymorth maeth i fenywod beichiog incwm isel, mamau â phlant dan flwydd oed ac i blant dan bedair oed, mewn teuluoedd sy'n cael budd-daliadau penodol.

Cafodd gwaith ar y llwybr gordewdra ei atal yn ystod yr ymateb i'r pandemig ond dyrannwyd £2.9m i fyrddau iechyd i gefnogi'r gwaith o'i ddarparu yn y tymor byr yn seiliedig ar y llwybr blaenorol ar gyfer 2020-21. Cyhoeddwyd y llwybr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

diwygiedig ym mis Mawrth 2021 a darparwyd £2.9m arall i gefnogi'r gwaith o'i gyflwyno yn 2021-22. Bydd angen canolbwyntio ar hyrwyddo deietau iach yn y blynyddoedd cynnar a bydd nifer o ddulliau drwy Lwybrau Gordewdra yn gallu ystyried cymorth i rieni.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- cyhoeddi gwerthusiad annibynnol o'r 'Bwndel Babi' a gafodd ei beilota ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, i helpu i gynghori ar benderfyniad tymor hwy ar gyfer y cynllun;
- gweithio gyda byrddau iechyd lleol i ddarparu adnoddau gan ganolbwyntio ar gynnal pwysau iach yn ystod beichiogrwydd, fel digideiddio Sgiliau Maeth am Oes™ i ymgorffori hyfforddiant perthnasol mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar. Bydd yr ap Foodwise in Pregnancy sy'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd yn helpu i gyflawni'r flaenoriaeth hon ledled Cymru;
- sicrhau bod y rhai mwyaf anghenus yn elwa o'r Cynllun Cychwyn Iach drwy annog gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd i godi ymwybyddiaeth ehangach. Byddwn hefyd yn adolygu'r cynllun ledled Cymru i ystyried yr effaith;
- parhau i gyflawni cynllun Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan i annog a chefnogi mwy o famau i fwydo ar y fron a lleihau anghydraddoldebau mewn cyfraddau bwydo ar y fron.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 6: Mynd i'r afael â rhwystrau i wneud dewisiadau iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd

Rydym wedi gweld anghydraddoldebau cynyddol o ganlyniad i'r pandemig, gyda llawer o bobl a theuluoedd yn ei chael hi'n anodd rhoi bwyd ar y bwrdd o ganlyniad i ostyngiadau mewn cyflogau neu ddiswyddiadau. Ers dechrau'r pandemig, mae Llywodraeth Cymru wedi dyrannu dros £52 miliwn o gyllid ychwanegol i sicrhau bod disgyblion cymwys yn derbyn darpariaeth yn lle eu pryd ysgol am ddim arferol yn ystod y cyfnod nad ydynt yn gallu mynd i'r ysgol. Mae hyn wedi cynnwys darpariaeth yn ystod gwyliau'r ysgol hyd at a chan gynnwys Pasg 2021. Yn ogystal, dyrannwyd cyllid yng nghyllideb ddrafft Llywodraeth Cymru ar gyfer 21/22 er mwyn sicrhau bod darpariaeth yn lle

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

prydau ysgol am ddim ar gael drwy gydol gwyliau'r ysgol yn ystod y flwyddyn ariannol nesaf.

Mae cyllideb Llywodraeth Cymru ar gyfer 2021/22 yn cynnwys £4.85 miliwn ar gyfer y Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP). Mae hyn yn gynnydd o £2.15 miliwn ar y flwyddyn flaenorol a bydd yn talu am hyd at 14,000 o leoedd. Er nad oedd SHEP yn gallu rhedeg yn ystod haf 2020, oherwydd y pandemig, darparwyd £1m o gyllid gennym i ddarparu gweithgareddau diddorol a chyfoethog a helpodd blant a phobl ifanc a oedd yn cymryd rhan o ardaloedd economaidd difreintiedig i ail-ymgysylltu â'r ddarpariaeth addysg.

Sefydlwyd prosiect Big Bocs Bwyd (BBB) yn ardal Tasglu'r Cymoedd i helpu plant i ddatblygu dealltwriaeth gynnar o ddewisiadau bwyd iach a darparu bwyd fforddiadwy am bris fforddiadwy i deuluoedd yn y gymuned y gallai fod angen cymorth arnynt.

Mae mynediad at weithgarwch corfforol hefyd wedi bod yn anoddach i lawer. Gyda chyfyngiadau ar adael y tŷ, ba mor aml ac am ba hyd yn ystod camau cynnar y pandemig, a rhybudd ynghylch cyswllt cymdeithasol ag eraill, rydym wedi gweld gostyngiad mewn gweithgarwch corfforol ymhlith nifer fawr o'r boblogaeth. Dyna pam y gwnaethom fuddsoddi £500,000 i Chwaraeon Cymru ddatblygu cynnig Cynllun Hamdden Egnïol 60 oed a throsodd. Gwyddom y bydd yr anghenion yn amrywio ar draws grwpiau oedran a demograffeg. Mae prosiectau'r Gronfa Iach ac Egnïol wedi darparu cynrychiolaeth ddaearyddol amrywiol ledled Cymru, Maent yn ceisio lleihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau a dileu rhwystrau i gyfranogiad ymhlith un neu fwy o ddemograffegau allweddol. Mae effaith y pandemig wedi golygu bod prosiectau wedi gorfod addasu'r ddarpariaeth i'w cyfranogwyr er mwyn eu helpu i ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eu harferion dyddiol. Byddwn yn parhau i gefnogi'r gwaith o gyflawni'r Gronfa Iach ac Egnïol gwerth £5.4m ac yn canolbwyntio ar gael mwy o bobl i symud drwy ddefnyddio asedau lleol, gwybodaeth a chryfderau cymunedol.

Er gwaethaf y caledi a brofir ar hyn o bryd mae cyfleoedd drwy'r pandemig i yrru ymyriadau newid ymddygiad. Mae'n bwysicach nag erioed inni ddeall rhai o'r rhwystrau a'r materion penodol a wynebir gan ein cymunedau ac rydym yn benderfynol i gydweithio i ddeall a chwalu rhwystrau lleol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- parhau i gefnogi teuluoedd ar incwm is drwy'r Grant Datblygu Disgyblion a buddsoddiad pellach o hyd at £0.6m i dreialu tair rhaglen ymyrraeth plant a theuluoedd;
- darparu £100,000 i sefydlu pum cynhwysydd llongau Big Bocs Bwyd arall mewn ysgolion ar draws y cymoedd, gan weithio mewn partneriaeth â Pharc Rhanbarthol y Cymoedd;
- ailddechrau cyflwyno'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP) yn haf 2021, a pharhau i gefnogi'r gwaith o leihau anghydraddoldebau iechyd;
- parhau i gefnogi'r gwaith o ddarparu Cronfa Iach ac Egnïol gwerth £5.4m a fydd yn canolbwyntio ar gael mwy o bobl i symud, gan ddefnyddio asedau a chryfderau lleol;
- buddsoddi £100,000 gyda Chyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol i ddatblygu cynlluniau peilot drwy gynllun cyflawni cydweithredol sy'n profi ffyrdd arloesol o ehangu cyfleoedd gweithgarwch corfforol;
- parhau i weithio gyda Chwaraeon Cymru ar ddarparu cyfleoedd gweithgarwch corfforol wedi'u targedu i gyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd. Byddwn yn buddsoddi £500,000 mewn cynnig Cynllun Hamdden Egnïol 60 oed a throsodd yn 2021-22 ac yn gwerthuso'r ddarpariaeth ar gyfer cynllunio yn y dyfodol.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 7: Darparu gwasanaethau cymorth teg i helpu pobl i gyflawni neu gynnal pwysau iach

Mae'r broses o ddarparu gwasanaethau wedi cael ei effeithio'n sylweddol yn sgil yr ymateb i'r pandemig. Y gwasanaethau iechyd a deimlwyd y straen mwyaf ar eu gwydnwch a'u gallu i ganolbwyntio adnoddau ar ordewdra. Rydym wedi gweithio gyda byrddau iechyd yng Nghymru i ddatblygu llwybrau gordewdra drwy gyllid o £2.9m a bydd ffocws parhaus i ddatblygu cynlluniau llwybr Byrddau Iechyd Lleol yn ystod 2021-22.

Cyhoeddwyd llwybr newydd gyda safonau gofynnol cenedlaethol ym mis Mawrth 2021 ac roedd yn nodi dulliau i fyrddau iechyd ddatblygu Cynlluniau Llwybr ei

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

hunain. Darparwyd £2.9m gennym yn 2020-21 i fyrddau iechyd gefnogi'r gwaith o gyflawni eu llwybr, ac rydym wedi ymrwymo'r un swm ar gyfer 2021-22. Bu newid ac ailffocysu gyda llawer o wasanaethau yn cael eu darparu'n ddigidol a bydd angen archwilio a pharhau i ystyried sut y gellir darparu gwasanaethau.

Mae Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan yn darparu canllawiau ar gyfer gwasanaethau cymorth i oedolion ac i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Gwyddom y bydd yn cymryd peth amser i ddatblygu'r gwasanaeth hwn i'r llwybr delfrydol. Fodd bynnag, mae cefnogaeth gynyddol i'r hyn rydym wedi'i gyflawni hyd yma gan gynnwys digideiddio Sgiliau Maeth am Oes sy'n cefnogi hunangymorth o fewn lefel un y llwybr gordewdra.

Ar hyn o bryd, Cymru sydd â'r cyfraddau diabetes uchaf ar draws holl genhedloedd y DU a bu cysylltiadau sylweddol rhwng Covid-19 a diabetes sydd wedi arwain at ganlyniadau gwaeth. Mae cysylltiadau sylweddol â gordewdra gyda rhai astudiaethau'n awgrymu bod tua 90% o oedolion â diabetes math dau (T2) dros bwysau neu'n ordew. Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus yng Nghwm Afan a Cheredigion, bydd rhaglen atal cyn-diabetes yn cael ei threialu ledled Cymru, a fydd yn helpu i gefnogi'r gwaith o gyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach.

Mae'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff wedi gorfod oedi cyn derbyn cyfranogwyr newydd ac mae adolygiad o'r cynllun wedi'i gynnal. Byddwn yn parhau i adolygu'r amseru ar gyfer cyflawni yn y dyfodol ac unrhyw addasiadau i'r model cyflawni.

Yn 2021-22 byddwn yn:

- dechrau darparu'r llwybr gordewdra diwygiedig gyda buddsoddiad parhaus o £2.9m mewn gwasanaethau, gyda phob bwrdd iechyd yng Nghymru i gyhoeddi Cynlluniau Llwybr a fydd yn cael eu monitro i'w cyflawni;
- datblygu cynnig digidol y GIG i Gymru a fydd yn hyrwyddo hunangymorth ac amrywiaeth o ddulliau i bobl gael mynediad iddynt;
- cyhoeddi'r adolygiad o'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) a defnyddio'r canfyddiadau i sicrhau ei fod yn parhau i ddarparu cymorth wedi'i dargedu i bobl â chyflyrau cronig presennol, gan gynnwys darparu cyngor ar ffordd o fyw a deiet;
- gweithio gyda byrddau iechyd i gyflwyno treial cyn-diabetes drwy

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

fuddsoddiad o £1m i ddatblygu'r cynllun peilot cychwynnol yng Nghwm Afan a Cheredigion.
- Datblygu arfarniad opsiynau ar gyfer dull cyson, o ansawdd uchel, ledled Cymru o ragnodi cymdeithasol, a fydd yn ei dro yn helpu i gynyddu nifer y bobl sy'n cael eu cyfeirio at wasanaethau rheoli pwysau trwy ddarparu Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan.

Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 8: Adeiladu system atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel

Bydd ffocws o'r newydd i gefnogi a sbarduno arweinyddiaeth yn y system ledled Cymru. Mae hyn yn cynnwys gwaith ar lefel gymunedol, lle byddwn yn parhau i rannu arfer da wrth gyflawni'r strategaeth.

I gefnogi cynllun cyflawni 2020-2022 mae yna dri Llysgennad Pwysau Iach sydd â rôl i hyrwyddo Pwysau Iach: Cymru Iach. Maent hefyd yn cynnig mecanwaith adborth ar sut mae'r strategaeth yn datblygu a sut dderbyniad a roddir iddi gan y cyhoedd. Yn ystod y pandemig maent wedi cefnogi deunyddiau a datblygu tudalennau cyfryngau cymdeithasol Pwysau Iach Cymru. Bydd y negeseuon a'r gefnogaeth hyn yn parhau yn ystod 2021-22.

Er mwyn cael yr effaith a ddymunir, mae angen i ni weld camau gweithredu lleol parhaus a fydd yn dwyn ynghyd ystod amrywiol o randdeiliaid ac a fydd yn manteisio ar gryfderau a chyfleoedd lleol. Byddwn yn defnyddio llwyddiant mentrau fel cynllun strategol Caerdydd a'r Fro "Symud Mwy - Bwyta'n Dda" i annog gweithio mewn partneriaeth ledled Cymru.

Bydd yr angen am wybodaeth dda a dull gwerthuso clir yn seiliedig ar newid ymddygiad yn parhau i fod yn ffocws ar gyfer 2021-22. Byddwn yn parhau i ystyried aliniad rhwng Pwysau Iach: Cymru Iach a chynlluniau eraill fel y Cynllun Gweithredu Iechyd Meddwl i sicrhau ein bod yn meithrin ymagwedd gyfan sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Yn 2021-22 byddwn yn:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- ariannu saith tîm o gydgysylltwyr rhanbarthol i gefnogi byrddau iechyd lleol, Partneriaethau Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i hwyluso dulliau atal sy'n seiliedig ar systemau;
- datblygu tîm cenedlaethol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi'r gwaith o ddarparu systemau;
- cyhoeddi dull gwerthuso cenedlaethol a lleol a monitro'r ddarpariaeth;
- parhau i ddatblygu dull clir o ymdrin â gwybodaeth a gwyliadwriaeth er mwyn llywio penderfyniadau polisi ac ymarfer;
- cyhoeddi cynllun cyfathrebu cenedlaethol a datblygu cyfathrebu ar draws partneriaid i hyrwyddo'r gwaith sy'n cael ei gyflawni drwy'r strategaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Pwysau Iach: Cymru Iach - Ailddechrau'r Daith yn 2021-2022** a lawrlwythwyd.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-ailddechraur-daith-yn-2021-2022-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.