



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

# Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir

Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff  
llywodraethu



## Canllawiau

Dogfen ganllawiau rhif: 146/2014  
Dyddiad cyhoeddi: Mehefin 2014

# Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir

- Cynulleidfa** Pawb sy'n ymwneud â darparu bwyd a diodydd ysgol mewn ysgolion a gynhelir. Mae hyn yn cynnwys awdurdodau lleol a chyrrff 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** Mae'r ddogfen hon yn darparu canllawiau i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir (gan gynnwys ysgolion meithrin ac unedau cyfeirio disgyblion) ar gydymffurfio â'r darpariaethau ym Mesur Bwyta'n iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a'r rheoliadau a wnaed o dan y Mesur hwnnw.
- Camau i'w cymryd** Rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir roi sylw i'r canllawiau statudol hyn.
- Rhagor o wybodaeth** Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:  
Y Gangen Lles Disgyblion  
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr  
Yr Adran Addysg a Sgiliau  
Llywodraeth Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ  
e-bost: [Breakfastinfo@cymru.gsi.gov.uk](mailto:Breakfastinfo@cymru.gsi.gov.uk)
- Copïau ychwanegol** Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn [dysgu.cymru.gov.uk](http://dysgu.cymru.gov.uk)
- Dogfennau cysylltiedig** Mesur Bwyta'n iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009  
[www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents](http://www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents)  
Rheoliadau Bwyta'n iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013  
[www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made)  
Deddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) 2013  
[www.legislation.gov.uk/anaw/2013/1/part/5/crossheading/free-breakfasts-in-primary-schools/enacted](http://www.legislation.gov.uk/anaw/2013/1/part/5/crossheading/free-breakfasts-in-primary-schools/enacted)  
*Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd – Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu*  
[www.learning.wales.gov.uk/resources/free-breakfast-in-primary-schools/?lang=cy](http://www.learning.wales.gov.uk/resources/free-breakfast-in-primary-schools/?lang=cy)

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	<b>1</b>
Statws y canllawiau hyn	1
<b>Cefndir</b>	<b>2</b>
<b>Pennod 1: Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009</b>	<b>4</b>
Adran 1 – Annog disgyblion mewn ysgolion a gynhelir i fwyta ac yfed yn iach	4
Adran 2 – Adroddiadau llywodraethwyr	6
Adran 3 – Swyddogaethau'r Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru	6
Adran 4 – Gofynion ynglŷn â bwyd a diod a ddarperir ar safle ysgol	7
Adran 5 – Dŵr yfed mewn ysgolion	8
Adran 6 – Hybu prydau mewn ysgolion a sefydliadau addysgol eraill	9
Adran 7 – Diogelu manylion adnabod disgyblion sy'n cael cinio ysgol neu laeth am ddim	11
<b>Pennod 2: Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013</b>	<b>13</b>
Rheoliad 4 ac Atodlen 1 – Brecwast mewn ysgolion a gynhelir	15
Rheoliad 5 ac Atodlen 2 – Cinio mewn ysgolion meithrin a gynhelir	17
Rheoliad 6 ac Atodlen 3 – Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir	18
Rheoliad 6 ac Atodlen 4 – Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir	30
Rheoliad 7 ac Atodlen 5 – Diodydd mewn ysgolion a gynhelir	44
Rheoliad 8 ac Atodlen 6 – Bwydydd eraill a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir	55
Atodiad 1: Maint dogn	57
Atodiad 2: Gweithredu'r safonau – canllaw cam wrth gam	61
Atodiad 3: Cyfeiriadau ac adnoddau	62

# Cyflwyniad

## Statws y canllawiau hyn

Cyhoeddir y canllawiau statudol hyn o dan adrannau 1, 5 a 7 o Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009<sup>1</sup> ('y Mesur') sy'n darparu bod rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir roi sylw iddynt. Mae hyn yn golygu bod rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu gymryd y canllawiau i ystyriaeth, ac os penderfynant wyro oddi wrthynt, rhaid iddynt fod yn gwneud hynny am resymau eglur y gellir eu cyfiawnhau.

Mae'r canllawiau statudol hyn yn disodli canllawiau *Blas am Oes* Llywodraeth Cymru.

---

<sup>1</sup> Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009  
[www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents](http://www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents)

## Cefndir

Bu pryder ers cryn amser ynghylch y nifer o blant sy'n ordrwm neu'n ordew ac effaith hynny ar iechyd a lles, yn enwedig mewn perthynas â lleihau anghydraddoldeb ym maes iechyd. Deiet gwael yw un o'r prif ffactorau sy'n cyfrannu i hyn. Gall y bwyd a'r diodydd a ddarperir mewn ysgolion helpu i sicrhau deiet cytbwys ac iach i blant a phobl ifanc a'u hannog i ddatblygu arferion bwyta da. Er mwyn rhoi sylw i'r pryderon hyn y pasiwyd y Mesur gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru ar 8 Gorffennaf 2009. Derbyniodd y Cydsyniad Brenhinol ar 15 Hydref 2009.

Ymhlith materion eraill, mae'r Mesur yn gosod dyletswyddau newydd ar awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i hybu bwyta'n iach ymysg disgyblion mewn ysgolion a gynhelir. Er mwyn monitro i ba raddau y cydymffurfir â'r dyletswyddau hyn, gofynnir i gyrrff llywodraethu ddarparu gwybodaeth yn eu hadroddiad blynyddol am y camau a gymerwyd i annog disgyblion yn eu hysgolion i fwyta ac yfed yn iach, a mynnir hefyd fod Estyn yn adrodd wrth Weinidogion Cymru am y camau a gymerir gan ysgolion. Mae'r Mesur hefyd yn rhoi pŵer i Weinidogion Cymru reoleiddio'r bwydydd a'r diodydd a ddarperir i ddisgyblion mewn ysgolion a gynhelir ac i unigolion eraill ar safleoedd ysgolion.

Mae'r tabl isod yn amlinellu'r darpariaethau sydd yn y Mesur.

Adran	Darpariaeth
Adran 1	Dyletswydd ar awdurdod lleol a chorff llywodraethu ysgol a gynhelir i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion cofrestredig.
Adran 2	Dyletswydd ar gorff llywodraethu ysgol a gynhelir i gynnwys gwybodaeth yn ei adroddiad blynyddol am y camau a gymerwyd i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion yr ysgol.
Adran 3	Dyletswydd ar y Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru i roi gwybod i Weinidogion Cymru am y camau a gymerir mewn ysgolion a gynhelir i hybu bwyta ac yfed yn iach.
Adran 4	Rhoddir pŵer i Weinidogion Cymru wneud rheoliadau ynglŷn â'r bwydydd a'r diodydd a ddarperir gan awdurdodau lleol neu gyrrff llywodraethu i ddisgyblion ysgolion a gynhelir, p'un a ydynt ar safle ysgol ai peidio, ac i unigolion eraill ar safle ysgol.  Gwnaed y Rheoliadau Bwyta'n iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 o dan y pŵer hwn, a daeth y rheini hefyd i rym ar 2 Medi 2013 (gweler Pennod 2 ar dudalen 13).
Adran 5	Dyletswydd ar awdurdod lleol i sicrhau bod dŵr yfed ar gael, yn ddi-dâl ar safle pob ysgol a gynhelir.
Adran 6	Dyletswydd ar awdurdod lleol, neu ar gorff llywodraethu ysgol a gynhelir, sy'n darparu prydau ysgol neu laeth, i annog disgyblion i gymryd y prydau neu'r llaeth sydd ar gael, a chymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i gael prydau ysgol a llaeth ysgol am ddim yn eu cael mewn gwirionedd.

Adran 7	<p>Dyletswydd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad oes modd i unrhyw berson ac eithrio person a awdurdodir o dan y ddeddfwriaeth, wybod bod disgybl yn cael cinio ysgol neu laeth ysgol am ddim.</p> <p>Dyletswydd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad yw athrawon/cyflogeion/gwirfoddolwyr yn yr ysgol yn datgelu, ac eithrio i berson a awdurdodir o dan y ddeddfwriaeth, bod disgybl yn cael cinio ysgol neu laeth ysgol am ddim.</p>
---------	---

# **Pennod 1: Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009**

## **Adran 1 – Annog disgyblion mewn ysgolion a gynhelir i fwyta ac yfed yn iach**

Mae'r Mesur yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu yn gweithredu i annog disgyblion mewn ysgolion a gynhelir i fwyta ac yfed yn iach. Wrth gyflawni'r ddyletswydd hon, rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu roi sylw i'r canllawiau hyn.

Mae'r canllawiau hyn yn darparu cyngor ar:

- beth a olygir wrth fwyta ac yfed yn iach
- camau priodol i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach
- sut y mae datblygu cynaliadwy yn berthnasol o ran hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach.

### **Beth a olygir wrth fwyta ac yfed yn iach?**

Mae bwyta'n iach yn golygu deiet amrywiol er mwyn cael y lefelau cywir o faethynnau i hybu twf ac iechyd da. Mae'r ddeddfwriaeth a wnaed o dan y Mesur yn rheoleiddio bwyta ac yfed yn iach, er mwyn sicrhau bod y bwyd a'r ddiod mewn ysgolion yn darparu maethynnau hanfodol, ac y cyfyngir ar fraster dirlawn, siwgr a halen (gweler Pennod 2 ar dudalen 13).

### **Beth a ystyrir yn gamau priodol i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach?**

Mae annog disgyblion i gymryd prydau ysgol yn rhan bwysig o'r ymgyrch hon ar lefel yr ysgol gyfan. Gall pryd ysgol, os yw'n cydymffurfio â'r rheoliadau a wnaed o dan y Mesur, fod yn bryd cytbwys sy'n darparu tua thraean o'r maethynnau dyddiol a argymhellir, sy'n golygu bod prydau ysgol yn ddewis iach ar gyfer plant a phobl ifanc.

Wrth hybu bwyta ac yfed yn iach, dylai ysgolion ystyried:

- sut y gellir annog plant a phobl ifanc i fwynhau dewisiadau iach
- sut i ddarbwylllo plant a phobl ifanc i fwyta'u cinio ar yr adeg briodol ac nid yn ystod yr egwyliau
- sut i annog a chynorthwyo disgyblion i gymryd prydau ysgol, er enghraifft, marchnata'r prydau ysgol trwy gynnal sesiynau blasu ar gyfer y rhieni/gofalwyr a'r bobl ifanc
- sut i hybu prydau ysgol yn gadarnhaol trwy addysgu'r plant, y bobl ifanc a'r rhieni/gofalwyr ynglŷn â chynnwys y prydau, er enghraifft trwy wahodd arlwywyr i'r nosweithiau rhieni
- creu posteri bwyta'n iach, neu gynnal arddangosfeydd a chystadlaethau

- rhoi rhagor o bwyslais ar iechyd a lles yng nghwricwlwm yr ysgol gyfan, er mwyn addysgu'r plant ynghylch manteision bwyta'n iach, gyda'r nod o'u helpu i wneud penderfyniadau iachach o ran bwyd
- gwneud gwaith manwl ar yr adran bwyd a ffitrwydd yng Nghynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru<sup>2</sup> (CYIRhC) – mae gwella iechyd mewn ysgolion yng Nghymru yn waith a yrrir ymlaen gan y cynlluniau ysgolion iach lleol, sy'n gweithredu fel rhan o'r CYIRhC. Mae gwaith o'r fath yn galw am gydweithio ar lefel yr ysgol gyfan, gan annog yr holl staff, y disgyblion a'r gymuned ehangach i gyfrannu. Mae'n rhoi sylw i'r cwricwlwm, ethos yr ysgol a'r amgylchedd, a chyfranogiad y teulu a'r gymuned; ac mae'n dangos arweiniad a chyfathrebu da
- yr amser a neilltuir ar gyfer cinio a'r elfen o ryngweithio a chymdeithasu wrth fwyta'r pryd
- cynnwys llywodraethwyr yr ysgol a rhoi gwybod iddynt am gyfraniad pwysig y pryd ysgol
- sut y gellir cynnwys y disgyblion wrth wneud penderfyniadau ynglŷn â'r dewisiadau o fwyd a phrydau
- tystiolaeth i ddangos y cydymffurfir â'r rheoliadau a wnaed o dan y Mesur
- ennyn brwdfrydedd yr ysgol gyfan o ran bwyta'n iach, a allai gynnwys polisi bwyd ysgol ynglŷn â bwyd/diod y caiff disgyblion ddod â nhw i'r ysgol yn eu bocsys cinio, ac ati
- hyrwyddo negeseuon cyson ynghylch bwyta'n iach trwy gydol y diwrnod ysgol, a chysylltu bwyta'n iach â'r ddarpariaeth o fwyd a diod o fewn yr ysgol.

### **Sut y mae datblygu cynaliadwy yn berthnasol o ran hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach?**

Mae datblygu cynaliadwy yn ymwneud â lles economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol pobl a chymunedau, gan sicrhau gwell ansawdd bywyd i'n cenedlaeth ni a chenedlaethau'r dyfodol.

Yn ymarferol, mae hyn yn gyfystyr â gwneud penderfyniadau a ddaw â manteision hirdymor yn ogystal â byrdymor, ac sy'n osgoi problemau yn y tymor hir. Mae'r pwyslais ar fwyta'n iach mewn ysgolion yn enghraifft ymarferol o weithredu'n gynaliadwy, er mwyn osgoi problemau iechyd megis gordewdra mewn blynyddoedd i ddod. Yn ogystal, gan fod ymddygiad yn cael ei drosglwyddo mewn teuluoedd o un genhedlaeth i'r nesaf, mae ymyrryd yn llwyddiannus yn hanfodol er mwyn diogelu iechyd cenedlaethau'r dyfodol<sup>3</sup>. Mae tystiolaeth sy'n awgrymu y gall helpu plentyn i wneud penderfyniadau iach yn gynnwys yn ei oes arwain at well canlyniadau yn y tymor hir. Mae annog plentyn i fwyta deiet iach yn debygol o wella ansawdd ei fywyd.

<sup>2</sup> Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru

<http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/schools/schemes/?lang=cy>

<sup>3</sup> Prif Swyddog Meddygol Cymru: Adroddiad Blynyddol 2012-13: Iachach, Hapusach, Tecach  
<http://cymru.gov.uk/topics/health/cmo/publications/annual/report-2013/?lang=cy>



Gall dealltwriaeth gynnar ynglŷn â bwyd ddarparu cyfleoedd hefyd i ddysgu am ystod o wahanol faterion economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol. Mae'r rhain yn cynnwys pwysigrwydd cymryd cyfrifoldeb personol am iechyd ac am faterion amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chynhyrchu a defnyddio bwyd, yn lleol ac yn fyd-eang.

## **Adran 2 – Adroddiadau llywodraethwyr**

Mae'r adran hon o'r Mesur yn ei gwneud yn ofynnol bod cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir yn cynnwys gwybodaeth yn eu hadroddiad blynyddol am y camau a gymerwyd i annog disgyblion yn yr ysgol i fwyta ac yfed yn iach. Bydd yr wybodaeth hon yn rhan o'r mewnbwn i gylch adrodd Estyn, a bydd ar gael i rieni a gofalwyr y disgyblion.

Mae dogfen Llywodraeth Cymru *Canllaw i'r Gyfraith i Lywodraethwyr Ysgolion*<sup>4</sup> wedi ei diweddarau i adlewyrchu'r ddyletswydd newydd hon; i gael rhagor o wybodaeth, gweler y fersiwn ddiweddaraf o'r ddogfen.

Wrth hybu bwyta ac yfed yn iach dylai cyrff llywodraethu ysgolion ystyried y pwyntiau bwled sydd yn Adran 3 (tudalennau 6 a 7) a chynnwys unrhyw gamau a gymerwyd yn eu hadroddiad. Bydd rhai o'r pwyntiau bwled hyn hefyd yn helpu cyrff llywodraethu'r ysgolion i gydymffurfio â'u dyletswydd i annog disgyblion i gymryd prydau ysgol.

Dylai cyrff llywodraethu ysgolion, wrth ystyried pa wybodaeth i'w chynnwys yn eu hadroddiadau blynyddol, roi sylw i'r pwyntiau bwled yn Adran 3 (tudalennau 6 a 7), sef materion y bydd Estyn yn eu hystyried mewn unrhyw arolygiadau mewn perthynas â'r Mesur a'r rheoliadau cysylltiedig.

## **Adran 3 – Swyddogaethau'r Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru**

Mae'r adran hon o'r Mesur yn ymwneud â swyddogaethau'r Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru (Estyn). Mae'n gosod dyletswydd ar y Prif Arolygydd i roi gwybod i Weinidogion Cymru am y camau a gymerir gan gyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i hybu bwyta ac yfed yn iach yn eu hysgolion.

Mae Estyn wedi paratoi arweiniad atodol ar fyw'n iach<sup>5</sup> sy'n cwmpasu bwyta ac yfed yn iach.

Ymhlith materion eraill, caiff arolygwyr Estyn:

---

<sup>4</sup> *Canllaw i'r Gyfraith i Lywodraethwyr Ysgolion*  
<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/schoolfundingandplanning/schoolgov/schoolgovguide/?lang=cy>

<sup>5</sup> *Arweiniad atodol: byw'n iach Medi 2013*  
[www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/](http://www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/)

- wneud yn siwr bod llywodraethwyr ysgolion yn cynnwys gwybodaeth am eu trefniadau ar gyfer hybu bwyta ac yfed yn iach yn eu hadroddiad blynyddol i rieni/gofalwyr
- gofyn i ddisgyblion a yw'r ysgol yn eu hannog i fwyta'n iach
- nodi unrhyw achosion amlwg o dorri'r rheoliadau a wnaed o dan y Mesur.

**Bydd** Estyn yn adrodd am y trefniadau a wneir i hybu bwyta ac yfed yn iach.  
**Ni fydd** Estyn yn adrodd ar ansawdd y bwyd a ddarperir.

Caiff arolygwyr Estyn ystyried y canlynol yn ogystal, yn rhan o'u hystyriaeth ehangach o fyw'n iach.

- A roddir cyfle ai peidio i'r disgyblion ddatblygu eu hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o fyw'n iach, drwy'r cwricwlwm, gwaith allgwrwlar a phrosiectau?
- A yw'r athrawon yn manteisio ar gyfleoedd i ddatblygu dealltwriaeth disgyblion o fyw'n iach?
- A yw'r ysgol yn hybu'n effeithiol ffyrdd iach o fyw?
- A yw'r ysgol yn sicrhau bod unrhyw ddarpariaeth y tu allan i oriau'r ysgol yn ategu ei gwaith o ran byw'n iach?
- A yw amgylchedd yr ysgol, gan gynnwys y manau bwyta, y cyfleusterau chwaraeon a'r manau cyhoeddus yn hyrwyddo byw'n iach?
- A oes gan yr ysgol gyfleusterau da ar gyfer bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cyfleu'r modd y mae'n hybu byw'n iach i'r disgyblion, y rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach?

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol; rhoddir gwybodaeth bellach yn arweiniad atodol Estyn.

## **Adran 4 – Gofynion ynglŷn â bwyd a diod a ddarperir ar safle ysgol**

Mae'r adran hon o'r Mesur yn rhoi i Weinidogion Cymru y pŵer i wneud rheoliadau sy'n pennu gofynion ynglŷn â bwyd a diod a ddarperir i ddisgyblion gan awdurdodau lleol neu gyrff llywodraethu, naill ai ar safle ysgol a gynhelir neu yn rhywle arall. Gwnaed Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 ('y Rheoliadau Bwyta'n Iach') o dan y pŵer hwn<sup>6</sup>.

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn pennu'r mathau o fwydydd a diodydd y caniateir, ac na chaniateir, eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol; ac yn diffinio'r maethynnau y dylid eu cynnwys mewn ciniawau ysgol. Nod yr adran hon o'r canllawiau yw helpu awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i ddeall y

<sup>6</sup> Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013  
[www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/section/1/made/welsh](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/section/1/made/welsh)

safonau a bennir yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach, ac i'w gweithredu o fewn ysgolion.

Gweler Pennod 2 (tudalen 13) am fanylion pellach ar y safonau ar gyfer bwyd a diod o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

## Adran 5 – Dŵr yfed mewn ysgolion

Mae'r adran hon o'r Mesur yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdod lleol yn sicrhau bod cyflenwad o ddŵr yfed ar gael, yn ddi-dâl, ar safle unrhyw ysgol a gynhelir.

**Rhaid** sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael yn hwylus i ddisgyblion am ddim, yn enwedig yn ystod sesiynau brechwast ac amseroedd cinio. Caniateir dŵr mwynol, llonydd neu befriog, o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Fodd bynnag, **ni chaniateir** dŵr sy'n cynnwys melysyddion, siwgrau, mêl, lliw na blas artiffisial.

### Pam mae'n bwysig bod dŵr ar gael yn hwylus?

- Mae dŵr yn torri syched ac nid yw'n difrodi'r dannedd.
- Er mwyn helpu plant i ddewis yfed dŵr gyda'u pryddau yn hytrach na diodydd melys.
- Mae dŵr yn hydradu heb ychwanegu calorïau.
- Gall yfed dŵr helpu i atal pob math o broblemau iechyd byr a hir-dymor megis cur pen a phroblemau gyda'r bledren neu'r perfedd.
- I annog plant i yfed dŵr mewn ysgolion, ni chodir tâl arnynt am ddŵr tap, gan ei fod yn adnodd sydd ar gael i bawb.

Dylai ysgolion:

- osod arwyddion i gyfeirio disgyblion at dapiau dŵr yfed ym mhob rhan o'r ysgol
- darparu cwpanaid neu wydraid o ddŵr i'r plant ieuengaf, neu ganiatáu iddynt gario poteli dŵr. Os defnyddir poteli dŵr, dylid dilyn y cyngor ar eu glanhau a roddir yn arweiniad Llywodraeth Cymru, *Dewis Dŵr*<sup>7</sup>
- sicrhau bod goruchwylwyr yr ystafell fwyta yn cyfeirio plant at y ffynonellau dŵr yn ystod amser cinio
- tynnu sylw'r disgyblion at y tapiau dŵr ym mhob rhan o'r ysgol
- gwneud y disgyblion yn ymwybodol nad yw'r tapiau sydd yn y toiledau yn ffynonellau addas o ddŵr yfed
- caniatáu i ddisgyblion yfed dŵr fel y mynnont yn ystod y dydd drwy hybu'r arfer o gael dŵr ar eu desgiau – mae'r ysgolion sy'n rhan o CYIRhC yn cael eu hannog i ganiatáu dŵr ar ddesgiau, ac mae 87 y cant o ysgolion yn caniatáu hynny bellach.

### Gwybodaeth ymarferol ar gyfer ysgolion

<sup>7</sup> Dewis Dŵr: Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion  
<http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/water/?lang=cy>

- Gellir oeri'r dŵr, ond nid yw hynny'n ofynnol.
- Gallai ysgolion ddarparu jygiau o ddŵr tap ffres ynghyd â chwpanau/gwydrau ar fyrddau a ger y cownter yn yr ystafell fwyta.
- Gallai ysgolion ystyried gosod offer sy'n oeri dŵr yfed wrth iddo gael ei dynnu o'r prif gyflenwad. Os defnyddir oeryddion, dylai ysgolion ddilyn y cyngor glanhau a roddir yn yr arweiniad gan Lywodraeth Cymru, *Dewis Dŵr*.

## Adran 6 – Hybu prydau mewn ysgolion a sefydliadau addysgol eraill

Mae'r adran hon o'r Mesur yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu, sy'n darparu prydau ysgol neu laeth, yn annog rhieni/gofalwyr a disgyblion i ddefnyddio'r ddarpariaeth, a chymryd camau rhesymol hefyd i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i gael cinio ysgol a laeth am ddim yn eu cael mewn gwirionedd.

### Y cynllun laeth ysgol

Mae laeth yn cynnwys nifer o faethynnau buddiol sy'n cyfrannu i ddeiet iach i blant a phobl ifanc.

Darperir laeth yn ddi-dâl i ddisgyblion meithrin a Chyfnod Sylfaen mewn ysgolion a gynhelir, a rhoddir cymhorthdal ar gyfer laeth i ddisgyblion Cyfnod Allweddol 2 ar yr amod eu bod yn cyfranogi yn y Cynllun Laeth Meithrin<sup>8</sup> a'r Cynllun Laeth Ysgol<sup>9</sup>.

### Niferoedd sy'n cymryd prydau ysgol

Dylai cyrrff llywodraethu annog disgyblion yn gyffredinol i gymryd prydau ysgol, yn enwedig prydau ysgol am ddim (FSM), ac annog disgyblion sydd wedi cofrestru ar gyfer FSM i fanteisio ar eu hawl.

Bu Llywodraeth Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) yn cydweithio mewn partneriaeth i baratoi'r *Adroddiad astudiaethau achos prydau ysgol am ddim*<sup>10</sup>. Nod yr adroddiad hwn oedd ceisio deall yr ystod o ffactorau sydd hwyrach yn effeithio ar y nifer sy'n cymryd prydau ysgol yn gyffredinol, a FSM yn benodol. O ganlyniad i'r gwaith a wnaed gydag wyth o ysgolion uwchradd, llwyddwyd i nodi a deall yr ystyriaethau sylfaenol. Yn benodol, yr hyn oedd yn peri pryder i ddisgyblion oedd y ciwiau, y bwyd (a ystyrir weithiau'n 'rhy iach', dro arall ddim yn ddigon iach, yr hyn oedd ar gael a'r amrywiaeth a gynigid) a chost y bwyd. Mae'r adroddiad yn cynnwys amryw

<sup>8</sup> Nursery School Milk Scheme: [www.nurserymilk.co.uk/index.html](http://www.nurserymilk.co.uk/index.html)

<sup>9</sup> Laeth i blant ysgolion cynradd (Llywodraeth Cymru) <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/milkforprimaryschoolchildren/?lang=cy>

<sup>10</sup> *Adroddiad astudiaethau achos prydau ysgol am ddim* <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/freeschoolmeals/free-school-meals-case-studies-report/?lang=cy>

o strategaethau i gynyddu'r niferoedd; heb amheuaeth, bydd hyn yn helpu ysgolion ac awdurdodau lleol i gydymffurfio â'r ddyletswydd newydd hon.

Mewn gwaith ymchwil arall a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, sef *Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010*<sup>11</sup>, dangoswyd bod yr ystafell fwyta/cantîn yn gallu bod yn lle annymunol i rai disgyblion oherwydd y ciwio, prinder lle neu seddau, sŵn, ymddygiad disgyblion eraill, methiant i arddangos bwydlenni a phrisiau, prinder dewis wrth nesáu at ddiwedd y sesiwn a dim digon o amser i fwyta'r bwyd.

Yn Lloegr, mae'r *School Food Plan*<sup>12</sup> a gyhoeddwyd yn ddiweddar yn adrodd bod gofyn newid y diwylliant o fewn yr ysgol er mwyn cynyddu'r niferoedd sy'n cymryd prydau ysgol. Mae'n galw am goginio bwyd sy'n codi archwaeth yn ogystal â bod yn faethlon; gwneud yr ystafell fwyta'n lle croesawgar; lleihau hyd y ciwiau; codi'r pris cywir; caniatáu i blant fwyta yng nghwmni eu ffrindiau; a chael plant i ymddiddori mewn coginio a thyfu bwyd. Casgliad y cynllun yw mai'r unig berson sydd â'r pŵer i gydlynu hyn oll yw'r pennaeth, a bydd arno yntau angen cefnogaeth y corff llywodraethu.

Fel rhan o agenda prydau ysgol ehangach Llywodraeth Cymru, mae pŵer gan awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i fod yn hyblyg ynglŷn â'r tâl a godir am brydau ysgol<sup>13</sup>. Golyga hyn y gellir defnyddio cynigion a thelerau arbennig i wneud prydau ysgol yn fwy deniadol trwy ostwng prisiau neu gynnig disgowntiau am gyfnodau penodol yn unig. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, mae arweiniad manwl ar gael ar sut i ddefnyddio'r pŵer hwn<sup>14</sup>.

Dylech ystyried:

- newid yr ystafell fwyta/cantîn i wneud yr amgylchedd yn fwy addas ar gyfer bwyta'n iach
- gwneud y defnydd gorau o fannau bwyta cyfyng, trwy drefnu'r seddau a rhannu'r gofod yn ystyriol
- lleihau'r sŵn
- ffyrdd o gwtogi'r ciwiau
- gwneud y ciwio yn broses fwy dymunol
- yn ystod amseroedd cinio, sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael digon o amser i eistedd a bwyta
- annog disgyblion i wneud dewisiadau iach trwy gael athrawon neu'r disgyblion eu hunain i osod esiampl

---

<sup>11</sup> Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010

<http://cymru.gov.uk/statistics-and-research/appetite-life-action-research-project/?lang=cy>

<sup>12</sup> Henry Dimbleby a John Vincent, *The School Food Plan*, Gorffennaf 2013

[www.schoolfoodplan.com/](http://www.schoolfoodplan.com/)

<sup>13</sup> Adrannau 512ZA a 533 o Ddeddf Addysg 1996

[www.legislation.gov.uk/ukpga/1996/56/contents](http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1996/56/contents) (fel y'i diwygiwyd gan adran 91 o Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) 2013

[www.legislation.gov.uk/anaw/2013/1/contents/enacted](http://www.legislation.gov.uk/anaw/2013/1/contents/enacted)).

<sup>14</sup> Codi tâl am fwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir

<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/charging-for-food-and-drink-provided-in-maintained-schools/?lang=cy>

- arddangos bwydlenni a phrisiau mewn manau amlwg, e.e. yn y manau ciwio
- gwella ymddygiad plant a phobl ifanc yn ystod amser cinio
- cael y staff addysgu i oruchwylio a gosod esiampl yn ogystal ag eistedd i fwyta bwyd ysgol yn yr ystafell fwyta/cantîn
- gweithredu system o archebu ymlaen llaw yn ystod yr egwyliau, er mwyn cwtogi'r ciwiau
- caniatáu i ddisgyblion cynradd eistedd gyda'u ffrindiau, p'un a ydynt yn cymryd pryd ysgol neu'n dod â phhecyn cinio
- darwahanu'r dewisiadau o fwyd trwy gydol y sesiwn, er mwyn sicrhau bod ystod o ddewisiadau ar gael i'r rhai sy'n cyrraedd yn hwyrach
- dosbarthu holiaduron i'r staff, disgyblion a rhieni/gofalwyr, er mwyn casglu gwybodaeth ar gyfer gwella.

## **Adran 7 – Diogelu manylion adnabod disgyblion sy'n cael cinio ysgol neu laeth am ddim**

Mae'r adran hon o'r Mesur yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu yn cymryd camau rhesymol i sicrhau nad oes modd i unrhyw un wybod bod disgybl yn cael cinio ysgol neu laeth am ddim. Rhaid i ysgolion sicrhau nad yw: yr athrawon, unrhyw berson arall a gyflogir yn yr ysgol, unrhyw berson sy'n gweithio'n ddi-dâl yn yr ysgol nac unrhyw berson arall a gyflogir gan yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu, yn datgelu bod disgybl yn cael ciniawau neu laeth am ddim, i neb ac eithrio 'person awdurdodedig'.

At ddibenion y Mesur, 'person awdurdodedig' yw:

- (i) rhiant y disgybl; neu
- (ii) athro yn yr ysgol, unrhyw berson arall a gyflogir yn yr ysgol, unrhyw berson sy'n gweithio'n ddi-dâl yn yr ysgol neu unrhyw berson arall a gyflogir gan yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu a awdurdodwyd gan yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu i gael gwybod a oes gan y disgybl hawl i gael ciniawau ysgol yn ddi-dâl.

Mae'r cyfle i gael FSM yn hollbwysig i nifer sylweddol o blant o deuluoedd incwm isel, gan mai cinio ysgol weithiau fydd yr unig bryd cytbwys a gânt i'w fwyta mewn diwrnod. O ganlyniad, rhaid i ysgolion ac awdurdodau lleol ystyried y system a ddefnyddiant yn lleol i ddosbarthu prydau ysgol am ddim i blant a phobl ifanc gymwys mewn ffordd gynnil nad yw'n tynnu sylw. Ni ddylai dim rwystr plant sydd â'r hawl i gael prydau ysgol am ddim rhag eu hawlio.

Roedd yr adroddiad ar astudiaethau achos FSM, y cyfeiriwyd ato yn Adran 6 uchod, yn adolygu hefyd y systemau a weithredid, neu y bwriedid eu gweithredu, gan ysgolion uwchradd ar gyfer talu am brydau ysgol; a'r modd yr oedd hynny'n effeithio, neu y gallai effeithio ar ddisgyblion sy'n manteisio ar eu hawl i gael prydau ysgol am ddim.

Dylai ysgolion:

- ofalu nad yw disgyblion sydd â hawl i FSM yn gorfod gwneud rhywbeth, neu beidio â gwneud rhywbeth a fyddai, neu a allai dynnu sylw atynt, e.e. ciwio i gasglu tocynnau cinio
- ystyried defnyddio systemau di-arian mewn cantinau; mae'r rhain yn ddefnyddiol hefyd ar gyfer lleihau ciwio
- hysbysu rhieni/gofalwyr yn rhagweithiol a rheolaidd ynghylch y broses o ymgeisio am FSM ac ynghylch y meini prawf cymhwysra, y ffordd y mae FSM yn gweithio yng nghantîn yr ysgol, ac ati
- hyrwyddo manteision prydau ysgol ac annog y defnydd o'r gwasanaeth yn gyffredinol er mwyn cynyddu'r defnydd o FSM yr un pryd. Ar gyfer strategaethau i gynyddu'r niferoedd gweler y pwyntiau sydd i'w hystyried yn Adran 6 (tudalennau 10 ac 11)
- sicrhau mai'r un dewisiadau o brydau sydd ar gael i bob disgybl
- ystyried cynnig cymhellion i ddisgyblion sy'n cymryd prydau ysgol, megis cynigion a disgowntiau arbennig, trwy fod yn hyblyg wrth godi tâl<sup>15</sup>
- helpu darparwr y prydau ysgol i wella ansawdd y prydau.

---

<sup>15</sup> Codi tâl am fwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir (Llywodraeth Cymru, 2013)  
<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/charging-for-food-and-drink-provided-in-maintained-schools/?lang=cy>



## Pennod 2: Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013

Gwnaed Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013<sup>16</sup> ('y Rheoliadau Bwyta'n lach') o dan adran 4 o'r Mesur, a daethant i rym ar 2 Medi 2013.

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

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn gymwys i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod ar ddiwrnod ysgol i ddisgyblion ar safle'r ysgol cyn 6pm; mewn man gwahanol i safle'r ysgol cyn 6pm (e.e. ar daith ysgol); ac i unrhyw berson arall sydd ar safle'r ysgol cyn 6pm, er enghraifft ymwelwyr, rhieni/gofalwyr, staff, ac ati.

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

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn gosod gofynion a safonau ar gyfer y canlynol.

Rheoliad 4 ac Atodlen 1	<b>Brecwast mewn ysgolion a gynhelir:</b> sy'n pennu'r pedwar categori o fwyd y caniateir eu gweini ym mhob ysgol a gynhelir fel rhan o'r ddarpariaeth brecwastau. Mae'r gofyniad yn gymwys p'un a godir tâl am y brecwast ai peidio. Ceir gwybodaeth am frecwast am ddim mewn ysgolion cynradd yn y canllawiau statudol <sup>17</sup> .
Rheoliad 5 ac Atodlen 2	<b>Cinio mewn ysgolion meithrin a gynhelir:</b> sy'n nodi'r mathau o fwydydd y mae'n rhaid iddynt fod yn rhan o'r cinio ysgol.
Rheoliad 6 ac Atodlen 3	<b>Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir:</b> sy'n datgan pa fwydydd y caniateir ac na chaniateir eu gweini fel rhan o ginio ysgol, ac yn pennu pa mor aml y ceir gweini bwydydd penodol fel rhan o ginio ysgol.
Rheoliad 6 ac Atodlen 4	<b>Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir:</b> sy'n pennu'r gyfran o faethynnau y dylai disgybl ei chael o ginio ysgol dyddiol arferol, sy'n seiliedig ar ddadansoddiad dros bum

<sup>16</sup> Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 [www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made)

<sup>17</sup> Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd – Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu [www.learning.wales.gov.uk/resources/free-breakfast-in-primary-schools/?lang=cy](http://www.learning.wales.gov.uk/resources/free-breakfast-in-primary-schools/?lang=cy)



	diwrnod.
Rheoliad 7 ac Atodlen 5	<b>Diodydd a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir:</b> sy'n pennu pa ddiodydd y caniateir ac na chaniateir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol cyfan, ar gyfer pob lleoliad a gynhelir.
Rheoliad 8 ac Atodlen 6	<b>Darparu bwydydd eraill mewn ysgolion a gynhelir:</b> sy'n pennu'r gofynion o ran bwyd a ddarperir ar wahân i'r ddarpariaeth frecwast a chinio; ac yn pennu'r mathau o fwydydd penodol y caniateir ac na chaniateir eu gweini, a pha mor aml, yn ystod yr egwyl canol bore, clybiau ar ôl oriau ysgol, ac ati. Mae hyn yn cynnwys bwyd/diodydd a ddarperir o: siop fach yr ysgol, peiriannau gwerthu, siopau coffi ar y safle, ac ati.

## **Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau cydymffurfiaeth?**

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu gydymffurfio â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach. Rhaid i 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 byddant yn cynllunio bwydlenni, yn prynu neu'n caffael bwyd ac yn paratoi bwyd a diod ar gyfer neu mewn ysgolion.

Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, e.e. penaethiaid ac athrawon, rhieni/gofalwyr, disgyblion, darparwyr arlwyyo preifat/mewnol a rhanddeiliaid eraill megis gweithwyr iechyd proffesiynol, deietegwyr, cydgysylltwyr ysgolion iach, ac ati.

Ym mhob rhan o'r canllawiau hyn, defnyddir y term 'darparwyr prydau ysgol' i ddisgrifio pawb sy'n darparu bwyd a diodydd mewn ysgolion, e.e. adran arlwyyo awdurdod lleol, arlwywyr preifat ac arlwywyr mewnol yr ysgolion, ac ati.

## **Pa fwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys iddynt?**

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys i bob bwyd a diod sy'n cael eu gweini i ddisgyblion yn ystod brecwast, egwyliau boreol, amseroedd cinio, egwyliau'r prynhawn neu mewn clybiau ar ôl ysgol, drwy gydol y diwrnod ysgol ym mhob ysgol a gynhelir; p'un a ddarperir y cyfryw fwyd/diod gan yr awdurdod lleol, yn fewnol gan yr ysgol neu gan arlwywr o dan contract.

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys hefyd i fwyd sy'n cael ei weini drwy unrhyw drefniant arall ar safle'r ysgol trwy gydol y diwrnod ysgol, e.e. siop fach yr ysgol, peiriant gwerthu, man gweini yn yr awyr agored, cantîn, caffi chweched dosbarth, ac ati.

## Esemptiadau

**Nid yw'r** Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys i fwyd a diod sydd yn y rhestr a ddarperir isod. Fodd bynnag, argymhellir y dylai'r rhai sy'n trefnu digwyddiadau annog a hyrwyddo dewisiadau iach, yn unol â'r safonau a arddelir o dan y Rheoliadau ac fel rhan o ethos yr ysgol gyfan o fwyta'n iach. Felly, gall bwyd a diod o'r mathau hyn hefyd orfod cydymffurfio â safonau, yn ôl disgrisiwn yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu yr ysgol.

- Mewn unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol yn yr ysgol neu ddigwyddiad adloniant, i ddynodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol.
- Mewn digwyddiadau codi arian.
- Fel gwobrau am gyflawniad, ymddygiad neu ymdrech. Byddai'n arfer da rhoi gwobrau heblaw bwyd (megis cynllun sticeri/sêr) i gydnabod cyflawniad/ymddygiad da.
- Ar gyfer dysgu sgiliau paratoi bwyd a choginio, ar yr amod na chaiff dim o'r bwyd ei weini i'r disgyblion fel rhan o frechwast neu ginio ysgol. Argymhellir, fodd bynnag, y dylai bwyd a diod a ddewisir ar gyfer gweithgareddau o'r fath adlewyrchu, cyn belled ag y bo modd, ethos ysgol sy'n hybu iechyd.
- Gan rieni/gofalwyr, disgyblion neu eraill iddyn nhw'u hunain ei fwyta ar safle'r ysgol, e.e. pecynnau cinio, neu fwyd/diod a brynir mewn siop y tu allan i safle'r ysgol ac y dônt ag ef i'r ysgol.
- Fel rhan o unrhyw ofynion deietegol a bresgripsiynwyd gan feddyg.
- Ar neu ar ôl 6pm ar ddiwrnod ysgol; er enghraifft, fel pryd gyda'r nos mewn ysgol breswyl awdurdod lleol.

## **Bwyd y daw disgyblion/rhieni/gofalwyr ag ef i'r ysgol i ddathlu penblwyddi, ac ati**

Argymhellir y dylai ysgolion ddatblygu polisiau sy'n cyfyngu ar fwydydd pen-blwydd yn unol, er enghraifft, ag ethos y safonau a arddelir o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, gan esbonio wrth y rhieni/gofalwyr y rhoddir y bwyd i'r disgyblion i fynd adref gyda hwy ar ddiwedd y diwrnod ysgol. Dylai ysgolion a chyrrff llywodraethu ystyried a yw caniatáu i blant ddod â chacen ben-blwydd i mewn i'r ysgol yn gydnaws â'r ddyletswydd i hybu bwyta ac yfed yn iach.

## **Rheoliad 4 ac Atodlen 1 – Brechwast mewn ysgolion a gynhelir**

### **Brechwast**

Mae gan awdurdod lleol neu gorff llywodraethu sy'n darparu gwasanaeth brechwast yr hyblygrwydd i benderfynu ar gynnwys y brechwast, ar yr amod y cydymffurfir â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 ('y Rheoliadau Bwyta'n Iach').

Ymdrinnir â brechwast mewn ysgolion yn Rheoliad 4 o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach ac yn Atodlen 1 i'r rheoliadau hynny. Mae Atodlen 1 (fel y dynodir isod

gydag awgrymiadau) yn rhagnodi pedwar categori o fwydydd a ganiateir. Bwydydd o'r categorïau hyn yn unig gaiff fod ar gael yn ystod brechwast ar bob diwrnod ysgol.

<b>Categoriâu o fwydydd</b>	<b>Eitemau safonol a awgrymir</b>
Diodydd seiliedig ar laeth neu iogyrtiau*	Llaeth hanner-sgim neu sgim (caniateir llaeth cyflawn mewn meithrinfa) * Nid yw llaeth reis yn cael ei argymell i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyflasu, naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â siwgr neu bowdr siocled neu goco*	Grawnfwyd gwenith-cyflawn Creision yd Grawnfwydydd seiliedig ar reis Grawnfwydydd siwrwd gwenith cyflawn Sgwariau gwenith brag Creision bran Uwd * Rhag ychwanegu siwgr, dylid annog plant i ddefnyddio ffrwythau ffres a ffrwythau sych yn felysyddion
Ffrwythau a llysiau*	Detholiad o ffrwythau ffres neu ffrwythau wedi'u torri'n fân i'w hychwanegu at y grawnfwyd Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Suddion ffrwythau/llysiau heb eu melysu Ffa pob mewn saws tomato Tomatos tun mewn sudd * Rhaid peidio â ffrio llysiau
Bara a haenau	Gellir cynnig amrywiaeth o fara Gall yr haenau gynnwys: Margarîn poly-annirlawn/mono-annirlawn, jam, marmalêd, mêl (wedi ei daenu'n denau)

Rhaid cynnig i bob plentyn sy'n dod i'r sesiwn brechwast am ddim ddewis un eitem o bob un o'r pedwar categori o fwyd. Dylai'r ysgolion ddarparu dognau o faint sy'n adlewyrchu oedran y disgybl. Er enghraifft, bydd angen dogn llai ar ddisgybl yn y dosbarth derbyn a Blwyddyn 1, o gymharu â disgybl ym Mlwyddyn 6.

### **Ysgolion meithrin**

Ni ddylid rhoi llaeth sgim i blant ysgol feithrin .

### **Ysgolion cynradd**

Yn ychwanegol at y safonau brechwast o dan Reoliadau Bwyta'n Iach, mae'n ofynnol bod unrhyw ysgol gynradd a gynhelir sy'n darparu brechwastau am ddim i ddisgyblion yn dilyn y canllawiau statudol *Brechwast am ddim mewn ysgolion cynradd*.

## Ysgolion uwchradd

Yn ychwanegol at y safonau brechwast o dan Reoliadau Bwyta'n Iach, argymhellir y dylai unrhyw ysgol uwchradd a gynhelir sy'n cynnig darpariaeth brechwastau hefyd ddilyn y canllawiau statudol *Brechwast am ddim mewn ysgolion cynradd*.

## Rheoliad 5 ac Atodlen 2 – Cinio mewn ysgolion meithrin a gynhelir

Ymdrinnir â chinio mewn ysgolion meithrin a gynhelir yn Rheoliad 5 ac Atodlen 2 o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach. Mae Atodlen 2 yn rhagnodi pedwar categori bwyd (fel yr amlinellir isod ynghyd ag awgrymiadau o fwydydd safonol ym mhob categori). Rhaid cynnwys bwyd o bob un o'r categorïau fel rhan o'r cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion meithrin a gynhelir.

Categori bwyd	Bwydydd sydd wedi eu cynnwys yn y categori
Ffrwythau a llysiau	Ffrwythau a llysiau ar bob ffurf p'un ai'n ffres, wedi eu rhewi, wedi eu sychu neu ar ffurf sudd ond gan eithrio ffrwythau tun mewn surop.
Cig, pysgod a ffynonellau protein eraill nad ydynt yn gynhyrchion llaeth	Cig a physgod ar bob ffurf p'un ai'n ffres, wedi eu rhewi, mewn tuniau neu wedi eu sychu gan gynnwys cynhyrchion cig neu bysgod, wyau, cnau, codlysiau a ffa, ac eithrio ffa gwyrdd.
Bwydydd startslyd	Bara, siapatis, pasta, nwdls, reis, tatws, tatws melys, iamau, miled, a blawd india corn.
Bwydydd llaeth a llaeth*	Llaeth, iogwrt (gan gynnwys iogwrt wedi ei rewi ac iogwrt i'w yfed), fromage frais, cwstard a chaws, ond gan eithrio menyn a hufen.

Nid yw'r enghreifftiau o fwydydd a roddir uchod yn hollgynhwysol.

\* Ni ddylid rhoi llaeth sgim i blant ysgol feithrin.

\* Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed.

Nid oes rhaid i ysgol feithrin sy'n cydymffurfio â'r gofynion a'r safonau yn Atodlen 3 a 4 gydymffurfio â'r gofynion yn Atodlen 2. Er enghraifft, gall y disgyblion mewn uned feithrin sydd ynghlwm wrth ysgol gynradd gael yr un ciniawau â'r disgyblion sydd yn yr ysgol gynradd.

## Rheoliad 6 ac Atodlen 3 – Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir: safonau bwyd

Yn y tabl isod darperir trosolwg sylfaenol ar y safonau bwyd ar gyfer ciniawau ysgol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir, o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Categori bwyd	Cynradd	Uwchradd
<b>Categoriâu bwyd anghyfyngedig</b>		
<b>Llysiau</b>	Rhaid darparu o leiaf un dogn o lysiau/salad bob diwrnod  * nid yw 'llysiau' yn cynnwys tatws	Rhaid darparu o leiaf dau ddogrn o lysiau/salad bob diwrnod  * nid yw 'llysiau' yn cynnwys tatws
<b>Ffrwythau</b>	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob diwrnod.  Rhaid darparu pwdin seiliedig ar ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos – rhaid cynnwys o leiaf 40g o ffrwythau ym mhob dogn, a fesurir yn ôl pwysau'r cynhwysion amrwd.	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob diwrnod.  Rhaid darparu pwdin seiliedig ar ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos – rhaid cynnwys o leiaf 60g o ffrwythau ym mhob dogn, a fesurir yn ôl pwysau'r cynhwysion amrwd.
<b>Pysgod</b>	Rhaid darparu pysgod o leiaf unwaith yr wythnos.  Rhaid darparu pysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.	Rhaid darparu pysgod o leiaf ddwywaith yr wythnos.  Rhaid darparu pysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.
<b>Cig</b>	Rhaid darparu darnau cig ar o leiaf ddau ddiwrnod bob wythnos.	Rhaid darparu darnau cig ar o leiaf dri diwrnod bob wythnos.
<b>Categoriâu bwyd cyfyngedig</b>		
<b>Tatws a chynhyrchion tatws</b>	Ni ddylid darparu tatws/ cynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew yn amlach na dwywaith bob wythnos.	Ni ddylid darparu tatws/ cynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew yn amlach na dwywaith bob wythnos.  Ar bob diwrnod pan ddarperir tatws neu gynnyrch tatws a goginiwyd mewn braster/olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster/olew.

<b>Bwyd a ffriwyd yn ddwfn neu a fflach-ffriwyd</b>	Ni ddylid darparu bwyd a ffriwyd yn ddwfn neu a fflach-ffriwyd yn amlach na dwywaith yr wythnos.	Ni ddylid darparu bwyd a ffriwyd yn ddwfn neu a fflach-ffriwyd yn amlach na dwywaith yr wythnos.
<b>Cynhyrchion cig</b>	Ni ddylid darparu mwy na dau gynnyrch cig yr wythnos. Ni ddylid gweini unrhyw un o'r cynhyrchion cig a ddarperir yn amlach na dwywaith yr wythnos.	Ni ddylid darparu mwy na dau gynnyrch cig yr wythnos. Ni ddylid gweini unrhyw un o'r cynhyrchion cig a ddarperir yn amlach na dwywaith yr wythnos.
<b>Cacennau a bisgedi</b>	Caniateir eu darparu amser cinio yn unig.  Ni ddylent gynnwys melysfwyd.	Caniateir eu darparu amser cinio yn unig.  Ni ddylent gynnwys melysfwyd.
<b>Halen (wrth goginio)</b>	Rhaid cyfyngu ar halen neu ei hepgor o ryseitiau (os yw'n bosibl) a defnyddio perlaysiau a sbeis addas yn ei le.	Rhaid cyfyngu ar halen neu ei hepgor o ryseitiau (os yw'n bosibl) a defnyddio perlaysiau a sbeis addas yn ei le.
<b>Confennau</b>	Ni ddylai'r dogn o unrhyw gonfennyn sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.	Ni ddylai'r dogn o unrhyw gonfennyn sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.
<b>Categoriâu bwyd nas caniateir</b>		
<b>Melysfwyd a byrbrydau sawrus</b>	Nis caniateir.	Nis caniateir.
<b>Halen</b>	Ni ddylid ychwanegu halen at y bwyd ar ôl cwblhau'r broses o'i goginio, ac ni ddylai fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu.	Ni ddylid ychwanegu halen at y bwyd ar ôl cwblhau'r broses o'i goginio, ac ni ddylai fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu.

Argymhellir y dylai bara (heb haen arno) fod ar gael drwy gydol y cinio.

Rhoddir arweiniad mwy manwl isod ar y safonau bwyd o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

## Categoriâu bwyd anghyfyngedig

### Llysiau

#### Ysgolion cynradd

Rhaid darparu o leiaf un dogn o lysiau/salad bob diwrnod.

#### Ysgolion uwchradd

Rhaid darparu o leiaf dau ddogn o lysiau/salad bob diwrnod.

Dylai llysiau fod ar gael ac yn weladwy mewn unrhyw ardal lle mae bwyd yn cael ei weini a/neu ei werthu, a hynny drwy gydol y diwrnod ysgol. Dylai fod modd i bob disgybl gael dogn o lysiau os yw'n gofyn.

### Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Llysiau ym mhob ffurf gan gynnwys ffres, rhewedig, llysiau tun (heb siwgr/halen ychwanegol) neu sudd llysiau.

Caiff dognau o lysiau gynnwys unrhyw fath o'r rhestr isod.

- Mathau ffres, rhewedig neu lysiau tun a gynigir naill ai fel salad, wedi eu coginio neu fel rhan o saig (e.e. quiche brocoli, cyri llysiau, pryd tro-ffrio, ac ati).
- Mae codlyisiau megis ffa pob, ffa Ffrengig, ffacbys a gwygbys wedi eu cynnwys yn y categori bwyd Llysiau. (Mae codlyisiau yn cyfrif tuag at un dogn o lysiau o dan y safon fwyd hon).
- Mae bwydydd fel tomatos a chiwcymerau wedi eu cynnwys o fewn y safonau bwyd fel llysiau.
- Dylai ysgolion gynnwys llysiau poeth gyda'r prif bryd yn ogystal â bar salad.

### Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

**Ni ddylid** gweini tatws, cylchoedd sbageti na mathau eraill o basta tun mewn saws tomato fel llysiau, gan eu bod yn rhan o'r grŵp bwydydd carbohydrad startslud.

**Nid yw** diodydd llysiau cyfunedig yn cyfrif tuag at y safon fwyd llysiau.

### Beth yw dogn?

Rhad i ddogn y llysiau sydd mewn rysáit fod o'r maint priodol (gweler y tabl meintiau dogn canlynol) er mwyn cyfrif tuag at y safon fwyd hon mewn ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd.

Mae'r tabl isod yn dangos meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer llysiau.

Bwyd	Cynradd	Uwchradd
<b>Llysiau</b>		
Llysiau wedi eu coginio	56g–70g	80g
Llysiau amrwd neu salad cymysg	42g–56g	80g
Ffa pob mewn saws tomato	70g–84g	140g
Coleslaw (gydag o leiaf 60 y cant yn llysiau)	70g	70g
Codlysiau (pwysau amrwd sych) e.e. ffacbys coch, ffacbys gwyrdd, ffa Ffrengig, gwygbys	20g–30g	25–35g
Cawl seiliedig ar lysiau	170g–220g	300g
Tomatos tun mewn sudd	65g–130g	130g

Argymhellir gweini dewis o lysiau tymhorol bob diwrnod.

Er bod ffa pob yn boblogaidd, mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o lysiau ar eich bwydlen; argymhellir felly **na ddylai** ysgolion weini ffa pob bob diwrnod fel yr unig ddogn o lysiau.

### Ffrwythau

#### Ysgolion cynradd

Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob diwrnod.

#### Ysgolion uwchradd

Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob diwrnod.

#### Ysgolion cynradd ac uwchradd

Yn ychwanegol at ddogn o ffrwythau, rhaid darparu pwddin seiliedig ar ffrwythau **o leiaf ddwywaith yr wythnos** – rhaid i'r cynnwys o ffrwythau fod yn unol â'r meintiau dogn a ddangosir yn y tabl isod, gan fod y meintiau hynny'n wahanol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.

Dylai ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau fod ar gael ac yn weladwy mewn unrhyw ardal lle mae bwyd yn cael ei weini a/neu ei werthu, a hynny drwy gydol y diwrnod ysgol. Dylai fod modd i bob disgybl gael dogn o ffrwythau os yw'n gofyn.

### Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Ffrwythau ym mhob ffurf; ffres, rhewedig, ffrwythau tun mewn sudd, ffrwythau sych a sudd ffrwythau (sudd ffrwythau fel rhan o bryd yn unig mewn ysgolion meithrin a chynradd).

### Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys



- Nid yw diodydd ffrwyth cyfunedig yn cyfrif tuag at y safon fwyd ffrwythau.
- Nid yw ceirios glacé, iogyrtau gyda blas ffrwyth (e.e. iogwrt mefus), na jam a ychwanegir at bwddin, yn cyfrif tuag at y safon ffrwythau.
- Ni ddylid gweini sudd ffrwythau yn ddyddiol fel yr unig ddewis o ffrwyth. Rhaid cynnig ffrwythau mewn amryw o wahanol ffyrdd.
- Mae bwydydd fel tomatos a chiwcymerau wedi eu cynnwys fel llysiau o fewn safonau bwyd Bwyta'n lach; felly, ni ddylid cynnwys ryseitiau sy'n cynnwys yr eitemau hyn, e.e. saladau, fel rhai sy'n cyfrannu tuag at y safon fwyd ffrwythau.

Argymhellir gweini dewis o ffrwythau tymhorol bob diwrnod gan y dylai flasu'n well a darparu gwell gwerth am arian. Argymhellir eu harddangos mewn ffordd ddeniadol, i annog disgyblion i'w dewis.

### Beth yw pwdin seiliedig ar ffrwyth?

Pwdin seiliedig ar ffrwyth yw naill ai pwdin sydd â dogn o ffrwythau i mewn ynddo, e.e. crymbl, pastai, tarten, ac ati, neu ffrwyth sy'n cael ei weini ynghyd ag eitem arall, e.e. jeli, iogwrt, hufen iâ, cwstard, ac ati. Dylai maint dogn yr eitem atodol fod yn addas ar gyfer y pwdin, fel nad yw maint dogn y pwdin cyfan yn rhy fawr.

Argymhellir y dylai bwydlenni cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd gynnig ffrwythau a phwdinau seiliedig ar ffrwyth fel y prif ddewis bob diwrnod. Gwneir hyn er mwyn annog disgyblion i fwyta ffrwythau fel pwdin, yn hytrach na bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr.

### Beth yw dogn?

Mae'r tabl isod yn dangos meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer gwahanol fathau o ffrwythau.

Bwyd	Cynradd	Uwchradd
<b>Ffrwythau ar eu pen eu hunain</b>		
Darnau o ffrwyth (maint canolog), e.e. afalau, gellyg, bananas, eirin gwlanog, orennau	Hanner i un ffrwyth 50g–100g	Un ffrwyth 80–100g
Darnau o ffrwyth (bach), e.e. satswmas, nectarinau, eirin, bricyll, ffrwythau ciwi	Un i ddau ffrwyth 50g–100g	Dau ffrwyth 80–100g
Darnau o ffrwyth (bach iawn), e.e. grawnwin, ceirios, mefus	50g–100g	80–100g
Salad ffrwythau, ffrwythau tun mewn sudd a ffrwythau wedi'u stiwio (dylai o leiaf 80% o'r pwysau ddod o'r ffrwyth)	65g–130g	130g
Ffrwythau sych, e.e. rhesins, syltanau, bricyll	10g–20g	20g
Sudd ffrwythau	125ml	150ml

Pwdinau seiledig ar ffrwythau		
Ffrwyth mewn pdwin, neu a weinir ynghyd ag eitem ategol	40g* o leiaf *o'u mesur fel cynhwysion amrwd	60g* o leiaf *o'u mesur fel cynhwysion amrwd

## Pysgod

### Ysgolion cynradd

Rhaid darparu pysgod o leiaf unwaith yr wythnos.

### Ysgolion uwchradd

Rhaid darparu pysgod o leiaf ddwywaith yr wythnos.

### Ysgolion cynradd ac uwchradd

Rhaid darparu **pysgod olewog** o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.

### Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Pysgod gwyn ac olewog ffres, rhewedig neu mewn tuniau.

### Beth yw pysgod olewog?

Pysgodyn olewog yw un sy'n cynnwys asidau brasterog omega-3.

Mae pysgod olewog yn cynnwys: tiwna ffres a rhewedig; eog ffres a rhewedig ac eog tun; brwyniaid; mecryll; sardinau; penwaig Mair; penwaig; brithylliaid; ciperiaid; a silod mân.

### Pa bysgod nad ydynt yn olewog?

Gan fod tiwna tun wedi ei goginio cyn ei roi yn y tun, bydd y rhan fwyaf o'r olew wedi ei golli yn ystod y broses goginio, ac felly **ni ddylid** ei gyfrif yn bysgodyn olewog. Ar y llaw arall, mae eog a sardinau tun un yn cael eu coginio'n gyfan yn y tun, ac o ganlyniad nid effeithir ar y lefelau omega-3<sup>18</sup>.

**Nid yw** cynhyrchion pysgod cyfnerthedig neu fwydydd eraill a gyfnerthir gydag omega-3 yn cyfrif tuag at y safon pysgod olewog.

Argymhellir y dylid cynnig dognau rhagflasu bach i'r disgyblion o unrhyw seigiau pysgod nad ydynt wedi eu cael o'r blaen. Mae ymchwil yn dangos bod cynnig rhagflas o'r fath yn ffordd dda o ddarbwylllo plant i dderbyn bwyd sy'n 'newydd' neu'n 'anghyfarwydd'<sup>19</sup>.

Argymhellir cynnig amrywiaeth o wahanol seigiau dros amser, er mwyn annog plant i barhau i fwyta pysgod olewog.

<sup>18</sup> NHS Choices: [www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily](http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily)

<sup>19</sup> The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17635306](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17635306)

## Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (ar dudalen 58) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

## Cig

### Ysgolion cynradd

Rhaid darparu darnau cig ar o leiaf ddau ddiwrnod bob wythnos.

### Ysgolion uwchradd

Rhaid darparu darnau cig ar o leiaf dri diwrnod bob wythnos.

## Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Enghreifftiau o ddarnau cig yw : coesau cyw iâr; 'chicken drumsticks'; 'chicken thighs'; brest cyw iâr; 'joints', tafellau cig wedi'u coginio; bacwn; briwgig; golwythau cig oen/porc. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol.

## Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (ar dudalen 58), yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

## Categoriâu bwyd cyfyngedig

### Tatws a chynhyrchion tatws (wedi'u coginio mewn braster/olew)

#### Ysgolion cynradd ac uwchradd

Ni ddylid darparu tatws/cynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew yn amlach na dwywaith bob wythnos.

#### Ysgolion uwchradd

Ar bob diwrnod pan ddarperir tatws neu gynnyrch tatws a goginiwyd mewn braster/olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster/olew.

## Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Unrhyw datws neu gynhyrchion tatws a goginir mewn braster/olew, naill ai ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses o'u gweithgynhyrchu. Er enghraifft: sglodion ffwrn; wafflau tatws; talpiau tatws a chynhyrchion a ragbaratowyd gyda gorchudd o gytew neu friwsion bara, e.e. siapiau tatws. Mae'r categori bwyd hwn yn cynnwys tatws rhost cartref, tatws deisiog a thalpiau tatws yr ychwanegir unrhyw faint o fraster/olew atynt yn ystod y broses goginio. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol.

Darllenwch y labeli a/neu'r manylebau bwyd i weld a yw'r bwyd wedi ei goginio mewn braster/olew ai peidio wrth ei weithgynhyrchu.

Rhaid cynnwys unrhyw fraster/olew a ychwanegir at ryseitiau tatws, megis tatws stwnsh neu daten wedi'i phobi, yn y meddalwedd dadansoddi maeth.

Fodd bynnag, **nid ydynt** yn cyfrif tuag at y safon fwyd hon o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Mewn ysgolion uwchradd, pan gynigir tatws/cynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster/olew. Gallai amrywiaeth o fwydydd o'r fath gynnwys: bara, tatws, reis, pasta a nwdls.

### Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (ar dudalen 58) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

### Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu'i fflach-ffrio

Ni ddylid darparu dogn o fwyd, gan gynnwys cynhyrchion bwyd, a ragbaratowyd gyda gorchudd o gytew neu friwsion bara neu a ffriwyd yn ddwfn neu a fflach-ffriwyd\* ar safle'r ysgol, neu yn ystod y broses weithgynhyrchu, yn amlach na dwywaith yr wythnos.

\*Ystyr ffrio yn ddwfn yw coginio trwy drochi mewn padell ddofn o fraster/olew; ac ystyr fflach-ffrio yw coginio'n gyflym mewn olew poeth.

### Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Unrhyw eitem o fwyd sydd wedi ei ffrio'n ddwfn neu'i fflach-ffrio, boed ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu. Er enghraifft, 'chicken nuggets'; bysedd pysgod; samosas; rholiau gwanwyn; cylchoedd nionyn mewn cytew; toesenni a phwdinau Efrog. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol.

### Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

**Nid yw'r** categori bwyd hwn yn cynnwys tatws a chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew, gan eu bod eisoes wedi eu cynnwys o dan y cyfyngiad penodol ar datws a chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster/olew – gweler uchod.

Rhaid darllen manylebau'r gweithgynhyrchwr yn achos pob cynnyrch er mwyn canfod a yw'r cynnyrch wedi ei ffrio'n ddwfn neu'i fflach-ffrio wrth ei weithgynhyrchu.

### Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (ar dudalen 58) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

### Cynhyrchion cig

Ni ddylid darparu mwy na dau gynnyrch cig bob wythnos\*.

\* Er eglurder, pe bai cynnyrch cig yn cael ei weini yn ystod egwyl y bore, a'i weini drachefn ar gyfer cinio canol dydd ar yr un diwrnod, byddai hynny'n cyfrif fel un

cynnyrch cig. Byddai hynny'n caniatáu gweini cynnyrch cig arall yn ystod yr un wythnos, sef cyfanswm o ddau am yr wythnos.

### Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae cynhyrchion cig yn cynnwys: byrgyr, 'hamburger', cig a broseswyd wedi'i dorri'n fân\*, cig tun fel 'corned beef', selsig (gan gynnwys 'frankfurters'/'hotdogs' a 'pepperoni'), cig selsig, rholyn selsig, peli cig, a 'chipolatas'. Mae'r categori bwyd hefyd yn cynnwys:

- pasteiod cig unigol
- pasteiod cig mawr
- pasteiod porc
- pasteiod helgig
- pasteiod scotch'
- pastenni
- 'bridie' ac unrhyw gynhyrchion cig eraill sydd wedi eu ffurfio, eu siapio neu'u gorchuddio â chytew neu friwsion bara (h.y. 'breaded'/'crumbed'/'battered') e.e. 'nuggets'.

Mae'r categori bwyd hwn hefyd yn cynnwys fersiynau cartref o'r cynhyrchion hyn.

\* e.e. tuniau o borc wedi'i dorri'n fân neu ham wedi'i dorri'n fân. **Nid yw'n** cyfeirio at ddarnau o gig heb ei brosesu sydd wedi ei dorri'n fân ar gyfer paratoi saig.

### Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

**Nid yw** cynnyrch cig yn cynnwys cig 'luncheon'. Fodd bynnag, rhaid i gynhyrchion cig, gan gynnwys cig 'luncheon', fodloni'r lefelau cynnwys cig gofynnol a bennir yn Atodlen 2 i'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig<sup>20</sup>.

Ni ddylid darparu cynnyrch cig os yw'n cynnwys unrhyw ran o garcas a restrir yn rheoliad 6(2) o'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig, heblaw am yr eithriad a ddarperir yn y Rheoliadau hynny.

Ni ddylid darparu byrgyrs rhad iawn fel y'u diffinnir yn Atodlen 2 i'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig.

Ni ddylid darparu unrhyw gynnyrch cig sydd wedi ei siapio ac yn cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill, nad yw wedi ei gynnwys yn y disgrifiadau yn Atodlen 2 i'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig, oni bai ei fod yn bodloni'r gofynion cynnwys cig ar gyfer 'byrgyr' yn yr Atodlen honno; **ni ddylidr** darparu'r byrgyrs rhad iawn a ddiffinnir yn yr un Atodlen.

<sup>20</sup> Rheoliadau Cynhyrchion Cig (Cymru) 2004; O.S.2004/1396 (Cy.141) fel y'u diwygiwyd gan O.S. 2008/713 (Cy.74). [www.opsi.gov.uk/legislation/wales/wsi2004/20041369.e.htm](http://www.opsi.gov.uk/legislation/wales/wsi2004/20041369.e.htm)

## Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (ar dudalen 58) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

## Cacennau a bisgedi

**Ni ddylai** cacennau a bisgedi gynnwys unrhyw felysfwyd. Rhaid trin unrhyw gacennau a bisgedi fel pe baent yn rhan o'r ddarpariaeth cinio canol dydd, a'u cynnwys yn y dadansoddiad maeth ar gyfer y diwrnod hwnnw.

Rhaid cyfrif unrhyw gacennau a bisgedi a werthir rywdro heblaw amser cinio, e.e. yn ystod egwyl y bore mewn ysgolion uwchradd, yn rhan o'r ddarpariaeth cinio ac felly rhaid eu cynnwys yn y dadansoddiad maeth.

Rhaid i'r holl gacennau a bisgedi a weinir fodloni'r safonau bwyd o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, sef: melysfwyd, coginio mewn braster/olew, a chynhyrchion wedi eu ffrio'n ddwfn neu'u fflach-ffrio (yn achos eitemau megis toesenni).

## Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae'r categori hwn yn cynnwys pob math o gacennau a bisgedi. Er enghraifft: cremogau, sgons, teisennau sbwnj, fflapjacs, teisennau Berffro, cwcis a brownis. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol.

Rhaid ystyried unrhyw ddarpariaeth o gacennau a bisgedi yn ofalus iawn, gan sicrhau na fydd yr hyn a gynnigir yn tanseilio ciniawau ysgol iach.

Argymhellir y dylid annog disgyblion i fwyta cacennau a bisgedi fel rhan o 'bwdin' yn dilyn pryd, yn hytrach nag yn lle prif gwrs.

## Halen

**Ni ddylid** ychwanegu halen at y bwyd ar ôl cwblhau'r broses o'i goginio, ac ni ddylai fod ar gael i ddisgyblion.

Rhaid cyfyngu ar halen neu ei hepgor o ryseitiau (os yw'n bosibl) a defnyddio perlysiâu a sbeis addas yn ei le.

## Dadansoddiad maeth

Rhaid cynnwys yr halen a ddefnyddir wrth goginio yn y dadansoddiad maeth.

## Confennau

Ni ddylai'r dogn o unrhyw gonfennyn sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.

### Mae confennau yn cynnwys y canlynol

Cetshyp tomato, saws brown, hufen salad, mayonnaise, blaslyn Ffrengig, saws tartar, mwstard, picls neu enllyn. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol.

### Nid yw confennau yn cynnwys y canlynol

**Ni** chynhwysir finegr yn y categori bwyd hwn.

Argymhellir darparu confennau pan ofynnir amdanynt yn unig ac na ddylid eu harddangos.

### Dadansoddiad maeth

Rhaid cynnwys yn y dadansoddiad maeth yr holl gonfennau a weinir neu a werthir fel rhan o'r pryd ysgol.

### Categoriâu bwyd nas caniateir

#### Melysfwyd a byrbrydau sawrus

**Ni chaniateir** melysfwyd na byrbrydau sawrus, nac yn rhan o'r cinio ysgol nac ar unrhyw adeg arall yn ystod y diwrnod ysgol.

#### Yr hyn y mae'r categori melysfwyd yn ei gynnwys

Dyma a olygir wrth felysfwyd:

- gwm cnoi gan gynnwys gwm cnoi di-siwgr
- bariau grawnfwyd (rhai y mae angen eu cnoi a rhai crensiog)
- bariau ffrwythau prosesedig neu fariau ffrwythau sribed
- melysfwyd di-siocled arall (boed yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys melysion mint, e.e. sierbet, melysion berwi, malws melys
- ysgeintiadau neu eisiau neu haenau addurniadol a wneir o siwgr eisin
- siocled mewn unrhyw ffurf, e.e. gwyn, llaeth, plaen, taeniad siocled (ac eithrio siocled poeth i'w yfed)
- unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys siocled, neu wedi ei orchuddio'n rhannol neu'n gyfan gwbl â siocled
- unrhyw sylwedd sydd â blas siocled (**ac eithrio** powdr coco a ddefnyddir mewn cacennau, bisgedi neu bwdinau neu mewn diod a restrir yn yr adran ddiodydd, tudalen 44).

#### Yr hyn y mae'r categori byrbrydau sawrus yn ei gynnwys

Wrth sôn am fyrbrydau sawrus, rydym yn golygu eitemau wedi'u rhagbecynnu:

- sydd yn barod i'w bwyta heb eu paratoi ymhellach (ni chynhwysir brechdanau, cnau neu hadau wedi'u rhagbecynnu yn y categori byrbrydau sawrus)

- sydd wedi'u gwneud o'r canlynol, neu sydd ag un o'r canlynol yn gynhwysyn sylfaenol ynddynt:
  - tatws neu wreiddlysiau (megis creision tatws)
  - grawnfwydydd (megis pyffs yd neu snaciau yd)
  - sglodion tortilla
  - pretsels
  - popgorn (plaen neu wedi'i felysu neu'i halltu)
  - cracers corgimwch
  - cacennau reis (plaen neu â blas)
  - 'Bombay mix'.

Caniateir bisgedi cracer, bisgedi dŵr a bara ceirch oherwydd nad yw'r eitemau hynny wedi'u cynnwys yn y categori byrbrydau sawrus.

## **D.S. Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.**

### **Argymhellion**

#### **Bara (heb daeniad)**

Dylai bara (heb unrhyw fraster nac olew wedi ei ychwanegu) fod ar gael yn ddyddiol yn ystod amser cinio i'r disgyblion hynny sy'n dymuno'i gael. Dylid hyrwyddo gwahanol fathau o fara, gan gynnwys bara brown a bara cyflawn.

#### **Yr hyn y mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys**

- Mae'n cynnwys bara brown; cyflawn; graneri; bara gwyn ffeibrog; bara gwyn cyffredin; 'pittas' a rholiau.
- Nid yw ffurf y bara'n bwysig, felly ceir defnyddio bara tafello, bara cartref, 'baguettes', ffyn bara neu siapatis.
- Mae llawer o fraster yn cael ei ychwanegu at rai mathau o fara, ac yn eu gwneud yn anaddas i'w gweini bob diwrnod. Enghreifftiau o'r rhain yw 'naan' a bara garlleg.

#### **Pam mae'r categori bwyd hwn yn bwysig**

- Mae bara'n fwyd startslyd sy'n darparu egni ac ystod o fitaminau a mwynau ac yn ffynhonnell ffeibr da.
- Mae bara gan amlaf yn isel mewn braster.
- Dylid annog disgyblion sy'n fwy llwglyd nag eraill i fwyta rhagor o fara.
- Mae bwyta bwydydd startslyd yn rhan allweddol o ddeiet iach.

#### **Cyngor ymarferol**

- Dylai ysgolion hyrwyddo mathau o fara cyflawn neu fara brown gan eu bod yn cynnwys mwy o ffeibr na bara gwyn.
- Dylai ysgolion ddefnyddio cyfran o flawd cyflawn wrth bobi bara cartref.



- Gallai ysgolion arddangos y bara mewn basged, gan adael i'r disgyblion helpu eu hunain. Dylai'r bara fod mewn lle amlwg lle y gall disgyblion ei weld a chymryd tamaid os dymunant.
- Nid oes raid darparu bara'n ddi-dâl ac eithrio pan yw'n rhan o'r brecwastau ysgol am ddim neu'r prydau ysgol am ddim.

### Dadansoddiad maeth

Ni ddylid cynnwys bara mewn cyfrifon dadansoddiad maeth, oni ddarperir y bara'n benodol fel rhan o bryd, e.e. bara garleg a weinir gyda spaghetti bolognese, ac os felly rhaid dadansoddi'r bara ynghyd â phob cydran arall o'r pryd.

## Rheoliad 6 ac Atodlen 4 – Cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir: safonau maeth

Mae'r safonau maeth yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach yn pennu'r gyfran o faethynnau y dylai disgybl ei chael o ginio ysgol dyddiol arferol, a ddadansoddir dros bum diwrnod. Maent yn ymwneud â'r ddarpariaeth gyffredinol yn hytrach na phryd unigol.

### Sut y cyfrifwyd y gwerthoedd ar gyfer y safonau maeth

Mae'r safonau maeth ar gyfer ciniawau ysgol yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach yn seiliedig ar ddarparu 30 y cant o'r macrofaethynnau dyddiol sydd eu hangen ar unigolyn. Mae hyn yn cynnwys egni a 35 y cant o'r microfaethynnau dyddiol sydd eu hangen ar unigolyn (ac eithrio haearn, sinc a chalsiwm a bennir ar 30 y cant o'r angen uchaf ar gyfer disgyblion uwchradd).

Yn ôl canfyddiadau'r *Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010*<sup>21</sup> roedd y gofyniad o 35 y cant ar gyfer y tri microfaethyn haearn, sinc a chalsiwm yn anodd iawn i'w fodloni mewn ysgolion uwchradd. O ganlyniad gostyngwyd y safon ar gyfer y microfaethynnau hyn i 30 y cant mewn ysgolion uwchradd yn unig. Fodd bynnag, safonau gofynnol isaf yw'r rhain, a dylai arlwywyr ysgol ymdrechu i gyrraedd lefelau uwch o'r maethynnau hyn os yw'n bosibl, gan eu bod yn ddiffygiol mewn llawer o blant a phobl ifanc.

Mae'r safonau o ran microfaethynnau'n seiliedig ar yr angen uchaf o fewn y boblogaeth oedran ysgol. Yn ychwanegol at hynny, cyfrifwyd safonau ar gyfer ysgolion uwchradd a chynradd gan ddefnyddio rhaniad canran o ran yr ystodau oedran ar draws y ddau leoliad. Cyfrifwyd y safonau cynradd, felly, ar y rhagdybiaeth y byddai 60 y cant o'r rhai fyddai'n cael prydau ysgol o bedair i chwe blwydd oed, a 40 y cant o saith i ddeng mlwydd oed. Ar y llaw arall, seiliwyd y safonau uwchradd ar ragdybiaeth y byddai 70 y cant o'r rhai fyddai'n cael prydau ysgol yn 11 i 14 blwydd a 30 y cant yn 15 i 18 mlwydd oed (Cyfrifiad Ysgolion (2010) Llywodraeth Cymru).

<sup>21</sup> Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010:  
<http://cymru.gov.uk/statistics-and-research/appetite-life-action-research-project/?lang=cy>

## Safonau maeth

Mae'r tabl isod yn amlinellu'r maethynnau dyddiol y dylai'r bwydlenni dyddiol eu cynnig mewn cinio ysgol arferol, dros gyfnod o bum diwrnod ysgol, ar gyfer grwpiau o blant rhyw cymysg mewn ysgolion cynradd, ac ar gyfer grwpiau un-rhyw yn ogystal mewn ysgolion uwchradd. Mae hyn yn golygu y dylai darparwyr prydau ysgol gynllunio bwydlen bum diwrnod, er mwyn sicrhau bod cinio ysgol arferol yn cyrraedd y safonau ar gyfer maethynnau dyddiol.

**Rhaid** i ginio ysgol arferol ddarparu:

- y lefel o egni a ddangosir yn y tabl isod (o fewn pump y cant un ffordd neu'r llall)
- dim mwy na'r uchafswm ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NMES) a sodiwm a ddangosir yn y tabl isod
- o leiaf yr isafswm ar gyfer carbohydrad, ffeibr, protein, haearn, sinc, calsiwm, fitamin A, fitamin C, a ffolad a ddangosir yn y tabl isod.

Maethyn	Isafswm ynteu uchafswm	Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgol gynradd	Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgol uwchradd		
			Cyd-addysgol	Un-rhyw, merched	Un-rhyw, bechgyn
Egni (cilocaloriau)	+/- 5%	530	646	577	714
Cyfanswm braster (gramau)	Mwyafs.	20.6	25.1	22.5	27.8
Braster dirlawn (gramau)	Mwyafs.	6.5	7.9	7.1	8.7
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafs.	70.6	86.1	77	95.2
Siwgrau anghynhenid, nid o laeth (gramau)	Mwyafs.	15.5	18.9	16.9	20.9
Ffeibr (gramau)	Isafs.	4.2	5.2	4.6	5.7
Protein (gramau)	Isafs.	7.5	13.3	12.7	13.8
Haearn (miligramau)	Isafs.	3.0	4.4	4.4	3.4
Sinc (miligramau)	Isafs.	2.5	2.8	2.7	2.8
Calsiwm (miligramau)	Isafs.	193	300	240	300
Fitamin A (microgramau)	Isafs.	175	245	210	245
Fitamin C	Isafs.	10.5	14	14	14

(miligramau)					
Ffolad (microgramau)	Isafs.	53	70	70	70
Sodiwm (miligramau)	Mwyafs.	499	714	714	714

### Dadansoddiad maeth

Mae dadansoddi maeth yn gymwys i ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig. Pennir gwahanol safonau maeth yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, sy'n adlewyrchu gwahanol anghenion maeth y grwpiau oedran, a hefyd ar gyfer ysgolion uwchradd un-rhyw.

Rhaid i ddarparwyr prydau ysgol sicrhau, os cynigir yr un fwydlen i blant cynradd ac uwchradd, ei bod yn bodloni'r safonau cyfatebol, h.y. rhaid i ginio ysgol a ddarperir i ddisgybl cynradd gydymffurfio â'r safonau maeth ar gyfer ysgolion cynradd; a rhaid i ginio ysgol a ddarperir i ddisgybl uwchradd gydymffurfio â'r safonau maeth ar gyfer ysgolion uwchradd. Yn ymarferol, golyga hyn y bydd angen amrywio'r meintiau'r dognau a roddir i ddisgyblion cynradd ac uwchradd.

Rhaid i'r bwyd a'r diodydd a ddarperir yn rhan o'r ddarpariaeth ciniawau ysgol gael eu dadansoddi o ran eu maeth gan ddefnyddio'r dulliau priodol (h.y. dadansoddi cynradd neu uwchradd) a bennir yn y canllawiau dadansoddi maeth. Mae'r *Canllawiau Dadansoddi 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.

Ar gyfer disgyblion y mae arnynt angen deiet arbennig, dylid darparu bwyd sy'n iachus ac yn gytbwys o ran maeth, h.y. yn bodloni'r safonau bwyd a maeth sydd yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Ni fyddai angen cynnwys yn y cyfrifiadau dadansoddi maeth unrhyw fwydydd arbenigol a ddarperir fel rhan o ddeiet arbennig a bresgripsiynwyd am resymau meddygol, megis bwydydd atchwanegiadol neu laeth braster llawn i blentyn sydd â'i bwysau'n isel oherwydd cyflwr meddygol. Dylid gofyn am gyngor gan arbenigwyr yn achos disgyblion sydd ag anghenion deietegol cymhleth.

### Cyfrifo'r cinio ysgol arferol

Rhaid cyfrifo'r cinio ysgol arferol ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion yn unol â'r fformiwla canlynol:

(A / B / C)

'A' yw cyfanswm y cynnwys o ran egni a maethynnau a ddarperir ym mhob cinio ysgol a weinwyd yn ystod wythnos ysgol (gweler y tabl uchod); 'B' yw nifer amcangyfrifedig y ciniawau ysgol a weinwyd i ddisgyblion yn ystod yr wythnos ysgol honno; ac 'C' yw nifer y diwrnodau yn yr wythnos ysgol.

Rhoddir rhagor o wybodaeth isod am y maethynnau unigol, y bwydydd sy'n darparu'r maethynnau hyn ac am arferion da.

## Egni

Dylai cinio ysgol arferol ddarparu 30 y cant o gyfanswm yr egni dyddiol sydd ei angen. Seilir hyn ar y rhagdybiaeth y bwyteir tri phryd y dydd, a bod cinio canol dydd yn darparu tua thraean y lefelau dyddiol. Mae hwn yn gyfraniad sylweddol, ond rhaid iddo fod yn gytbwys hefyd.

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys y canlynol.

Maethyn	Cynradd	Uwchradd		
		Cyd-add	Merched	Bechgyn
Egni (cilocalorïau)	530 ( $\pm$ 26.5)	646 ( $\pm$ 32.3)	577 ( $\pm$ 28.9)	714 ( $\pm$ 35.7)

Mae'n arferiad cyffredin mynegi egni mewn 'calorïau' ond yr uned mewn gwirionedd yw'r cilocalori. Yr uned fetrig fodern ar gyfer egni yw'r cilojoules (kJ). I drawsnewid cilojoules i gilocalorïau ('calorïau'), rhanner gyda 4.2.

### Pam mae'r safon faeth egni yn bwysig?

Mae egni'n hollbwysig ar gyfer twf a datblygiad y disgyblion. Mae'n hanfodol ar gyfer gweithgarwch dyddiol normal.

### Ffynonellau egni

Mae'r egni a geir o fwyd yn tarddu o garbohydrad, braster a phrotein. Dylai 50 y cant o'n hegni ddod o garbohydrad, a dim mwy nag 11 y cant o'r gyfran honno yn dod o siwgrau anghynhenid nad ydynt deillio o laeth (NMES). Dylai cyfran is o'r egni ddod o fraster (dim mwy na 35 y cant a dim mwy nag 11 y cant o'r gyfran honno'n dod o fraster dirlawn). Daw gweddill yr egni o brotein.

### Pam nad argymhellir cymryd mwy o egni na'r gofyniad?

Gallai cymryd mwy o egni nag sydd arnoch ei angen arwain at ennill pwysau a phroblemau iechyd cysylltiedig megis clefyd coronaidd y galon a diabetes.

## Braster

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Cyfanswm braster (gramau)	Mwyafs.	20.6	25.1	22.5	27.8

## Pam mae'r safon faeth braster yn bwysig?

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y braster yn y deiet.
- Mae braster yn ffynhonnell ddwys o egni.
- Mae braster yn cynnwys mwy na dwywaith, yn ôl pwysau, y calorïau sydd mewn carbohydrad.
- Mae braster yn darparu asidau brasterol hanfodol.

## Ffynonellau braster

Mae'r rhain yn cynnwys: menyng, lard, margarin, taeniadau braster, olewau; dresins megis mayonnaise; sglodion a bwydydd eraill a ffrwyd yn ddwfn; bara garleg; teisennau crwst, cacennau, bisgedi a phwdinau hufennog; a chig neu gynhyrchion cig megis pastenni.

## Pam nad argymhellir bwyta mwy o fraster na'r gofyniad?

Gall cymeriant uchel o fraster arwain at gymryd gormod o egni ac ennill pwysau.

## Cyngor ymarferol

- Dylid pobi neu grilio bwyd yn hytrach na'i ffrio.
- Wrth wneud brechdanau, peidiwch â defnyddio taeniad neu mayonnaise os yw'r llenwad yn ddigon llaith.
- Os defnyddiwch daeniad braster, dewiswch un sydd â'i fraster yn isel a'i daenu'n denau.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster. Mae cynllun y Llywodraeth ar gyfer labelu maeth ar flaen pecynnau<sup>22</sup> yn pennu bod mwy nag 17.5g o fraster am bob 100g yn 'uchel' a 3g o fraster neu lai am bob 100g yn 'isel'.
- Holwch eich cyflenwyr ynghylch y braster yn eu bwyd.

Mae dau fath o fraster – braster dirlawn ac annirlawn.

## Braster dirlawn

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Braster dirlawn (gramau)	Max	6.5	7.9	7.1	8.7

<sup>22</sup> Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets (Saesneg yn unig)  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/front-of-pack/?lang=en>

## Pam mae'r safon faeth braster dirlawn yn bwysig?

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y braster dirlawn yn y deiet.
- Gall gormod o fraster dirlawn arwain at ennill pwysau ac afiechyd yn ddiweddarach yn ystod oes disgybl.
- Gall lefel uchel o fraster dirlawn yn y deiet achosi lefelau colesterol uchel yn y gwaed, a chynyddu'r risg o afiechydon fel clefyd coronaidd y galon.

## Ffynonellau braster dirlawn

Mae'r bwydydd sydd â lefelau uchel o fraster dirlawn yn cynnwys: cynhyrchion anifeiliaid, megis darnau brasterol o gig, menynd a chaws, crwst teisennau, siocled, bisgedi a hufen cnau coco.

## Cyngor ymarferol

- Dewiswch gynhyrchion llaeth sydd â braster is – llaeth sgim neu hanner sgim, iogwrt braster isel a chaws braster is.
- Dewiswch gig coch braster is, torrwyd y braster oddi ar ddarnau o gig a thynnwch y croen oddi ar gyw iâr.
- Wrth goginio, defnyddiwch olew llysiâu annirlawn megis olew had rêp neu olewydd.
- Peidiwch ag ychwanegu menynd at fwyd (e.e. llysiâu) ar ôl ei goginio.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster dirlawn. Mae cynllun y Llywodraeth ar gyfer labelu maeth ar flaen pecynnau<sup>23</sup> yn pennu bod mwy na 5g o fraster dirlawn am bob 100g yn 'uchel' a 1.5g o fraster dirlawn neu lai am bob 100g yn 'isel'.
- Holwch eich cyflenwyr ynghylch y braster dirlawn yn eu bwyd.

## Carbohydrad

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafs.	70.6	86.1	77	95.2

<sup>23</sup> Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets (Saesneg yn unig)  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/front-of-pack/?lang=en>

## Pam mae'r safon faeth carbohydrad yn bwysig?

Mae dau fath o garbohydrad – startsiau a siwgrau. Carbohydradau startslyd ddylai ddarparu'r brif ffynhonnell o egni yn y deiet, a hefyd y brif elfen mewn pryd o fwyd. Gall carbohydradau startslyd megis grawn cyflawn helpu i leihau colesterol yn y gwaed a chadw'r galon yn iach, yn ogystal â helpu'r system dreulio.

## Ffynonellau carbohydradau startslyd

Bara o bob math, reis, pasta, nwdls, tatws, iamau, ceirch, casafa, cwscws, grawnfwydydd brecwast a grawn gwenith megis 'bulgar'. Mae ffacbys, ffa Ffrengig coch a ffa llygatddu yn ffynhonnell dda o ffeibr yn y deiet.

Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, e.e. spaghetti bolognese, lasagne, cyri gyda reis, pastai'r bwthyn, pastai'r bugail, taten bob gyda ffa, pasta pob a risoto.

## Cyngor ymarferol

- Pan fo'n briodol, dylid defnyddio mathau grawn cyflawn o fara a grawnfwydydd, gan eu bod yn ffynonellau da o ffeibr.

## Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NMES)

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Siwgrau NMES (gramau)	Mwyafs.	15.5	18.9	16.9	20.9

## Pam mae'r safon faeth NMES yn bwysig?

- Mae bwyd a diod sydd â lefel uchel o NMES yn aml yn darparu calorïau ond fawr ddim o'r maethynnau hanfodol eraill.
- Mae deiet sydd â lefel uchel o NMES yn cyfrannu at bydredd y dannedd.
- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar y lefelau o NMES yn y deiet.

## Ffynonellau NMES

- Siwgr bwrdd; jam; mêl; diodydd a felyswyd; cacennau; teisennau; hufen iâ; da-da; bisgedi; melysfwyd a siocled.
- Mae NMES yn cynnwys hefyd y siwgr a ryddheir o ffrwythau wrth eu blendio neu wrth wahanu'r sudd oddi wrth y pwlp.
- Rhai o'r termau cyffredin eraill a ddefnyddir i labelu siwgr yw glwcos; ffrwctos; siwgr betys; decstros; a surop.

## Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch lai o siwgr yn eich ryseitiau.
- Darparwch bwdinau seiliedig ar ffrwyth neu laeth yn hytrach na chacennau a bisgedi, sydd yn aml yn cynnwys llawer o siwgr wedi ei ychwanegu.
- Mewn ysgolion cynradd, ni ddylid darparu sudd ffrwythau ac eithrio ochr yn ochr â phryd, ac nid fel byrbryd.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o siwgr. Mae cynllun y Llywodraeth ar gyfer labelu maeth ar flaen pecynnau<sup>24</sup> yn pennu bod mwy na 22.5g o siwgr am bob 100g yn 'uchel' a 5g neu lai o siwgr am bob 100g yn 'isel'.
- Holwch eich cyflenwyr ynghylch y siwgr yn eu bwyd.

## Ffeibr

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Ffeibr (gramau)	Isafs	4.2	5.2	4.6	5.7

## Pam mae'r safon faeth ffeibr yn bwysig?

Mae ffeibr yn hanfodol ar gyfer system dreulio iach. Mae'n helpu'r coluddion i weithio'n iawn ac yn atal problemau megis rhwymedd.

## Ffynonellau ffeibr

- Reis brown, ceirch, grawnfwydydd cyflawn, muesli, tatws drwy'u crwyn, pasta grawn cyflawn, bara grawn cyflawn, ffacbys, gwygbys, ffa Ffrengig coch, ffrwythau a llysiau.
- Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, e.e. llysiau a ffacbys pob, chilli con carne gyda reis brown, taten bob gyda ffa a salad ffrwythau.

## Cyngor ymarferol

- Dewiswch fathau grawn cyflawn neu frown pan fo modd.
- Os oes modd, gadewch y crwyn ar datws, a peidiwch a phlicio ffrwythau neu llysiau.

<sup>24</sup> Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets (Saesneg yn unig)  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/front-of-pack/?lang=en>



- Ychwanegwch godlysiau neu lysiau at stiwiau neu basteiod er mwyn ychwanegu ffeibr.

## Protein

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Protein (gramau)	Isafs.	7.5	13.3	12.7	13.8

### Pam mae'r safon faeth protein yn bwysig?

Mae protein yn bwysig ar gyfer twf meinweoedd y corff, megis cyhyrau, ac ar gyfer eu hatgyweirio. Gan fod disgyblion ysgol yn tyfu'n gyflym, mae protein yn arbennig o bwysig iddynt.

### Ffynonellau protein

Mae'r rhain yn cynnwys cig, pysgod, llaeth, caws, wyau, iogwrt, cnau\* a hadau, ffa Ffrengig coch, gwygbys, ffacbys a bwydydd a ddefnyddir yn lle cig (e.e. toffw, cynhyrchion soia, bwydydd mycoprotein megis 'Quorn').

Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, e.e. cyw iâr a jambalaja llysiau, cyri gwygbys a blodfresych, brechdanau eog, rhost cnau\*, caserol cyw iâr, omled gyda ham a chaws.

**\* Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.**

### Cyngor ymarferol

- Dylech gynnwys protein llysiau yn ogystal â phrotein anifeiliaid ar eich bwydlen er mwyn sicrhau bod disgyblion yn bwyta protein o amrywiaeth o ffynonellau.
- **Dylai** disgyblion sy'n llysieuwyr gael lefelau digonol o brotein os byddant yn bwyta grawnfwydydd, ffa a ffacbys, cynhyrchion soia, wyau, llaeth a chynhyrchion llaeth.
- **Peidiwch â** dibynnu ar gaws fel yr unig ffynhonnell o brotein yn lle cig i llysieuwyr; rhaid rhoi amrywiaeth eang o fwydydd sydd â lefel uchel o brotein heblaw protein anifeiliaid i bob disgybl.
- Mae deiet fegan yn hepgor pob math o gig, pysgod a chynhyrchion anifail, gan gynnwys wyau, llaeth a mêl.
- Ar gyfer disgyblion fegan a disgyblion na allant oddef lactos, sicrhewch y darperir diodydd soia, ceirch neu reis\* yn lle llaeth.

\* Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed.

## Haearn

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Haearn (miligramau)	Isafs.	3.0	4.4	4.4	3.4

### Pam mae'r safon faeth haearn yn bwysig?

- Mae haearn yn chwarae rhan bwysig yn y modd y mae'r corff yn defnyddio ocsigen. Mae ei angen i gynhyrchu'r celloedd coch yn y gwaed sy'n cludo ocsigen o amgylch y corff; ac mae sylweddau sy'n cynnwys haearn yn defnyddio ocsigen o fewn y celloedd.
- Mae gan haearn swyddogaeth bwysig hefyd mewn cynnal system imiwnedd iach.
- Mae'n arbennig o bwysig i ferched yn eu harddegau – mae bron hanner merched 11 i 18 oed yn ddiffygiol mewn haearn<sup>25</sup>.
- Gall diffyg haearn achosi anemia, a gall hynny arwain yn ei dro at ddiffyg stamina, blinder a chur pen.
- Dangoswyd hefyd fod diffyg haearn yn lleihau'r gallu i wrthsefyll heintiau.

### Ffynonellau haearn

Cig coch, offal (yn enwedig afu ac arenau), pysgod tun, wyau, llysiau deiliog gwyrdd tywyll, pys, grawn cyflawn (e.e. reis brown), cnau\* a hadau, ffa Ffrengig coch, ffa llygatddu, ffacbys, gwygbys, bricyll sych a rhesins.

\* **Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.**

### Cyngor ymarferol

- Mae haearn o ffynonellau anifail yn cael ei amsugno gan y corff yn haws na haearn o blanhigion, ond mae'r ffynonellau sy'n blanhigion yn bwysig gan mai'r rhain sy'n darparu'r rhan fwyaf o'r haearn yn y deiet.
- Mae bwyta bwyd sy'n cynnwys lefel uchel o fitamin C yr un pryd â bwyd sy'n cynnwys haearn yn ei gwneud yn haws i'r corff amsugno'r haearn.
- Dylai seigiau llysieuol gynnwys yn rheolaidd amrywiaeth o ffacbys a phys, wyau, llysiau deiliog gwyrdd tywyll a grawnfwydydd cyflawn.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â lefelau uchel o haearn mewn seigiau, e.e. caserol cig oen, hwmws, spaghetti bolognese, pastai'r bugail, amlap ffa cymysg a chompot ffrwythau sych.

<sup>25</sup> National Diet and Nutrition Survey: Headline Results from Years 1, 2 and 3 (combined) of the Rolling Programme 2008/09–2010/11:  
[www.gov.uk/government/publications/national-diet-and-nutrition-survey-headline-results-from-years-1-2-and-3-combined-of-the-rolling-programme-200809-201011](http://www.gov.uk/government/publications/national-diet-and-nutrition-survey-headline-results-from-years-1-2-and-3-combined-of-the-rolling-programme-200809-201011)

- Mae grawnfwydydd brecwast yn cael eu cyfnerthu â haearn yn aml; ac mae pob blawd gwenith, ac eithrio blawd cyflawn, yn cael ei gyfnerthu â haearn drwy gyfraith (Rheoliadau Bara a Blawd 1998)<sup>26</sup>.

## Sinc

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Sinc (miligramau)	Isafs.	2.5	2.8	2.7	2.8

### Pam mae'r safon faeth sinc yn bwysig?

Mae sinc yn cyflawni nifer o swyddogaethau pwysig yn y corff, gan gynnwys twf ac atgyweirio meinweoedd, gwella clwyfau a chynnal y system imiwnedd.

### Ffynonellau sinc

Cig coch, offal (yn enwedig afu ac arenau), wyau, pysgod, llaeth a chynhyrchion llaeth eraill, grawnfwydydd, cynhyrchion soia, ffa Ffrengig coch, ffacbys, gwygbys a chnau\*.

**\* Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.**

### Cyngor ymarferol

- Dylai seigiau llysieuol gynnwys grawnfwydydd cyflawn, ffa Ffrengig, llaeth a wyau yn rheolaidd.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o sinc mewn seigiau, e.e. pastai'r bwthyn, rhost porc neu gig eidion, ffacbys pob, reis brown, bolognese llysieuol gan ddefnyddio 'briwgig' soia, a hadau pwmpen mewn crymbl.

## Calsiwm

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Calsiwm (miligramau)	Isafs.	193	300	240	300

<sup>26</sup> The Bread and Flour Regulations 1998  
[www.legislation.gov.uk/ukxi/1998/141/contents/made](http://www.legislation.gov.uk/ukxi/1998/141/contents/made)

## Pam mae'r safon faeth calsiwm yn bwysig?

- Mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn a dannedd cryf, yn enwedig yn ystod plentyndod a'r ardegau pan fo'r esgyrn yn tyfu.
- Mae'n bwysig hefyd i gyhyrau a nerfau ac ar gyfer ceulo'r gwaed.
- Gall diffyg calsiwm lesteirio twf plant ac achosi clefyd y llech, a chynyddu'r risg o osteoporosis neu esgyrn brau yn ddiweddarach yn ystod eu hoes.

## Ffynonellau calsiwm

- Llaeth a chynhyrchion llaeth megis caws a iogwrt; pysgod tun gydag esgyrn (e.e. eog a phenwaig Mair); brocoli a bresych; ffrwythau sych; toffw; ffa Ffrengig coch, gwygbys a ffa soia.
- Mae bara gwyn yn cael ei gyfnerthu â chalsiwm.

## Cyngor ymarferol

- Ar gyfer pobl na allant yfed llaeth gwartheg, dylai ysgolion ddarparu dewis arall, megis diodydd soia, ceirch neu reis\* sydd wedi'u cyfnerthu gyda chalsiwm.
- Defnyddiwch gynhyrchion llaeth sydd â braster is; maent yn cynnwys cymaint o galsiwm â'r cynhyrchion braster llawn cyfatebol.
- Gellir cynnwys bwydydd sydd â chalsiwm uchel mewn seigiau, e.e. pastai caws a thatws, quiche eog, pwddin reis a chwstard a wnaed gyda llaeth.

\* Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed.

## Fitamin A

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs ./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Fitamin A (microgramau)	Isafs.	175	245	210	245

## Pam mae'r safon faeth fitamin A yn bwysig?

Mae Fitamin A yn bwysig ar gyfer twf ac atgyweirio meinweoedd, golwg da a'r system imiwedd.

## Ffynonellau fitamin A

- Pysgod olewog, wyau, afu, caws a llaeth.
- Ffrwythau lliw melyn, oren a choch a llysiau megis: moron, pupurau, bricyll, orennau, papaia, mangos, pwmpen cnau menyn, tatws melys a thomatos.
- Llysiau deiliog gwyrdd tywyll.

## Cyngor ymarferol

- Gellir cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o fitamin A mewn seigiau, e.e. eog mewn cacen bysgod, talpiau tatws melys wedi'u pobi, omled pupur coch a thomato, cawl moron a choriander a salad ffrwythau.

## Fitamin C

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Fitamin C (miligramau)	Isafs.	10.5	14	14	14

## Pam mae'r safon faeth fitamin C yn bwysig?

- Mae angen fitamin C ar gyfer gwella archollion, strwythur y pibelli gwaed a'r croen.
- Mae fitamin C yn wrthocsidydd sy'n gymorth i ddiogelu'r corff rhag heintiau a chlefydau.
- Mae fitamin C yn helpu'r corff i amsugno haearn.

## Ffynonellau fitamin C

- Ffrwythau – yn enwedig ffrwythau sitrws (orenau, lemonau, leimiau, grawnffrwythau), aeron a ffrwythau ciwi.
- Llysiau (gan gynnwys llysiau rhewedig) – yn enwedig brocoli, pupurau gwyrdd a choch, tatws a thatws melys.

## Cyngor ymarferol

- Sicrhewch fod ffrwythau a llysiau amrwd ar gael yn ddyddiol, gan mai rhai amrwd sy'n cynnwys y lefelau uchaf o fitamin C.
- Paratowch a choginiwch y bwyd sy'n cynnwys fitamin C mor agos at amser cinio ag y bo modd; mae fitamin C yn toddi mewn dŵr, ac mae modd ei golli yn ystod y paratoi a'r coginio.
- Ceisiwch stemio llysiau neu'u coginio mewn cyn lleied o ddŵr ag y bo modd, er mwyn osgoi colli'r fitamin.
- Gellir cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o fitamin C mewn seigiau, e.e. taten bob gyda salad, salad ffrwythau, hotbot llysiau cymysg, caserol a stiw.

## Ffolad

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Ffolad (microgramau)	Isafs.	53	70	70	70

### Pam mae'r safon faeth ffolad yn bwysig?

- Mae ffolad yn hanfodol ar gyfer celloedd gwaed a'r system nerfol ac yn gymorth i atal anemia.
- Dylai pob menyw ifanc sydd mewn oedran geni plentyn gael digon o ffolad, er mwyn lleihau'r risg o ddiffygion tiwbiau niwral (e.e. spina bifida) yn ystod unrhyw feichiogrwydd.

### Ffynonellau ffolad

- Afu, echdynnyn burum, sudd oren, llyisiau deiliog gwyrdd (e.e. sbinaets), ffa gwyrdd, betys coch, gwygbys, ffa llygatddu, brocoli, pys a reis brown.
- Mae llawer o'r grawnfwydydd brechwast wedi eu cyfnerthu ag asid ffolig.

### Cyngor ymarferol

- Paratowch a choginiwch y bwyd sy'n cynnwys ffolad mor agos at amser cinio ag y bo modd gan fod modd colli'r ffolad ystod y paratoi a'r coginio.
- Stemiwch y llyisiau neu'u coginio mewn cyn lleied o ddŵr ag y bo modd er mwyn osgoi colli'r fitamin.
- Gellir cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o ffolad mewn seigiau, e.e. cawl pys a ham a chyri sbinaets a thatws.

## Sodiwm

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol.

Maethyn	Mwyafs./ Isafs.	Cynradd	Uwchradd		
			Cyd-add	Merched	Bechgyn
Sodiwm (miligramau)	Mwyafs.	499	714	714	714

Mae sodiwm yn elfen mewn halen. I drawsnewid sodiwm i gramau (g) o halen, rhaid lluosu'r pwysau o sodiwm gyda 2.5.

### Pam mae'r safon faeth sodiwm yn bwysig?

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y sodiwm yn y deiet.
- Mae'r rhan fwyaf o'r halen a fwyteir mewn bwyd sydd wedi ei brosesu.

- Gall gormod o halen greu pwysedd gwaed uchel, a all achosi cyflyrau megis strôc a chlefyd y galon.

### Ffynonellau sodiwm

Cawl a sawsiau a ragbaratowyd, grefi, bwyd prosesedig, rhai grawnfwydydd brecwast, byrbrydau hallt (e.e. creision a chnau\* wedi eu halltu), bacwn, ham, selsig, pizza, caws a chonfennau.

\* **Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.**

### Cyngor ymarferol

- Dylid hepgor neu leihau faint o halen a ychwanegir wrth goginio, gan ddefnyddio perllysiau a sbeisys derbynol yn ei le.
- Coginiwch y prydau o gynhwysion amrwd, yn hytrach na defnyddio cynhyrchion a weithgynhyrchwyd ac sy'n cynnwys lefel uchel o halen.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o halen. Mae cynllun y Llywodraeth ar gyfer labelu maeth ar flaen pecynnau<sup>27</sup> yn pennu bod mwy nag 1.5g o halen (0.6 g o sodiwm) am bob 100g yn 'uchel' a 0.3g neu lai o halen (0.1g o sodiwm) am bob 100g yn 'isel'.

## Rheoliad 7 ac Atodlen 5 – Diodydd mewn ysgolion a gynhelir

Mae'r tabl isod yn rhoi manylion am y diodydd a ganiateir ym mhob lleoliad a gynhelir, drwy gydol y diwrnod ysgol, o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion.

Diodydd unigol	Gofyniad/gofynion gorfodol ar gyfer y cynnyrch	Ysgolion meithrin (YM)	Ysgolion cynradd (YC)	Ysgolion uwchradd (YU)
<b>Dŵr plaen</b> – (llonydd neu befriog)	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu.	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>
<b>Llaeth plaen</b> (llaeth cyflawn, hanner sgim neu sgim)	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu.  Rhaid i laeth a ddarperir mewn <b>YM</b> fod yn llaeth cyflawn neu'n llaeth hanner-sgim.  Rhaid i laeth a ddarperir mewn <b>YC</b> ac <b>YU</b> fod yn llaeth	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>

<sup>27</sup> Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets (Saesneg yn unig)  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/front-of-pack/?lang=en>

	hanner-sgim neu'n llaeth sgim.			
<b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu</b> (llonydd neu befriog)	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ac eithrio siwgr, y caniateir ei ychwanegu at sudd ffrwythau (ac eithrio unrhyw suddoedd a baratoir o rawnwin neu ellyg) er mwyn rheoleiddio blas asidig mewn maint (a fynegir fel mater sych) nad yw'n fwy na 15 gram y litr o sudd <sup>28</sup> .	<b>Caniateir</b> – amser brecwast/cinio yn unig	<b>Caniateir</b> – amser brecwast/cinio yn unig	<b>Caniateir</b>
<b>Diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen</b>	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio: calsiwm sydd wedi ei ychwanegu.  NB: Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed.	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>	<b>Caniateir</b>
<b>Diodydd cyfunol</b> <sup>30</sup>				
<b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â dŵr plaen</b> (llonydd neu befriog)	Rhaid i'r ddiod gynnwys o leiaf 50 y cant o sudd ffrwythau neu sudd llysiâu.  Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio: lliw, blas ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion <sup>31</sup> .	<b>Caniateir</b> – amser brecwast/cinio yn unig	<b>Caniateir</b> – amser brecwast/cinio yn unig	<b>Caniateir</b>
<b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen</b>	Rhaid iddo fod yn llaeth hanner-sgim neu'n llaeth sgim.  Rhaid i laeth neu iogwrt fod yn 50 y cant	<b>Nis caniateir</b>	<b>Nis caniateir</b>	<b>Caniateir</b>

<sup>28</sup> Fel y'i diffinnir yn Rheoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdarau Ffrwythau (Cymru) 2003 OS Rhif 3041 (Cy.286).

<sup>29</sup> Gweler paragraff 3(a) o Atodlen 3 OS 2003/3041 (Cy.286) (fel y'i diwygiwyd gan OS 2011/700 (Cy.107)).

<sup>30</sup> Caiff y diodydd hyn, yn ôl y gyfraith, gynnwys melysdyddion, lliw, blas ac ychwanegion amrywiol eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion fel y pennir o dan gyfraith yr UE (Cyfarwyddeb y Cyngor 89/107/EEC a Chyfarwyddeb y Cyngor 88/388/EEC). Cânt hefyd gynnwys fitaminau a mwynau ychwanegol..

<sup>31</sup> Yn unol â rheoliadau perthnasol yr Undeb Ewropeaidd a ddiffinnir yn rheoliad 2 o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cy.) 2013.



	<p>o leiaf yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio: lliw, blas ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion<sup>32</sup>; caiff gynnwys llai na 5 y cant o siwgrau wedi eu hychwanegu neu fêl wedi ei ychwanegu; a/neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.</p>			
<p><b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â diodydd soia, reis plaen neu geirch plaen</b></p>	<p>Rhaid i'r ddiod gynnwys o leiaf 50 y cant o ddiod soia, reis neu geirch yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ac eithrio: lliw, blas ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion<sup>33</sup>; caiff gynnwys llai na 5 y cant o siwgrau wedi eu hychwanegu neu fêl wedi ei ychwanegu; a/neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.</p>	<p><b>Nis caniateir</b></p>	<p><b>Nis caniateir</b></p>	<p><b>Caniateir</b></p>
<p><b>Diodydd llaeth, iogwrt neu soia, reis neu geirch â blas</b></p>	<p>Rhaid i'r llaeth fod yn hanner-sgim neu'n llaeth sgim.</p> <p>Rhaid i'r ddiod llaeth neu iogwrt neu soia, reis neu geirch fod yn 90 y cant o leiaf yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio: lliw, blas ac ychwanegion eraill megis cadwolion,</p>	<p><b>Nis caniateir</b></p>	<p><b>Nis caniateir</b></p>	<p><b>Caniateir</b></p>

<sup>32</sup> Yn unol â rheoliadau perthnasol yr Undeb Ewropeaidd a ddiffinnir yn rheoliad 2 o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cy.) 2013.

<sup>33</sup> Yn unol â rheoliadau perthnasol yr Undeb Ewropeaidd a ddiffinnir yn rheoliad 2 o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cy.) 2013.

	gwrthocsidyddion a sefydlogyddion <sup>34</sup> ; caiff gynnwys llai na 5 y cant o siwgrau wedi eu hychwanegu neu fêl wedi ei ychwanegu; a/neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.			
<b>Diodydd wedi eu blendio<sup>35</sup></b>				
<b>Diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau</b>	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ond: Caiff diod wedi ei blendio gynnwys lliw, blas ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion <sup>36</sup> .	<b>Caniateir</b> – amser cinio yn unig	<b>Caniateir</b> – amser cinio yn unig	<b>Caniateir</b>
<b>Diodydd poeth traddodiadol</b>				
<b>Te a choffi</b>	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ac eithrio: llaeth hanner-sgim neu laeth sgim.	<b>Nis caniateir</b>	<b>Nis caniateir</b>	<b>Caniateir</b>
<b>Siocled poeth</b>	Rhaid ei wneud â dŵr plaen, neu laeth plaen (hanner-sgim neu sgim), neu ddiod o soia plaen, reis plaen neu geirch plaen.  Ni chaniateir i ddiod fod yn fwy na 250ml.  Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio: fitaminau a mwynau; a chaiff gynnwys llai na 5 y cant o siwgrau wedi eu hychwanegu neu fêl wedi ei ychwanegu.	<b>Nis caniateir</b>	<b>Nis caniateir</b>	<b>Caniateir</b>

<sup>34</sup> Yn unol â rheoliadau perthnasol yr Undeb Ewropeaidd a ddiffinnir yn rheoliad 2 o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cy.) 2013.

<sup>35</sup> Caiff y diodydd hyn, yn ôl y gyfraith, gynnwys melysdyddion, lliw, blas ac ychwanegion amrywiol eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion fel y pennir o dan gyfraith yr UE (Cyfarwyddeb y Cyngor 89/107/EEC a Chyfarwyddeb y Cyngor 88/388/EEC). Cânt hefyd gynnwys fitaminau a mwynau ychwanegol.

<sup>36</sup> Yn unol â rheoliadau perthnasol yr Undeb Ewropeaidd a ddiffinnir yn rheoliad 2 o Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cy.) 2013.

## **D.S. Er mwyn eu caniatáu, rhaid i'r holl ddiodydd fodloni'r gofynion gorfodol.**

Yr angen hanfodol yw darparu dŵr yfed ffres, sydd ar gael yn hwylus **ym mhob** ysgol a gynhelir. Yn ychwanegol at ddŵr, efallai y bydd **ysgolion meithrin**<sup>37</sup> ac **ysgolion cynradd**<sup>38</sup> am fanteisio ar y cynlluniau llaeth am ddim a llaeth cymorthdaledig.

Mewn ysgolion uwchradd, rhaid i'r diodydd a ddarperir mewn peiriannau gwerthu neu gan wasanaeth cownter hefyd gydymffurfio â'r safonau a bennir yn y tabl uchod

### **Diodydd cyfunol**

Er mwyn bod yn gyson, ni ddylid darparu mathau o ddiodydd sy'n efelychu diodydd ffisiog megis cola a lemonêd. Er bod modd i'r diodydd hyn fodloni'r meini prawf o ran y sudd ffrwythau sydd ynddynt, gallant hefyd beri dryswch i ddisgyblion ynglŷn â pha fathau o ddiodydd sy'n iach.

### **Y safonau diodydd**

Mae'r safonau diodydd yn gymwys i'r diodydd a weinir drwy gydol y diwrnod ysgol, ac **nid** yn ystod amser cinio yn unig.

---

<sup>37</sup> Nursery Milk Scheme: [www.nurserymilk.co.uk/index.html](http://www.nurserymilk.co.uk/index.html)

<sup>38</sup> Llaeth i blant ysgolion cynradd:  
<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/milkforprimaryschoolchildren/?lang=cy>

## Ysgolion meithrin

<b>Diodydd a ganiateir mewn ysgolion meithrin</b> <small>* Amser prydau yn unig, nid yn ystod egwyl</small> <small>** Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed</small>	<b>Diodydd nas caniateir mewn ysgolion meithrin</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Dŵr plaen</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Llaeth plaen</b> – cyflawn neu hanner-sgim.</li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Diodydd soia plaen, reis** plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau wedi ei gyfuno â dŵr plaen*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu wedi ei gyfuno â dŵr plaen*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Diodydd wedi eu blendio*</b> – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî o ffrwythau, llysiâu, sudd ffrwythau neu sudd llysiâu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ <b>Sgwash</b> o unrhyw fath, gan gynnwys sgwash di-siwgr.</li> <li>✗ <b>Dŵr â blas</b>, gan gynnwys dŵr di-siwgr â blas.</li> <li>✗ <b>Diodydd chwaraeon neu ddiodydd egni.</b></li> <li>✗ <b>Diodydd ysgafn ffisiog</b>, gan gynnwys diodydd ysgafn ffisiog ‘deiet’ neu ddi-siwgr, e.e. cola, lemonêd.</li> <li>✗ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen</b> (e.e. ‘smoothies’).</li> <li>✗ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✗ <b>Te neu goffi.</b></li> <li>✗ <b>Siocled poeth.</b></li> </ul>

## Ysgolion cynradd

<b>Diodydd a ganiateir mewn ysgolion cynradd</b> <small>* Amser prydau yn unig, nid yn ystod egwyl  ** Nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed</small>	<b>Diodydd nas caniateir mewn ysgolion cynradd</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Dŵr plaen</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Llaeth plaen</b> – hanner-sgim neu sgim.</li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Diodydd soia plaen, reis** plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau wedi ei gyfuno â dŵr*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu wedi ei gyfuno â dŵr*</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Diodydd wedi eu blendio*</b> – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî o ffrwythau, llysiâu, sudd ffrwythau neu sudd llysiâu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ <b>Sgwash</b> o unrhyw fath, gan gynnwys sgwash di-siwgr.</li> <li>✗ <b>Dŵr â blas</b>, gan gynnwys dŵr di-siwgr â blas.</li> <li>✗ <b>Diodydd chwaraeon neu ddiodydd egni.</b></li> <li>✗ <b>Diodydd ysgafn ffisiog</b>, gan gynnwys diodydd ysgafn ffisiog ‘deiet’ neu ddi-siwgr, e.e. cola, lemonêd.</li> <li>✗ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen</b> (e.e. ‘smoothies’).</li> <li>✗ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✗ <b>Llaeth, iogwrt, neu ddiodydd soia, reis neu geirch â blas.</b></li> <li>✗ <b>Te neu goffi.</b></li> <li>✗ <b>Siocled poeth.</b></li> </ul>

## Ysgolion uwchradd

Diodydd <u>a ganiateir</u> mewn ysgolion uwchradd	Diodydd <u>nas caniateir</u> mewn ysgolion uwchradd
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Dŵr plaen</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Llaeth plaen</b> – hanner-sgim neu sgim.</li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau wedi ei gyfuno â dŵr plaen</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd llysiâu wedi ei gyfuno â dŵr plaen</b> – llonydd neu befriog.</li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen</b> (e.e. ‘smoothies’).</li> <li>✓ <b>Sudd ffrwythau neu sudd llysiâu wedi ei gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen.</b></li> <li>✓ <b>Llaeth, iogwrt, neu ddiodydd soia, reis neu geirch â blas.</b></li> <li>✓ <b>Diodydd wedi eu blendio</b> – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî o ffrwythau, llysiâu, sudd ffrwythau neu sudd llysiâu.</li> <li>✓ <b>Te a choffi.</b></li> <li>✓ <b>Siocled poeth.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ <b>Sgwash</b> o unrhyw fath, gan gynnwys sgwash di-siwgr.</li> <li>✗ <b>Dŵr â blas</b>, gan gynnwys dŵr di-siwgr â blas.</li> <li>✗ <b>Diodydd chwaraeon neu ddiodydd egni.</b></li> <li>✗ <b>Diodydd ysgafn ffisiog, gan gynnwys diodydd ysgafn ffisiog ‘deiet’ neu ddi-siwgr, e.e. cola, lemonêd.</b></li> </ul>

Rhoddir arweiniad mwy manwl isod ar y safonau diodydd.

### Dŵr plaen (llonydd neu befriog)

#### Yr hyn mae'r safon ddiodydd hon yn ei gynnwys

Dŵr plaen, llonydd neu befriog **nad yw'n** cynnwys melysyddion artiffisial neu naturiol, siwgrau, mêl, lliw na blas.

#### Pam mae'r safon ddiodydd hon yn bwysig?

- Er mwyn cyfyngu ar y diodydd siwgraidd y mae disgyblion yn eu hyfed a chynyddu'r dŵr maent yn ei yfed.
- Mae dŵr yn bodloni syched ac nid yw'n difrodi'r dannedd.
- **Rhaid** sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael yn hwylus i ddisgyblion pob ysgol a gynhelir, yn ddi-dâl, drwy gydol yr amser, ac yn enwedig yn ystod y sesiynau brechwast ac amser cinio.

### Cyngor ymarferol

- Gosod arwyddion i gyfeirio disgyblion at dapiau dŵr yfed yn yr ystafell fwyta ac ym mhob rhan o'r ysgol.
- Darparu cwpanaid neu wydraid o ddŵr i'r plant ieuengaf, neu ganiatáu iddynt gario poteli dŵr. Os defnyddir poteli dŵr, dylid dilyn y cyngor ar eu glanhau a roddir yn arweiniad Llywodraeth Cymru, *Dewis Dŵr*<sup>39</sup>.
- Sicrhau bod goruchwylwyr yn cyfeirio plant at y ffynonellau dŵr yn ystod amser cinio.
- Bydd y dŵr yn fwy deniadol os gellir ei oeri, ond nid yw hynny'n ofynnol.
- Darparu jygiau o ddŵr tap ffres ynghyd â chwpanau/gwydrau ar fyrddau ac ar y cownter gweini.
- Gallai ysgolion ystyried gosod offer sy'n oeri dŵr yfed wrth iddo gael ei dynnu o'r prif gyflenwad. Os defnyddir oeryddion, dylai ysgolion ddilyn y cyngor glanhau a roddir yn yr arweiniad gan Lywodraeth Cymru, *Dewis Dŵr*.
- Gellid gosod ffynhonnell ddŵr fodern fel cyfleuster ychwanegol yn yr ystafell fwyta.

I gael rhagor o wybodaeth am ddŵr yfed mewn ysgolion, gweler 'Adran 5 – Dŵr yfed mewn ysgolion' (gweler tudalen 8).

### Llaeth plaen (cyflawn, hanner-sgim a sgim)

#### Yr hyn mae'r safon ddiodydd hon yn ei gynnwys

- Llaeth plaen cyflawn, hanner-sgim a sgim.
- Rhaid i'r llaeth a ddarperir mewn ysgolion meithrin fod yn llaeth cyflawn neu hanner-sgim.
- Rhaid i'r llaeth a ddarperir mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fod yn llaeth hanner-sgim neu'n llaeth sgim.

#### Yr hyn nad yw'r safon ddiodydd hon yn ei gynnwys

Llaeth plaen sy'n cynnwys unrhyw felysyddion, siwgrau artiffisial neu naturiol, mêl, lliw neu flas.

<sup>39</sup> Dewis Dŵr: Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion  
<http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/water/?lang=cy>

## Pam y mae angen y safon hon

- Er mwyn cael gwared â diodydd o'r ysgol nad oes iddynt unrhyw werth maethol ond sy'n gallu achosi pydredd dannedd.
- Mae llaeth sy'n cynnwys llai o fraster yn ffynhonnell dda o brotein.
- Mae llaeth yn cynnwys fitaminau a mwynau, yn enwedig calsiwm, sydd ei angen i fagu esgyrn a dannedd iach.

## Cyngor ymarferol

- Dylai **ysgolion meithrin**<sup>40</sup> a **chynradd**<sup>41</sup> fanteisio ar y cynllun llaeth am ddim a llaeth cymorthdaledig.
- Pan fo modd, dewiswch y llaeth sydd â'r lleiaf o fraster, gan ei fod yn cynnwys yr un lefelau o galsiwm, protein a ribofflafin â llaeth braster llawn.

## Diodydd eraill

### Yr hyn mae'r safon ddiodydd hon yn ei gynnwys

- Diodydd plaen megis dŵr (llonydd neu befriog), sudd ffrwythau, sudd llysiau a llaeth (cyflawn, hanner-sgim a sgim) a chyfuniadau o sudd ffrwythau a sudd llysiau yn gymysg â dŵr.
- Yn ogystal, ceir gweini diodydd soia, reis neu geirch plaen, y caniateir iddynt gynnwys calsiwm ychwanegol ac iogwrt, a chyfuniadau o sudd ffrwythau a sudd llysiau yn gymysg â dŵr. Am eglurhad pellach, gweler y tabl o ddiodydd a ganiateir (gweler tudalen 44).
- Diodydd poeth megis te, coffi a siocled poeth. **Ni ddylai** siwgr fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu at y rhain.
- Ni chaniateir i **blant mewn ysgolion meithrin a chynradd** gael sudd ffrwythau/llysiau, neu ddiodydd cyfunol o sudd ffrwythau/llysiau a dŵr, ac eithrio ochr yn ochr â brechwast neu ginio, ac nid ar unrhyw adeg arall o'r dydd. Mewn ysgolion cynradd, rhaid cyfyngu'r diodydd yn ystod egwyliau i ddŵr a llaeth yn unig.

## Pam y mae angen y safon hon

- Er mwyn cael gwared â diodydd o'r ysgol nad oes iddynt unrhyw werth maethol ond sy'n gallu achosi pydredd dannedd.
- Er mwyn annog plant i yfed dŵr yn benodol, neu ddiodydd sy'n darparu maethynnau eraill, megis llaeth, iogwrt neu ddiodydd cyfatebol i laeth (sy'n diwallu gofynion calsiwm) a suddion ffrwythau neu llysiau (sy'n darparu fitamin C a maethynnau pwysig eraill).

<sup>40</sup> Nursery Milk Scheme: [www.nurserymilk.co.uk/index.html](http://www.nurserymilk.co.uk/index.html)

<sup>41</sup> Llaeth i blant ysgolion cynradd  
<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/milkforprimaryschoolchildren/?lang=cy>



D.S.: **Nid yw** diodydd ffrwythau a llysiau cyfunol yn cyfrif tuag at y safonau ffrwythau/llysiau ar gyfer bwyd. Hynny yw, ni ddylid defnyddio'r math hwn o ddiod i ddarparu'r dogn dyddiol o ffrwythau/llysiau.

### A yw'r safon hon yn gymwys drwy gydol y diwrnod ysgol?

Ydy. Y diodydd hynny sy'n briodol i'r lleoliad yn y tabl o ddiodydd a ganiateir (gweler tudalen 44), yn unig y caniateir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol.

### Cyngor ymarferol

- Dylai ysgolion gynnig amrywiaeth o suddion ffrwythau, e.e. afal, oren, pinafal neu suddion cymysg.
- Mewn ysgolion uwchradd, gellir darparu 'smoothies' a wneir drwy gyfuno iogwrt plaen a/neu laeth plaen gyda ffrwyth neu sudd ffrwyth, gan ddefnyddio amrywiaeth o ffrwythau, er mwyn i'r plant gynefino â blasau newydd.
- Dylid oeri diodydd pan fo modd.

### Peiriannau gwerthu

Rhaid i ddiodydd mewn peiriannau gwerthu drwy gydol y diwrnod ysgol gydymffurfio â'r safonau diodydd uchod o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Yn ychwanegol, os defnyddir peiriant gwerthu i ddarparu diodydd yn ystod amser cinio, rhaid dadansoddi maeth y diodydd sydd ar gael ynghyd â gweddill y ddarpariaeth.

### Bwyd arall a ddarperir ar wahân i frecwast a/neu ginio ysgol

Mae bwyd ar gael i'r disgyblion ar nifer o wahanol adegau yn ystod y dydd, mewn gwahanol ardaloedd o fewn yr ysgol. Rhaid i'r negeseuon cadarnhaol ynglŷn â maeth gael eu hyrwyddo a'u hadlewyrchu ym mhob darpariaeth o fwyd a diod, drwy gydol y diwrnod ysgol. Er mwyn bod yn gyson, rhaid i bob ardal gwerthu bwyd gydymffurfio â'r safonau sydd yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach (gweler Rheoliad 8 ac Atodlen 6), a thrwy hynny wella ac ategu'r gwasanaeth bwyd ysgol.

Mae'r atodlen hon yn gymwys i'r holl fwyd (ar wahân i frecwast a chinio) a ddarperir gan, neu o dan drefniadau a wneir gan, yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu'r ysgol. Mae hyn yn gymwys i fwyd a ddarperir ar safle'r ysgol cyn 6pm, pwy bynnag fo'r darparwr.

Mae 'bwyd arall a ddarperir' yn cynnwys eitemau a weinir yn y manau canlynol.




- Siop fach yr ysgol.
- Gwasanaethau cownter.
- Egwyl canol bore/y prynhawn.
- Peiriannau gwerthu.

- Siopau coffi ar y safle, e.e. caffi chweched dosbarth, ac ati.
- Clybiau ar ôl ysgol – diffinnir y rhain fel clybiau rheolaidd sy'n cyfarfod ar safle'r ysgol ar ôl diwedd y diwrnod ysgol swyddogol.

## Rheoliad 8 ac Atodlen 6 – Bwydydd eraill a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir

Safonau ar gyfer bwyd sydd ar gael ar wahân i'r ddarpariaeth frecwast a/neu ginio, o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach mewn ysgolion

Cynnyrch	Ysgolion meithrin	Ysgolion cynradd	Ysgolion uwchradd
<b>Ffrwythau a llysiau</b>  Rhaid i'r cynnyrch fod ar gael mewn unrhyw fan ar safle'r ysgol lle darperir bwyd.	✓	✓	✓
<b>Halen</b>	✗	✗	✗
<b>Confennau</b>  Ni ddylai'r dogn o unrhyw gonfennyn fod yn fwy na 10ml.	✗	✓	✓
<b>Melysfwyd</b>	✗	✗	✗
<b>Byrbrydau sawrus</b>	✗	✗	✗
<b>Cacennau a bisgedi</b>  Ni ddylai'r cynnyrch gynnwys unrhyw felysfwyd.	✗	✗	✓  Rhaid eu cynnwys yn y dadansoddiad maeth.
<b>Tatws/ cynhyrchion tatws</b>  Rhaid i'r cynhyrchion gydymffurfio â'r holl gyfyngiadau sy'n ymwneud â'r safon fwyd hon*.	✗	✓	✓
<b>Bwyd wedi ei ffrio'n ddwfn neu ei</b>	✗	✓	✓

<b>fflach-ffrio (heb gynnwys tatws)</b>  Rhaid i'r cynhyrchion gydymffurfio â'r holl gyfyngiadau sy'n ymwneud â'r safon fwyd hon*.			
<b>Cynhyrchion cig</b>  Rhaid i'r cynhyrchion gydymffurfio â'r holl gyfyngiadau sy'n ymwneud â'r safon fwyd hon*.			

\* I gael gwybodaeth bellach am y safonau bwyd ar gyfer pob cynnyrch gweler y canllawiau manwl ar dudalen 20 ymlaen. I gael rhagor o wybodaeth am ddadansoddi maeth gweler tudalen 32.

### Cyngor ymarferol

- Mewn **ysgolion meithrin**, mae angen darparu byrbrydau i'r disgyblion yn aml gan fod eu gofynion egni yn uchel a'u harchwaeth yn fach. Dylid cynnig ffrwythau a llysiau iddynt, cynhyrchion bara megis bara tafello, myffins Seisnig a ffyn bara a chynhyrchion llaeth megis caws ac iogwrt.
- Mewn **ysgolion cynradd**, llysiau a ffrwythau yn unig ddylid ei gynnig fel byrbryd yn ystod egwyl.
- Mewn **ysgolion uwchradd, ni chaiff** y cacennau a'r bisgedi a ddarperir gynnwys unrhyw felysfwyd, a **rhaid** eu cynnwys fel rhan o'r ddarpariaeth giniawau yn y dadansoddiad maeth.
- **Ni cheir** darparu melysfwyd mewn unrhyw leoliad ysgol.
- Ni cheir darparu byrbrydau sawrus, fel y'u diffinnir gan y rheoliadau, mewn unrhyw leoliad ysgol.

### Awgrymiadau am fwydydd i'w gweini ar wahân i'r ddarpariaeth frecwast a/neu ginio

Mae'r bwydydd a awgrymir isod yn gymwys i'r canlynol yn unig.

- Darpariaeth byrbrydau mewn **ysgol feithrin**.
- Clybiau ar ôl ysgol mewn **ysgol gynradd**.
- Egwyliau (canol bore/prynhawn), peiriannau gwerthu, clybiau ar ôl ysgol a chaffis chweched dosbarth mewn **ysgol uwchradd**.

- Cynhyrchion seiliedig ar fara, megis tost blawd cyflawn, myffins Seisnig, cramwyth, bara â blas a bagelau.
- Tost gyda gwahanol haenau, e.e. ffa pob, caws, tomatos, madarch, wyau (nid wedi'u ffrio).
- Brechdanau bach/amlapiau/baguettes gydag amrywiaeth o lenwadau nad ydynt yn seiliedig ar mayonnaise, gan gynnwys salad.
- Eitemau protein, megis hwmws, tiwna, cyw iâr, ham.
- Cynhyrchion llaeth meis iogyrtau, caws a llaeth\*.
- Ffrwythau.
- Crudités llysiâu.
- Saladau.

\* Ni chaiff y llaeth a weinir mewn ysgolion meithrin fod yn llaeth sgim, ac nid argymhellir rhoi llaeth reis i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed.

### **Peiriannau gwerthu**

Rhaid i'r bwyd a ddewisir ar gyfer peiriannau gwerthu fodloni'r safonau ar gyfer bwyd a weinir ar wahân i'r ddarpariaeth frechwast a/neu ginio o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Yn ychwanegol, os defnyddir peiriant gwerthu i ddarparu bwyd yn ystod amser cinio, rhaid dadansoddi maeth y bwyd hwnnw ynghyd â gweddill y ddarpariaeth.

## Atodiad 1: Maint dogn

Mae'r tabl canlynol yn rhoi manylion meintiau'r dognau **a awgrymir** ar gyfer amrywiaeth o fwydydd; gallent fod yn ddefnyddiol at ddiben y dadansoddiad maeth sy'n ofynnol ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

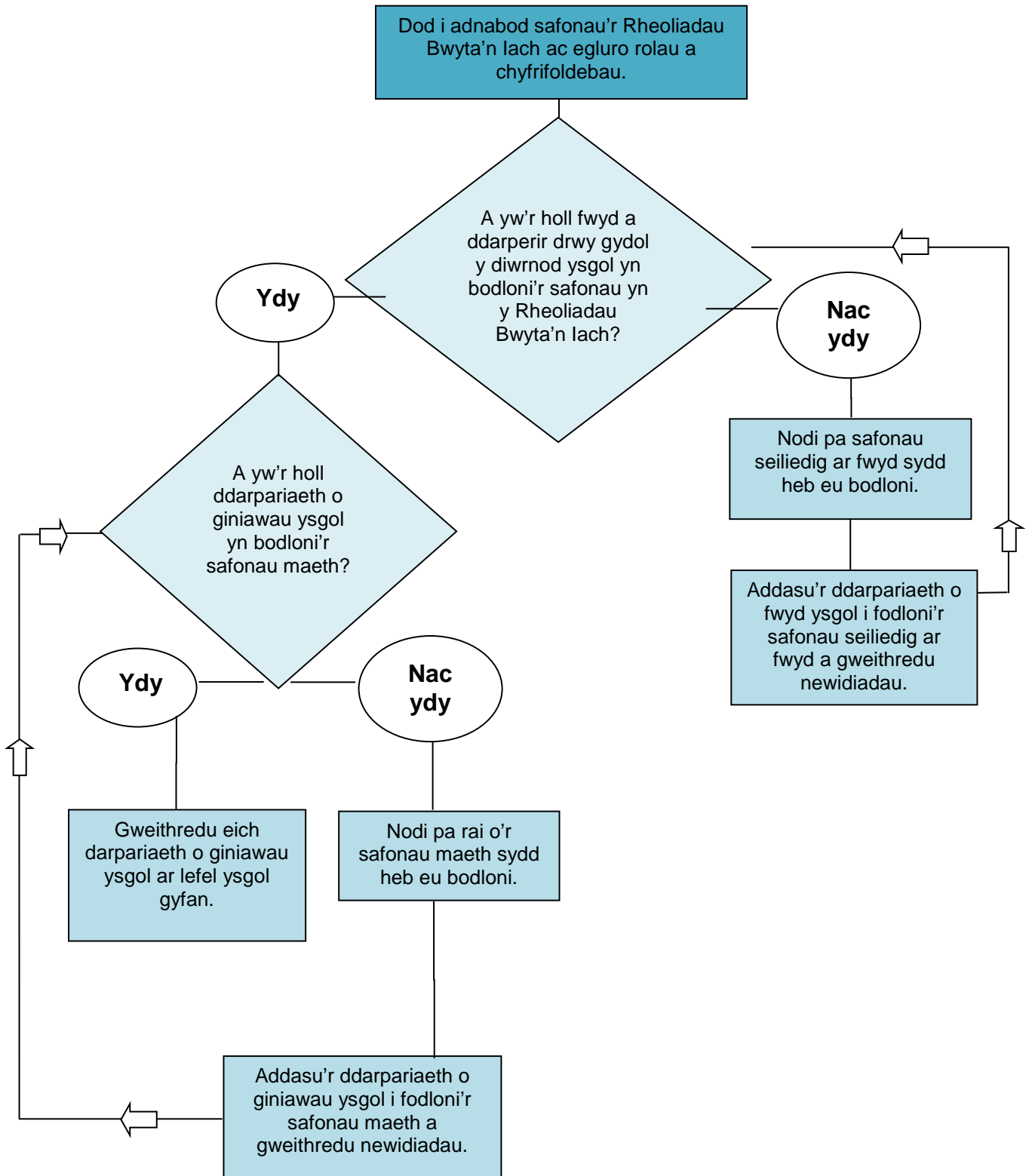
Bwyd	Cynradd	Uwchradd
<b>Bara, grawnfwydydd eraill a thatws</b>		
Reis (pwysau sych).	35g–56g	72g
Pasta (pwysau sych).	35g–56g	72g
Tatws stwnsh, tatws wedi'u berwi, croquettes tatws.	84g–98g	190g
Taten bob.	112g–170g	250g
Sglodion, tatws rhost, tatws eraill a goginir mewn braster.	70g–84g	150g
Bara (taffellog, rholiau, baguette) a weinir fel rhan o bryd bwyd yn lle reis/pasta/tatws.	56g–70g	100g
Pizza.	84g–98g	160g
<b>Llysiau</b>		
Llysiau wedi'u coginio.	1–2 llwy fwrdd 56g–70g	2–3 llwy fwrdd 80g
Llysiau amrwd.	2 lwy fwrdd orlawn 42g–56g	3 llwy fwrdd orlawn 80g
Salad cymysg.	½ powlen bwdin 42g–56g	1 bowlen bwdin 80g
Ffa pob mewn saws tomato.	70g–84g	140g
Coleslaw (o leiaf 60 y cant yn llysiau).	70g	70g
Codlysiâu (pwysau sych yn amrwd), e.e. ffacbys coch; ffacbys gwyrdd; ffa Ffrengig; gwygbys.	20g–30g	25–35g
Cawl seiliedig ar lysiau.	170g–220g	300g
Tomatos tun mewn sudd.	65g–130g	130g
<b>Ffrwythau a weinir ar eu pen eu hunain</b>		
Darnau o ffrwyth (maint canolig), e.e. afalau, gellyg, bananas, eirin gwlanog, orennau.	Hanner i un ffrwyth 50g–100g	Un ffrwyth 80g–100g
Darnau o ffrwyth (bach), e.e. satswmas, nectarinau, eirin, bricyll, ffrwythau ciwi.	Un i ddau ffrwyth 50g–100g	Dau ffrwyth 80g–100g

Darnau o ffrwyth (bach iawn), e.e. grawnwin, ceirios, mefus.	50g–100g	80–100g
Salad ffrwythau, ffrwythau tun mewn sudd a ffrwythau wedi'u stiwiw (dylai o leiaf 80 y cant o'r pwysau ddod o'r ffrwyth).	65g–130g	130g
Ffrwythau sych, e.e. rhesins, syltanas, bricyll	10g–20g	20g
Sudd ffrwythau <sup>42</sup> .	125ml	150ml
<b>Pwdinau seiledig ar ffrwythau</b>		
Ffrwyth mewn pwdin, neu a weinir ynghyd ag eitem ategol. * o'u mesur fel cynhwysion amrwd	40g* lleiafswm	60g* lleiafswm
<b>Llaeth a chynhyrchion Ilaeth</b>		
Llaeth yfed.	200ml	300ml
Cwstard.	84g–98g	120g
Pwdinau Ilaeth.	98g–112g	120g
logwrt.	85g–125g	125–150g
Caws.	28g–42g	50g
<b>Cig, pysgod a dewisiadau eraill</b>		
Bydd pob saig sy'n cynnwys cig, sydd heb gyfyngiad ar y modd y'u darperir (e.e. rhost, stiw, caserol, cyri, melys a sur) yn cynnwys isafswm o gig fel y nodir yn ôl pwysau amrwd.	42g–56g (gellir lleihau'r pwysau o gig mewn saig gyfansawdd yn gymesur, os ychwanegir bwydydd protein eraill, e.e. ffa/caws/Ilaeth/TVP (protein llysiuol gweadog)	80g (gellir lleihau'r pwysau o gig mewn saig gyfansawdd yn gymesur, os ychwanegir bwydydd protein eraill, e.e. ffa/caws/Ilaeth/TVP (protein llysiuol gweadog)
Byrgyrs: cig eidion, cig oen, porc, bacwn, llysiuol.	42g–56g	80g
Selsig: cig eidion, cig oen, porc, llysiuol.	70g–112g	120g
Cynhyrchion cyw iâr a thwrci wedi eu siapio.	56g–70g	120g
Pasteiod cig unigol, pwdinau cig, rholiau selsig, pastenni.	80g	110g
Darnau o bysgod gwyn.	56g–70g	80g
Pysgod olewog.	42g–56g	70g
Pysgod mewn seigiau	42g–56g (gellir lleihau	80g (gellir lleihau

<sup>42</sup> Fel y'i diffinnir gan Reoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdarau Ffrwythau (Cymru) 2013 [www.legislation.gov.uk/wsi/2013/2750/section/1/made/welsh](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/2750/section/1/made/welsh)

cyfansawdd.	pwysau'r pysgod mewn saig gyfansawdd yn gymesur os ychwanegir eitem brotein arall, e.e. ffa/caws/llaeth)	pwysau'r pysgod mewn saig gyfansawdd yn gymesur os ychwanegir eitem brotein arall, e.e. ffa/caws/llaeth)
Cacennau pysgod a siapiau pysgod eraill.	56g	112g
Bysedd pysgod.	60g–90g (2–3 bys pysgod)	90–120g (3–4 bys pysgod)
Ŵy a weinir mewn salad, taten bob neu frechdan.	1 ŵy	1–2 ŵy
<b>Bwydydd sy'n cynnwys braster a siwgr</b>		
Pasteiod ffrwythau, pwdinau sbwnj a chrymlau.	90g–130g	145g
Cacennau, myffins, sbwnjis, cacennau tylwyth teg sbwnj, sgons, pwdinau sbwnj di-ffrwyth, toesenni, cwcis.	40g–50g	65g
Hufen iâ.	60g	85g

## Atodiad 2: Gweithredu'r safonau – canllaw cam wrth gam





## Atodiad 3: Cyfeiriadau ac adnoddau

### Llywodraeth Cymru

- *Brecwast am Ddim Mewn Ysgolion Cynradd – Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu*  
<http://learning.wales.gov.uk/resources/free-breakfast-in-primary-schools/?skip=1&lang=cy>
- *Codi tâl am fwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir (priso h yblyg)*  
<http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/c harging-for-food-and-drink-provided-in-maintained-schools/?lang=cy>
- *Adroddiad astudiaethau achos pryda u ysgol am ddim*  
(2013) <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodand drink/freeschoolmeals/free-school-meals-case-studies-report/?lang=cy>
- Cynllun Llaeth  
Ysgol <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddr ink/milkforprimaryschoolchildren/?skip=1&lang=cy>
- Cynllun Llaeth Meithrin  
[www.nurserymilk.co.uk/index.html](http://www.nurserymilk.co.uk/index.html)
- *Cynllun Gweithredu Blas am Oes, 2007*  
[http://wales.gov.uk/dcells/publications/info\\_for\\_learning\\_providers/sch ools/foodanddrink/appetiteforlife/appetiteforlifeactionplanw.pdf?lang=cy](http://wales.gov.uk/dcells/publications/info_for_learning_providers/sch ools/foodanddrink/appetiteforlife/appetiteforlifeactionplanw.pdf?lang=cy)
- *Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010:*  
<http://cymru.gov.uk/statistics-and-research/appetite-life-action-research-project/?lang=cy>
- Canllaw ar Ddadansoddi Maeth (2013)
- Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru  
<http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/schools/schemes/?la ng=cy>
- *Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets (Saesneg yn unig)*  
<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/front-of-pack/?lang=en>
- *Mewn persbectif – bwyd a ffitrwydd*  
(2006) <http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/perspective/?la ng=cy>

- *Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan* (2007) <http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/school/?lang=cy>
- *Siopau ffrwythau mewn ysgolion* cynradd <http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/tuckshops/?lang=cy>
- *Dewis Dŵr: Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion* <http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/water/?lang=cy>
- *Dewis Gwerthu Iach: Canllawiau ar werthu mewn ysgolion* <http://cymru.gov.uk/topics/health/improvement/index/vending/?lang=cy>
- *Ffyrdd hawdd o wneud bocsys bwyd yn iachach* <http://change4lifewales.org.uk/recipes/lunchboxes/lunchboxes/?lang=cy>
- *Dull Asesu Bwyd yn yr Ysgol: Dull ar gyfer monitro a gwerthuso agwedd ysgol-gyfan at fwyd a maethiad.* <http://wales.gov.uk/subsites/hcw/publications/2211022/food-assessment-e.pdf>
- *Sicrhau Twf: Cynllun Gweithredu ar gyfer y Diwydiant Bwyd a Diod 2014–2020* <http://cymru.gov.uk/topics/environmentcountryside/foodandfisheries/action-plan-for-the-food-and-drinks-industry-2014-2020/?lang=cy>

## **Gwefannau perthnasol eraill**

- **Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru** [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)
- **Estyn** – Arweiniad atodol: byw'n iach, Medi 2013 [www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/](http://www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/)
- **School Food Plan** [www.schoolfoodplan.com/](http://www.schoolfoodplan.com/)
- **Children's Food Trust** [www.childrensfoodtrust.org.uk](http://www.childrensfoodtrust.org.uk)
- **The Eco-Schools Programme** <http://www.keepwalestidy.org/hafan>