



# BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

## Adran 1

Pam fod bwyta'n iach yn bwysig i blant

---

# Adran 1

## Pam fod bwyta'n iach yn bwysig i blant sy'n derbyn gofal plant

### Cynnwys

<b>Rôl allweddol lleoliadau gofal plant ar gyfer maeth plant</b>	<b>1</b>
<b>Deiet ac iechyd plant</b>	<b>2</b>
Pwysau iach	3
Iechyd deintyddol a phydredd dannedd	4
Fitaminau a mwynau pwysig	5
<b>Beth mae ein plant yn ei fwyta?</b>	<b>6</b>
Siwgrau	6
Ffrwythau a llysiau	7
Ffeibr	7
<b>Nod y Canllawiau Arfer Gorau Bwyd a Maeth</b>	<b>8</b>
<b>Beth mae Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yn ei gynnwys</b>	<b>10</b>
Canllawiau arfer gorau	10
Cynlluniau bwydlenni a ryseitiau	10
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>11</b>
<b>Atodiad 1: Rheoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a diod</b>	<b>12</b>

# Rôl allweddol lleoliadau gofal plant ar gyfer maeth plant

Mae'r blynyddoedd cynnar a phlentyndod yn gyfnodau hollbwysig ar gyfer datblygiad ac maent yn gosod sail bwysig ar gyfer iechyd a llesiant plentyn yn y dyfodol.

Gall y 1000 o ddiwrnodau cyntaf, o feichiogi babi hyd at pan fydd yn ddwy oed, gael effaith gadarnhaol ar y ffordd y mae'n datblygu, tyfu ac yn dysgu – nid ar gyfer y presennol yn unig, ond drwy gydol ei fywyd/bywyd. Mae'r hyn y mae plentyn yn ei fwyta yn hollbwysig. Mae hyn yn golygu y gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan allweddol yn y broses o ddarparu bwyd maethlon o ansawdd i blant yn eu gofal.

Mae tystiolaeth yn dangos bod plant mor ifanc â thair oed yn dderbyngar ac yn gallu dysgu am faeth a'i gysylltiad ag iechyd<sup>1</sup> a bod plant rhwng dwy a thair oed yn fwy tebygol o dderbyn bwydydd a gaiff eu blasu am y tro cyntaf, o gymharu â phlant pedair i wyth oed<sup>2</sup>.

Wrth i blant fynd yn hŷn, mae'n bosibl y byddant yn mynychu amrywiaeth o leoliadau gofal plant yn ogystal â'r ysgol, felly mae yr un mor bwysig i barhau i ganolbwyntio ar faeth da.

Roedd 84,000 o leoliadau gofal plant a chwarae yng Nghymru yn 2017<sup>3</sup> ac felly bydd lleoliadau'n effeithio ar fywydau nifer o blant ifanc.



## Mae darparu deiet cytbwys iach a diodydd iach yn hanfodol ar gyfer y canlynol:

- annog plant i fwyta amrywiaeth eang o fwydydd gan y byddant yn trosglwyddo'r arferion a ddefnyddir fel plant bach i'w plentyndod hwyrach ac fel oedolion
- dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, wrth i blentyn bach ddechrau lleisio ei farn mewn dewisiadau bwyd
- sicrhau eu bod yn cael digon o egni a maeth ar gyfer yr adeg hon o dyfu a datblygu'n gyflym
- sicrhau eu bod yn datblygu ac yn cynnal pwysau iach
- helpu i atal pydredd dannedd
- helpu i atal diffyg haearn a rhwymedd.

## Mae ymarferwyr gofal plant mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i lunio arferion bwyta ac i gefnogi babanod a phlant i fwyta'n dda.

### Gall lleoliadau gofal plant wneud y canlynol:

- chwarae rhan bwysig ym maeth plant drwy gefnogi mamau sy'n parhau i fwydo ar y fron a rhoi cymorth i gyflwyno bwydydd solid
- darparu bwyd maethlon yn y dognau cywir i gefnogi deiet sy'n annog llysiâu a ffrwythau, a phrydau cytbwys sy'n cynnwys yr holl faetholion hanfodol, a llaeth neu ddŵr i yfed
- darparu gweithgareddau i greu amgylchedd sy'n annog plant yn eu gofal i ddatblygu agweddau cadarnhaol tuag at fwyd a'u hiechyd.

Nod yr heriau yw sicrhau bod y pryddau, byrbryddau a'r diodydd a ddarperir yn bodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer y grŵp oedran hwn, a bod y plant yn eu bwyta a'u mwynhau. Dylid parhau i wneud hyn mewn lleoliadau gofal plant i blant hyd at 12 oed.

Mae'n bosibl na fydd teuluoedd yn gallu cael mynediad i fwyd o ansawdd da neu na fyddant yn gallu eu fforddio a gall hyn effeithio ar iechyd hirdymor plant. Gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan hanfodol yn neiet plentyn yn ystod y blynyddoedd hollbwysig hyn.

# Deiet ac iechyd plant

Mae'r problemau iechyd allweddol sy'n gysylltiedig â deiet plant yn cynnwys: bod dros bwysau a gordewdra, pydredd dannedd a chael digon o fitaminau a mwynau.



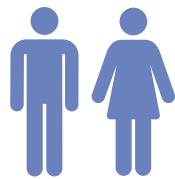
## Pwysau iach

Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn monitro taldra a phwysau plant ym mhob dosbarth derbyn bob blwyddyn. Gwyddom fod pwysau 72% o blant mewn dosbarthiadau derbyn yn iach ond bod 27.1% (dros 1 o bob 4) dros bwysau neu'n ordew. Mae'r cynnydd diweddar

yn y lefelau gordewdra cyffredinol a'r lefelau uwch mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn peri pryder. Mae hyn yn golygu ei bod hyd yn oed yn bwysicach sicrhau bod plant ifanc yn cael cyfleoedd i dyfu â deiet cytbwys iach a'u bod yn gorfforol egnïol.

**Ffigur 1: Canlyniadau o Raglen Mesur Plant Cymru 2016/17<sup>i</sup>**

**27.1%**  
o blant 4-5 oed  
dros bwysau neu'n  
ordew



**12.4%**  
o blant 4-5 oed  
yn ordew

Ystod y lefelau gordewdra yn  
ardaloedd awdurdodau lleol  
Cymru yw

**7.8%–17.5%**

Mae'r ardaloedd awdurdodau  
lleol sy'n uwch na'r  
cyfartaledd o

**12.4%**

yng Nghymru yn cynnwys:

Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Wrecsam, Sir Benfro,  
Sir Gaerfyrddin, Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr,  
Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Blaenau Gwent

Mae'r ardaloedd  
awdurdodau lleol sy'n is  
na'r cyfartaledd o

**12.4%**

yng Nghymru yn cynnwys:

Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Ceredigion,  
Castell-nedd Port Talbot, Bro Morgannwg,  
Caerdydd, Torfaen, Sir Fynwy, Casnewydd

i. Cyf: Rhaglen Mesur Plant Genedlaethol Cymru 2016/17, Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.

Gall bod dros bwysau neu'n ordew fel plentyn arwain at fod dros bwysau neu'n ordew fel oedolyn gyda chanlyniadau iechyd difrifol iawn fel risg uwch o ddiabetes, clefyd y galon a rhai canserau. Mae bron i 60% o'r oedolion yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew<sup>4</sup>.

Helpu plant i gynnal pwysau iach yw un o'r pethau gorau y gallwn ei wneud i'w rhoi ar ben ffordd mewn bywyd.



## 10 CAM I BWYSAU IACH



[www.pobplentyn.co.uk](http://www.pobplentyn.co.uk)

### Os ydych yn bwriadu dechrau teulu, ceisiwch gynnal pwysau iach.

Os byddwch chi fel rhieni yn cynnal pwysau iach bydd eich plentyn yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach hefyd.



### Dylech osgoi magu gormod bwysau yn ystod beichiogrwydd.

Nid yw beichiogrwydd yn amser da i geisio colli pwysau ond mae sicrhau eich bod yn magu pwysau o fewn lefelau a argymhellir yn syniad da ar gyfer eich iechyd chi ac iechyd eich babi.



### Bwydych eich baban ar y fron.

Mae babanod sydd wedi'u bwydo ar y fron yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach erbyn iddynt gyrraedd oedran ysgol.



### Arhoswch hyd nes y bydd eich babi tua chwe mis oed cyn rhoi bwydydd solet.

Cyn bod babanod yn chwe mis oed mae llaeth y fron neu fformiwla babanod yn cynnwys yr holl ddaioni a maethynnau sydd eu hangen ar eich babi.

### Helpwch eich babi i dyfu'n raddol.

Mae babanod sy'n tyfu'n gyflym ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd yn fwy tebygol o fod yn ordew pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol.



### Rhowch gyfie i blant a phlant bach chwarae yn yr awyr agored bob dydd.

Mae plant sy'n chwarae yn yr awyr agored bob dydd yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach.



### Cyfyngu ar amser o flaen sgrin.

Mae plant sy'n treulio llai na 2 awr y dydd yn defnyddio sgrin, gan gynnwys ffôn, llechen, cyfrifiadur neu set deledu, yn fwy tebygol o fod â phwysau iach.

### Rhowch ffrwythau a llysiau i'ch plant bob dydd.

Mae ffrwythau a llysiau yn llawn ffeibr, fitaminau a mwynau sydd i gyd yn helpu i gadw eich plentyn yn iach.



### Helpwch eich plant i gael digon o gwsg.

Bydd cael digon o gwsg yn rheolaidd yn helpu eich plentyn i gynnal pwysau iach.

### Dwr a llaeth yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn.

Nid yw'r rhain yn cynnwys unrhyw siwgr ychwanegol, felly bydd eich plentyn yn llai tebygol o gynnal pwysau afiach neu ddiodef pydredd dannedd.



Mae 10 Cam i Bwysau Iach yn rhaglen genedlaethol i wella nifer y plant sy'n dechrau yn yr ysgol â phwysau iach ac mae'n cyflwyno camau cadarnhaol y gall teuluoedd eu dilyn i helpu eu plant i gyflawni hyn.

Rhestrir y negeseuon 10 cam uchod a gellir eu defnyddio mewn lleoliadau gofal plant ac wrth weithio gyda theuluoedd i'w helpu i ymgorffori arferion ffordd iach o fyw yn eu bywydau bob dydd.

- Mae a wnelo **Cam 8** a **Cham 10** â bwyd a diod:
  - **Cam 8** – rhowch ffrwythau a llysiau i'ch plant bob dydd
  - **Cam 10** – llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn

Mae'r negeseuon hyn yn rhan o'r safonau bwyd hyn a'r canllawiau ar gyfer darpariaeth bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant.

### Gall lleoliadau gofal plant hefyd gymryd rhan yn y broses o gefnogi'r camau eraill e.e.

- **Cam 2** – Darparu amgylchedd sy'n helpu mamau i barhau i fwydo ar y fron os bydd eu babi mewn gofal plant
- **Cam 6** – Rhoi'r cyfie i blant chwarae yn yr awyr agored bob dydd
- **Cam 7** – Cyfyngu ar amser sgrin

Mae rhagor o wybodaeth am y Rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach i rieni a gweithwyr proffesiynol ar gael o:  
[www.everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy](http://www.everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy)

Mae rhagor o wybodaeth am gefnogi bwydo ar y fron yn adran 2 o'r canllawiau hyn.

# Iechyd deintyddol a phydredd dannedd

Mae iechyd deintyddol plant wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf, ond pydredd dannedd yw un o'r problemau iechyd mwyaf ymysg plant o hyd. Gellir atal pydredd dannedd drwy ddeiet iach sy'n isel mewn siwgr a chynnal arferion brwsio dannedd da.

Mae pydredd dannedd yn digwydd pan fydd siwgrau sy'n dod i gysylltiad â'r geg yn cael eu hamsugno gan y plac/bacteria sydd ar arwyneb

y dannedd. Mae'r bacteria yn trawsnewid y siwgrau yn asid sy'n gwanhau arwyneb y dannedd, gan arwain at bydredd dannedd (tyllau yn y dannedd). Os na chaiff hyn ei drin, gall danioedd waed, sef casgliad o grawn ar waelod y dant, ymddangos ar y deintgig. Gall gormod o blac hefyd arwain at glefyd ar y deintgig. Caiff erydiad yr enamel ei achosi pan fydd arwyneb allanol y dannedd yn cael ei wanhau drwy yfed diodydd asidig, oherwydd asidrwydd y ddiodydd ei hun. Unwaith y caiff arwyneb y dannedd ei wanhau, ni all drwsio ei hun. Gellir atal erydiad yr enamel drwy leihau nifer y diodydd asidig a pha mor aml y cânt eu hyfed.

**Ffigur 2: Lefelau'r pydredd dannedd ymysg plant yng Nghymru**

## Plant 3 oed yng Nghymru<sup>i</sup>

Mae gan **14.5%**

o blant 3 oed o leiaf un dant y mae pydredd wedi effeithio arno



Fel rheol, bydd gan blentyn 3 oed â phydredd dannedd 3 dant y mae pydredd wedi effeithio arnynt (2.91)

## Plant 5 oed yng Nghymru<sup>ii</sup>

Mae gan **34.2%**

o blant 5 oed o leiaf un dant y mae pydredd wedi effeithio arno

Nifer cymedrig y dannedd sy'n bydredig, sydd ar goll neu wedi'u llenwi fesul plentyn yw 1.22

## Plant 12 oed yng Nghymru<sup>iii</sup>

Roedd gan tua **9** o bob 30 plentyn (30%) ryw faint o bydredd dannedd yn eu dannedd parhaol yn 2017 o gymharu â

**14** o bob 30 yn 2004

Ar gyfartaledd roedd 2.1 o ddannedd lle'r oedd pydredd wedi effeithio arnynt

Mae pydredd dannedd ymhlith plant ifanc wedi gwella

Mae tueddiadau hirdymor o ddiwedd yr 1980au hyd heddiw yn amlygu lleihad sylweddol o ran cyffredinrwydd a phrofiad cyfartalog pydredd dannedd ymhlith plant 12 oed sy'n byw yng Nghymru

i. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2015) Dental epidemiological survey of 3 year olds in Wales 2013-14 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru  
ii. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2017) Dental epidemiological survey of 5 year olds in Wales 2015-16 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru  
iii. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2018) Dental epidemiological survey of 5 year olds in Wales 2017-18 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhaglen genedlaethol yw **Cynllun Gwên** i wella iechyd y geg plant yng Nghymru ac mae gan leoliadau gofal plant ran bwysig i'w chwarae.

Mae plant bach yn arbennig mewn perygl o gael pydredd dannedd a gall hyn gael effaith fawr ar ddatblygiad eu dannedd pan fyddant yn oedolion, a dyna pam ei bod mor bwysig cael byrbrydau a diodydd sy'n addas ar gyfer eu dannedd ac i ofalu amdanynt o'r cychwyn cyntaf.

Gall bob lleoliad gofal plant helpu i addysgu plant ynglŷn â sut i ofalu am eu dannedd ac i'w helpu i ddod i'r arfer ag ymweld â'r deintydd drwy chwarae rôl, defnyddio straeon, lluniau a phosau. Mae taflenni gweithgareddau ac adnoddau eraill ar gael i ategu hyn.

Caiff lleoliadau sydd wedi'u targedu eu hannog i gymryd rhan mewn cynllun brwsio dannedd fflworid dyddiol i blant o 2 oed.

Rhoddir hyfforddiant llawn a chymorth i'r staff, a chaiff pecynnau brwsio dannedd gartref eu darparu i'r plant sy'n cymryd rhan.



Am ragor o wybodaeth: [www.designedtosmile.org/information-for-professionals/information-for-schools-and-nurseries/?lang=cy](http://www.designedtosmile.org/information-for-professionals/information-for-schools-and-nurseries/?lang=cy)

Cysylltwch â'ch Tîm Cynllun Gwên lleol i gael gwybodaeth: [www.designedtosmile.org/contact-us/?lang=cy](http://www.designedtosmile.org/contact-us/?lang=cy)





## Fitaminau a mwynau pwysig

Gall dros un o bob pedwar plentyn fod mewn perygl o ddiffyg haearn, a gall hyn gael effaith fawr ar ddatblygiad plentyn<sup>5</sup>. Gall sicrhau bod plentyn yn cael deiet amrywiol sy'n cynnwys bwydydd â llawer o haearn helpu i atal hyn rhag digwydd. Nid yw plant sy'n tyfu, yn enwedig y rheini nad ydynt yn bwyta'n dda, yn cael digon o fitaminau A ac C weithiau. Mae hefyd yn anodd cael digon o fitamin D drwy fwyd yn unig.

Argymhellir bod pob babi a phlentyn rhwng 6 mis oed a 5 oed yn cael diferion o fitaminau A, C a D yn ddyddiol oni bai eu bod yn yfed tua 500ml (1 pint) o laeth fformiwla babanod y dydd pan yn fabi. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed

os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser yn yr haul. Mae fitaminau Cychwyn lach yn ddelfrydol. Fel lleoliad, gallwch roi gwybodaeth am bwy sy'n gymwys i gael fitaminau Cychwyn lach am ddim.

Gellir cael rhagor o wybodaeth yn y ddolen sydd wedi'i hatodi [www.healthystart.nhs.uk/](http://www.healthystart.nhs.uk/)

Argymhellir hefyd fod babanod sy'n bwydo ar y fron yn cael ychwanegiadau fitamin D yn ddyddiol o'r adeg y cânt eu geni.

**Am ragor o wybodaeth am fwydo babanod ewch i adran 2.**

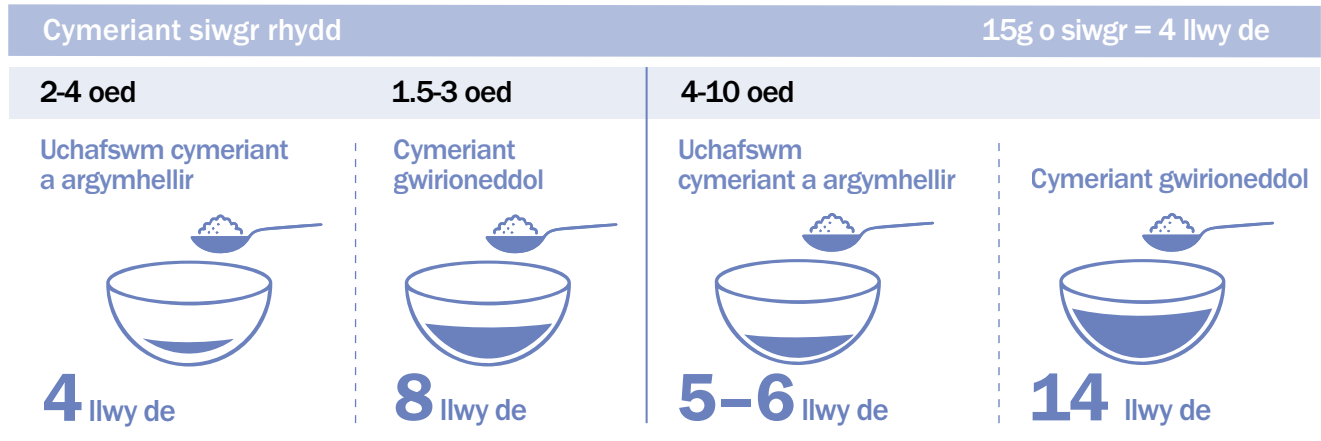


# Beth mae ein plant yn ei fwyta?

## Cymeriant siwgr

**Ffigur 3: Cymeriant siwgr plant yn eu deiet**

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos bod plant yn bwyta gormod o siwgr.



Cyf: Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 i 2015/16).

## Beth yw siwgrau rhydd?



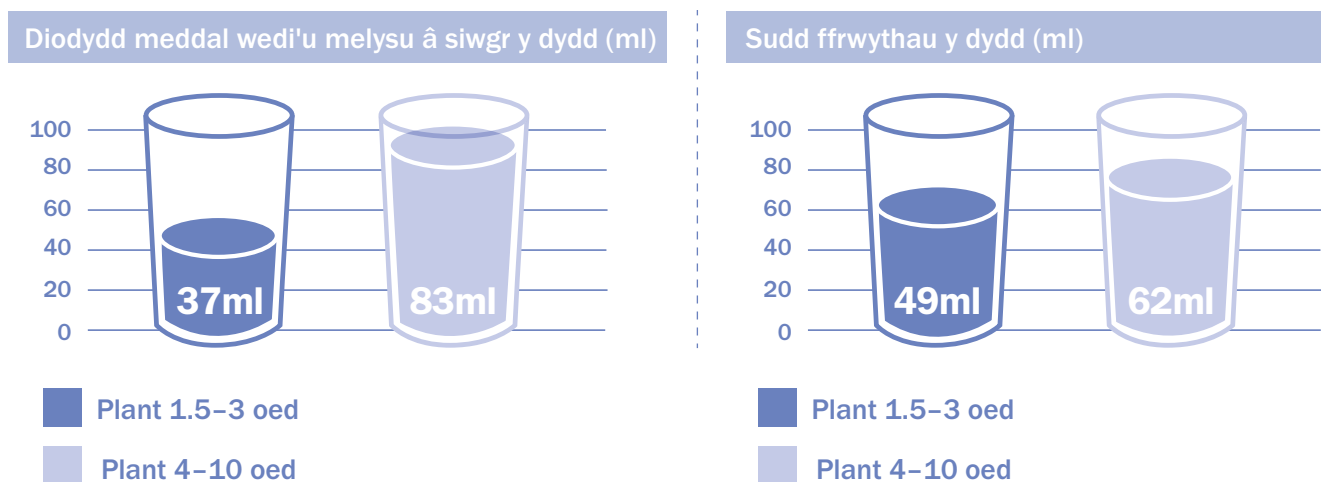
Mae siwgrau rhydd yn cyfateb i'r holl siwgrau ychwanegol mewn unrhyw ffurf yn ogystal â'r siwgrau naturiol megis mewn mêl, suropau a

sudd ffrwythau. Dylid cyfyngu ar y siwgrau hyn ac ni ddylech feddwl y gellir eu bwyta'n rhydd.

Mae siwgrau rhydd neu siwgrau ychwanegol mewn deietau plant yn dod o amrywiaeth o fwydydd, gan gynnwys siwgrau, cyffeithiau, melysion, sudd ffrwythau a diodydd meddal, bisgedi, byns, cacennau, crystau a pheis, iogyrtiau a fromage frais.

**Ffigur 4: Nifer y diodydd wedi'u melysu â siwgr a'r sudd ffrwythau y mae plant yn eu hyfed**

Mae plant hefyd yn yfed niferoedd cynyddol o ddiodydd meddal wedi'u melysu â siwgr a sudd ffrwythau wrth iddynt fynd yn hŷn, fel y mae'r arolygon cymeriant deietegol diweddar yn ei ddangos.



Cyf: Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 i 2015/16).



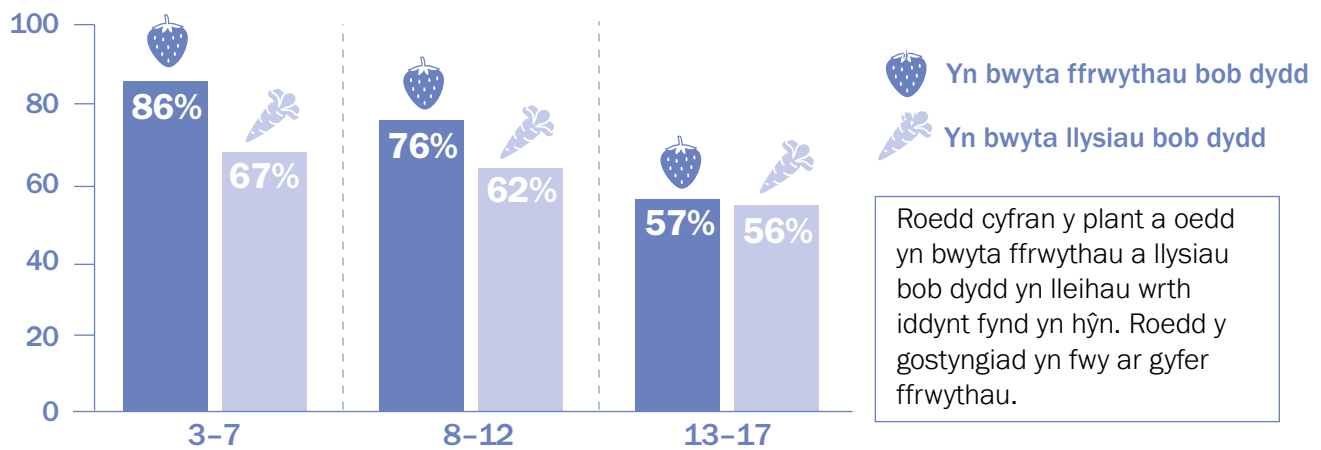
## Cymeriant ffrwythau a llysiau

Dylid rhoi ffrwythau a llysiau i blant o oedran ifanc gyda'r nod o feithrin arfer rheolaidd o fwyta 5 y dydd gan sicrhau bod meintiau dognau yn briodol i'w hoedrannau.

Dangosodd arolwg deietegol manwl diwethaf y DU mai plant rhwng 1.5 a 3 oed sy'n bwyta ffrwythau a llysiau fwyaf ond bod hyn yn lleihau

gydag oedran. Dim ond 8% blant rhwng 11 a 18 oed a oedd yn cael '5 y dydd' ac roeddent yn bwyta tua 2.7 o ddogneau y dydd ar gyfartaledd. Mae salad a llysiau amrwd yn llai cyffredin mewn grwpiau oedran iau gyda llai na 50% o blant dan 10 oed yn eu bwyta<sup>6</sup>. Mae'n bwysig nodi bod hyn yn amrywio yn unol â'r lefel o amddifadedd.

**Ffigur 5: Data diweddar yng Nghymru ar y ganran o blant a oedd yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, yn ôl oedran<sup>i</sup>**



i. Ystadegau Cymru (2017) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17 Ffordd iach o fyw plant

Gall lleoliadau gofal plant helpu i wella hyn, yn enwedig o ran cymeriant llysiau ymysg plant ifanc a chymeriant ffrwythau a llysiau ymysg plant hŷn.

Mae arolwg o ddisgyblion ysgol rhwng 11 a 16 oed yng Nghymru hefyd yn dangos bod merched,

disgyblion iau a'r rheini o'r cefndiroedd mwyaf cefnog yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau a bod cyferbyniad amlwg rhwng faint a gaiff ei fwyta yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig a mwyaf difreintiedig<sup>7</sup>.

## Cymeriant ffeibr yn eu deiet

**Ffigur 6: Cymeriant ffeibr**

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos nad yw plant yn bwyta digon o ffeibr.

Cymeriant ffeibr (y dydd) 2-4 oed		Cymeriant ffeibr (y dydd) 5-10 oed	
Cymeriant a argymhellir	Cymeriant gwirioneddol	Cymeriant a argymhellir	Cymeriant gwirioneddol
<b>15g</b>	<b>10.3g</b>	<b>20g</b>	<b>14.0g</b>

Cyf: Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 i 2015/16).

Er nad os angen cymaint o ffeibr ar blant iau o gymharu â phobl ifanc yn eu harddegau hwyr ac oedolion, nid ydynt yn bwyta digon ohono ar hyn o bryd. Gellir gwneud hyn drwy ddilyn y canllawiau ar fwyd yn adran 4 a'u hannog

i fwyta ffrwythau a llysiau gyda phrydau ac fel byrbrydau a bwydydd llawn starts, sy'n cynnwys amrywiaeth o rawnfwydydd gwenith cyflawn, bara, pasta a reis.

# Nod y canllawiau arfer gorau – Bwyd a Maeth mewn lleoliadau gofal plant

Mae'r Canllawiau Arfer Gorau hyn wedi'i lunio gan ddefnyddio mewnbyn gan amrywiaeth o ddarparwyr gofal plant, sefydliadau gofal plant, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac Arolygiaeth Gofal Cymru. Ei nod yw rhoi'r cymorth canlynol i leoliadau gofal plant, plant, rheini a gofalwyr.

## Bydd yn helpu lleoliadau plant i wneud y canlynol:

- dangos sut rydych yn cyflawni'r rheoliadau gofal plant ac yn bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir ar gyfer bwyd, diod ac anghenion iechyd plant. Gweler Atodiad 1
- darparu'r cydbwysedd cywir o fwydydd a diodydd maethlon yn y dognau cywir i fodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer plant
- annog plant i fwyta'n dda a dysgu am fwyd
- anelu at sgôr ansawdd ardderchog ac arfer gorau yn y maes hwn
- hyrwyddo eich lleoliad fel amgylchedd iach i blant ddatblygu agweddau cadarnhaol tuag at ddeiet cytbwys ac iach

- hyrwyddo negeseuon cyson ynglŷn â maeth ac annog cyfleoedd i drosglwyddo'r negeseuon hyn i rieni/gofalwyr.

## Bydd yn helpu plant i wneud y canlynol:

- meithrin arferion bwyta da
- sicrhau eu bod yn cael y cydbwysedd a'r amrywiaeth cywir o faethynnau
- datblygu a chynnal pwysau iach
- atal pydredd dannedd, diffyg haearn a rhwymedd
- sicrhau eu bod yn derbyn negeseuon cyson ynglŷn â bwyd a diod.

## Bydd yn helpu rhieni a gofalwyr i wneud y canlynol:

- teimlo'n hyderus bod eu plentyn yn cael maeth da
- derbyn gwybodaeth am ddull gweithredu'r lleoliad gofal plant o ran bwyd a diod
- parhau i ddefnyddio arferion da gartref.





#### **Lle y bo'n berthnasol, byddant hefyd yn:**

- cyd-fynd ag ethos Fframwaith y Cyfnod Sylfaen
- cefnogi mentrau polisi a rhaglenni cenedlaethol eraill sy'n dylanwadu ar y blynyddoedd cynnar a phlant, e.e. strategaeth Pwysau Iach Llywodraeth Cymru, Pob Plentyn Cymru, Dechrau'n Deg, Cynllun Cyn-ysgol Iach, Rheoliadau Bwyta'n Iach ar gyfer ysgolion a gynhelir gan awdurdodau lleol
- llywio'r cymwysterau gofal plant a gwaith chwarae perthnasol, fel bod ymarferwyr newydd gymhwyso yn ymwybodol o'r trefniadau o ran darparu bwyd yn eu lleoliadau ac yn meddu ar wybodaeth amdanynt
- cael eu hymgorffori yn y rhaglen hyfforddi 'Sgiliau Maeth am Oes' gymunedol y gall lleoliadau gofal plant gael mynediad iddi ledled Cymru ar gyfer eu staff
- cael eu defnyddio gan hyfforddwyr ymarferwyr gofal plant, e.e. ar gyfer sesiynau datblygiad proffesiynol parhaus (CPD) i staff a hyfforddiant i fyfyrwyr.

**I bwy mae'r canllawiau:** Pob darparwr a reoleiddir, sy'n darparu bwyd fel byrbrydau a/neu brydau a diodydd ac ar gyfer yr holl staff, ac nid y rheini sy'n paratoi'r bwyd yn unig:

- Gwarchodwyr plant
- Darpariaethau Gofal Dydd a Chwarae Mynediad Agored:
  - **Lleoliadau Gofal Dydd Llawn**, megis meithrinfeydd dydd, cylchoedd meithrin, canolfannau plant a rhai canolfannau teuluoedd
  - **Gofal Dydd Sesiynol**, megis grwpiau chwarae, cylchoedd meithrin, gofal cofleidiol, lleoliadau addysg a ariennir, lleoliadau gofal plant am ddim
  - **Lleoliadau Gofal Plant y tu allan i Oriau Ysgol**
  - **Creches**
  - **Darpariaethau chwarae mynediad agored**

Er mwyn ei gwneud yn haws i'w defnyddio, mae'r adran ynglŷn â darparu bwyd wedi'i rhannu yn lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig a lleoliadau sy'n darparu amrywiaeth o brydau, byrbrydau a diodydd drwy gydol y dydd.

Mae'r rheoliadau Bwyta'n Iach yn cwmpasu bwyd a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir, ac maent yn gymwys i ddisbarthiadau meithrin. Fodd bynnag, gall hyn gefnogi eu gwaith ar yr amgylchedd ysgol gyfan, ar gyfer y grŵp oedran hwn.

## Cânt eu hannog fel arfer gorau ar gyfer grwpiau eraill sy'n cynnig bwyd a diod e.e.:

- darpariaethau nas rheoleiddir megis grwpiau rhieni a phlant bach, cylchoedd ti a fi, gwarchodwyr plant, rhai grwpiau chwarae a grwpiau mynediad agored. Grwpiau mewn lifrai hefyd megis sgowtiaid, brownis a chadetaid
- rhieni a gofalmwr er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r hyn y dylent ddisgwyl iddo gael ei gynnig i'w plentyn. Mae'n bwysig cydweithio â rhieni wrth roi'r canllawiau hyn ar waith. Gall rhieni/gofalmwr roi gwybodaeth allweddol am anghenion plentyn unigol ac mae gan y lleoliad gofal plant gyfle unigryw i weithredu fel model rôl a gallant ddylanwadu ar y bwyd a ddarperir yn y cartref
- grŵp ehangach o ymarferwyr sydd â diddordeb mewn iechyd a llesiant plant

ifanc e.e. staff y GIG a gwaith cymdeithasol sy'n rhoi cymorth i deuluoedd a sefydliadau trydydd sector sy'n cydweithio â theuluoedd mewn lleoliadau cymunedol

- rhieni sy'n darparu bwyd ar gyfer eu plant mewn lleoliadau gofal plant.

## Datblygu'r amgylchedd bwyd cyfan

Mae'n bwysig defnyddio dull gweithredu sy'n seiliedig ar egwyddorion a hawliau wrth fynd i'r afael â'r amgylchedd bwyd iach, o hawl y plentyn i gael dŵr glân i fwyd sy'n dda ar ei gyfer ac a all ddiogelu ei iechyd. Dylid hefyd gefnogi a datblygu sgiliau, agweddau a gwybodaeth plant drwy addysg a sicrhau bod ganddynt lais a'u bod yn lleisio eu barn wrth ddewis eu bwyd. Mae'r canllawiau yn cwmpasu'r holl agweddau hyn.

# Beth mae Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yn ei gynnwys?

Canllawiau arfer gorau	Cynlluniau bwydlenni a ryseitiai
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Adran 1</b> – Cyflwyniad i'r canllawiau</li><li>• <b>Adran 2</b> – Canllawiau ar fwydo babanod rhwng 0 a 6 mis oed</li><li>• <b>Adran 3</b> – Cyflwyno bwydydd solet i fabanod rhwng 6 a 12 mis oed</li><li>• <b>Adran 4</b> – Bwyd a Maethiad: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ cyfres o safonau bwyd a diod ar gyfer plant 1 oed a hŷn a chanllawiau ymarferol ar sut i'w rhoi ar waith</li></ul></li><li>• <b>Adran 5</b> – Annog plant i fwyta'n dda – gweithgareddau sy'n hyrwyddo arferion bwyta'n iach a llesiant</li><li>• <b>Adran 6</b> – Hylendid a diogelwch bwyd</li><li>• <b>Adran 7</b> – Casglu popeth at ei gilydd – sut i fonitro a dangos arfer gorau wrth ddarparu bwyd a diod.</li></ul> <p><b>Er mwyn ei gwneud yn haws i ddilyn y safonau yn Adran 4, mae'r canllawiau a'r cynlluniau prydau wedi'u rhannu'n dair rhan:</b></p> <p><b>4 A:</b> Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig</p> <p><b>4 B:</b> Hydradu iach ar gyfer pob lleoliad</p> <p><b>4C:</b> Lleoliadau sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd i blant iau rhwng 1 a 4 oed</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cyfres o gynlluniau bwydlenni enghreifftiol am dair wythnos.</li><li>• Ryseitiai o'r holl eitemau ar y bwydlenni sy'n bodloni'r gofynion o ran maeth ar gyfer y grwpiau oedran hyn mewn lleoliadau o wahanol feintiau.</li></ul>

# Cyfeiriadau

1. Cooke, L. (2007) The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 20, 294-301.
2. Skinner J D, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ (2002) Children's food preferences: a longitudinal analysis *J Am Diet Assoc.* 2002 Tachwedd: 102 (1): 1638-47.
3. Llywodraeth Cymru (2107) Capasiti Gofal plant yng Nghymru – mapio'r ddarpariaeth gofal plant yn erbyn y galw posibl amdano.
4. Llywodraeth Cymru (2018) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18, Ystadegau Cymru.
5. Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (2010) Iron and health. Ar gael yn [www.sacn.gov.uk](http://www.sacn.gov.uk).
6. Public Health England a'r Asiantaeth Safonau Bwyd (2018) National Diet and Nutrition Survey (NDNS) rhaglen dreigl ar gyfer 2014-2015 a 2015-2016.
7. Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru, (2015); Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru 2013/14: canfyddiadau allweddol.



# Atodiad 1

## Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010

### Rheoliadau ar gyfer bwyd a diod

#### Rhan 5 Rheoliad 21

#### Y bwyd a ddarperir i'r plant

21. (1) Os darperir bwyd gan y person cofrestredig i blant perthnasol, rhaid i'r person cofrestredig sicrhau-
- (a) y darperir bwyd iddynt-
    - (i) a weinir mewn meintiau digonol ar adegau priodol;
    - (ii) sydd wedi ei baratoi'n briodol ac yn iachus a maethlon;
    - (iii) sy'n addas ar gyfer eu hanghenion ac yn bodloni eu hoffterau rhesymol; a
    - (iv) sy'n cynnwys amrywiaeth ddigonol; a
  - (b) y bodlonir unrhyw angen dietegol arbennig plentyn perthnasol, sy'n deillio o gyflwr iechyd, argyhoeddiad crefyddol, tarddiad hiliol neu gefndir diwylliannol y plentyn.
- (2) Rhaid i'r person cofrestredig sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael i blant perthnasol drwy gydol yr amser a dreuliant dan ofal y person cofrestredig.

#### Anghenion iechyd plant

24. (1) Rhaid i'r person cofrestredig hyrwyddo a diogelu iechyd plant perthnasol.
- (2) Yn benodol, rhaid i'r person cofrestredig sicrhau -
- (a) bod pob plentyn yn cael y cymorth unigol sy'n ofynnol yng ngoleuni unrhyw anghenion iechyd neu anabledd penodol sydd gan y plentyn;
  - (b) ar bob adeg, bod o leiaf un person sy'n gofalu am blant perthnasol yn meddu ar gymhwyster cymorth cyntaf addas.

#### Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed

Lluniwyd y safonau hyn yn unol ag adran 30(3) y Mesur a'u nod yw helpu darparwyr a lleoliadau i gyflawni'r rheoliadau sy'n berthnasol i'r gwasanaeth y maent yn ei ddarparu. Rhaid i bersonau cofrestredig roi sylw i'r safonau sy'n ymwneud â'r math o ofal a ddarperir.

## Ansawdd gofal

### Safon 12: Bwyd a diod

#### Canlyniad:

Bod digon o ddiodydd a bwyd ar gyfer eu hanghenion yn cael eu darparu yn gyson i'r plant.