

# Bwyd & Maeth

mewn Catrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 7

Rhoi'r canllawiau ar waith

---

# Adran 7

## Rhoi'r canllawiau ar waith

Nod yr adran hon yw eich helpu i adolygu eich darpariaeth bwyd a diod a gofal maethol ar gyfer eich preswylwyr, er mwyn i chi allu adnabod meysydd lle ceir arfer gorau ac unrhyw gamau gweithredu ar gyfer gwella.

Gallwch hysbysu staff, preswylwyr a pherthnasau a'u cynnwys yn y broses a dangos i Arolygiaeth Gofal Cymru a chomisiynwyr lleol sut yr ydych yn cyflawni arfer gorau ar gyfer darparu bwyd a diod. Gall hyn gynnwys eich ethos ar y cyfan o ran darparu bwyd a diod a sut y byddwch yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a'r sgiliau i roi gofal maethol o ansawdd.

Mae'n cynnwys y safonau ac arfer gorau allweddol o ran bwyd a diodydd ym mhob adran o'r canllawiau.

### Cynnwys

Cod ymarfer enghreifftiol	3
Datblygu polisi bwyd a diod	3
Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer cartrefi gofal	4
Hunan-fonitro a chynlluniau gweithredu:	5
Cynllun Gweithredu: Polisi Bwyd a Diod	6
Cynllun Gweithredu: Cynllunio Bwydlenni	8
Cynllun Gweithredu: Safonau bwyd a phrydau	9
Cynllun Gweithredu: Safonau hydradu a diodydd	11
Cynllun Gweithredu: Dull Bwyd yn Gyntaf a Bwydydd Cyfnerthedig	12
Cynllun Gweithredu: Dietau addasu ansawdd	13
Cynllun Gweithredu: Gweini bwyd – ei baratoi a'i gyflwyno	14
Cynllun Gweithredu: Gweini bwyd – yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu	16
Cynllun Gweithredu: Asesu a sgrinio maethol	18
Gwybodaeth am adnoddau a chymorth	19
Rolau gweithwyr iechyd proffesiynol	19

Mae'r cod ymarfer enghreifftiol canlynol yn dwyn ynghyd yr holl Ganllawiau Arfer Gorau. Gallwch ddefnyddio ac addasu'r cod ymarfer a'r polisi enghreifftiol a'u cynnwys yn eich datganiad o ddiben. Gallant hefyd fod yn gyfle i hysbysu darpar breswylwyr a'u teuluoedd ac AGC pan ydych yn cofrestru eich cartref gofal i ddechrau.

## Cod Ymarfer Enghreifftiol ar gyfer bwyd a diod mewn cartrefi gofal

### 1. Rydym ni wedi datblygu polisi bwyd a diod

I gefnogi iechyd a lles y preswylwyr yn ein gofal. Mae'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull o ddarparu bwyd a diod a sut yr ydym yn ymgysylltu â phreswylwyr a pherthnasau yn ei gylch.

### 2. Rydym ni'n cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

I sicrhau amrywiaeth o ran blas, ansawdd a lliw a chan ystyried cynaliadwyedd bwyd.

### 3. Rydym ni'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y safonau a chanllawiau arfer gorau cenedlaethol ar gyfer bwyd a diod

I sicrhau bod y preswylwyr yn ein gofal yn cael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau i gynnal eu hiechyd, diwallu unrhyw anghenion dietegol penodol ac atal diffyg maeth a diffyg hydradu.

### 4. Rydym ni'n darparu ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr ac yn darparu dull 'Bwyd yn Gyntaf'

Mae hyn yn cynnwys cyfnerthu bwyd, bwydydd bys a bawd, bwydydd y mae eu hansawdd wedi cael ei addasu, hylifau wedi'u tewhau a dietau arbennig lle y bo'n briodol.

### 5. Mae gennym ni amgylchedd bwyta cadarnhaol

I annog a chynorthwyo'r preswylwyr i fwyta'n dda, mewn amgylchoedd cysurus a chymdeithasol.

### 6. Rydym ni'n dilyn rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

I sicrhau bod preswylwyr yn ein gofal yn ddiogel rhag unrhyw risgiau mewn perthynas â bwyd.

## Datblygu polisi bwyd a diod

### Mae polisi bwyd a diod ar gyfer cartrefi gofal:

- yn gynllun gweithredu i sicrhau bod pawb yn dilyn arfer gorau ac yn defnyddio dull cyson o ran bwyd a diod gyda phreswylwyr
- yn galluogi pawb i gael eu cynnwys pan gytunir ar y dulliau – staff, preswylwyr a pherthnasau
- yn gallu darparu gwybodaeth ar gyfer preswylwyr newydd a'u teuluoedd
- yn gallu cael ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles preswylwyr i ddarpar breswylwyr, yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd ac Arolygiaeth Gofal Cymru.

Bydd yr wybodaeth yn y polisi'n amrywio yn ôl nifer ac anghenion y preswylwyr yn eich gofal a'r math o leoliad rydych yn ei redeg. Gellir defnyddio'r cod ymarfer i nodi'r polisi.

# Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer cartrefi gofal

## Datganiad cenhadaeth

Mae ein **cartref gofal** yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd cytbwys, maethlon ar gyfer y preswylwyr yn ei ofal sy'n diwallu anghenion unigol pobl.

Rydym yn cydymffurfio â chanllawiau statudol Llywodraeth Cymru ar gyfer darparu bwyd a diod ac yn amcanu at ddangos arfer gorau yn ein holl ddulliau o ran bwyd, hydradu ac iechyd.

Rydym yn darparu amgylchedd bwyta cymdeithasol sy'n cynorthwyo ac yn annog preswylwyr i fwyta'n dda a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd.

## Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

- Bydd ein bwydlenni'n cael eu harddangos ymlaen llaw.
- Bydd ryseitiai ar gael ar gais.
- Anogir preswylwyr a pherthnasau i gynnig awgrymiadau ar gyfer bwydlenni neu wneud sylwadau ar y polisi.

## Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal

- Bydd dewisiadau bwyd addas ar gael i'r holl breswylwyr gan ddibynnu ar eu dewisiadau a'u hanghenion, gan ddefnyddio'r meintiau dognau a argymhellir.
- Byddwn yn cydymffurfio â'r holl safonau a chanllawiau bwyd.
- Bydd dŵr ar gael drwy'r amser.

## Rydym ni'n darparu ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr ac yn darparu dull 'Bwyd yn Gyntaf'

- Rydym yn cynnig ystod o fyrbrydau a diodydd maethlon a bwydydd cyfnerthedig lle y bo angen.
- Rydym yn darparu ystod o brydau addasu ansawdd gan ddilyn canllawiau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI).
- Rydym yn darparu ar gyfer anghenion diwylliannol, crefyddol a dietau arbennig.
- Mae gennym ddull hyblyg o amseru prydau bwyd hyd y bo'n bosibl.

## Rydym yn sicrhau bod anghenion hydradu'n cael eu diwallu ac yn rhoi cynhorthwy i breswylwyr lle mae angen

## Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Mae'r amgylchedd bwyta'n ddymunol a chroesawus.
- Mae gofalwyr yn eistedd gyda'r preswylwyr pan ydynt yn bwyta ac yn eu hannog a'u cynorthwyo i fwyta lle y bo angen.
- Bydd preswylwyr yn cael digonedd o amser i fwyta.
- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fwyta yn yr ardaloedd bwyta lle maent yn gallu ond byddant yn cael eu cynorthwyo gyda'u dewis le bwyta.
- Rydym yn cynnal digwyddiadau rheolaidd sy'n cynnwys bwyd ar gyfer achlysuron diwylliannol.

## Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

- Bydd yr holl fwyd yn y lleoliad yn cael ei storio, ei baratoi a'i weini gan ddilyn arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoleiddiedig.
- Bydd gan staff gymwysterau priodol mewn hylendid a diogelwch bwyd.

## Cyfathrebu gyda phreswylwyr a pherthnasau

- Byddwn yn arddangos y polisi i'r holl breswylwyr ac ymwelwyr a bydd yn cael ei adolygu'n flynyddol.
- Byddwn yn gofyn i breswylwyr y mae arnynt angen diet arbennig ddarparu cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas.
- Fel a gytunwyd gyda'r preswilydd, bydd y teulu'n cael ei hysbysu pa mor dda y mae'n bwyta ac os oes unrhyw achos i bryderu.

## Yr amgylchedd cyffredinol

- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fynd allan i'r awyr agored bob dydd, gan ddibynnu ar y tywydd, i sicrhau eu bod yn cael heulwen, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol yn ôl eu gallu.

- Byddwn yn monitro'r polisi'n rheolaidd ac yn mynd i'r afael ag unrhyw agweddau i'w gwella.


## Hunan-fonitro

Mae'r cynlluniau gweithredu canlynol yn ymdrin â'r 6 maes yn y cod ymarfer a gallant eich cynorthwyo i:

- Fonitro eich cynnydd o ran rhoi'r canllawiau ar waith.
- Dangos sut yr ydych wedi rhoi sylw dyledus i'r canllawiau statudol ar gyfer gofal a chymorth mewn perthynas â gofal maethol a hydradu.
- Dangos y newidiadau cadarnhaol a wnaed o ganlyniad i roi'r canllawiau ar waith.
- Dangos sut yr ydych yn dilyn arfer gorau mewn ystod o feysydd gan gynnwys:
  - a) eich darpariaeth bwyd a diod
  - b) cyfathrebu a gweithgareddau a all fod yn gysylltiedig â bwyd
  - c) diogelwch bwyd ac addasrwydd yr amgylchedd.
- Dangos sut yr ydych yn ystyried pob agwedd ar fwyd, anghenion preswylwyr, yr amgylchedd bwyta a gofal a chymorth amser bwyd.

**Sylwer: mae'r cynlluniau gweithredu hyn yn ymdrin â phob agwedd ar fwyd, diod, anghenion unigol a'r amgylchedd bwyta. Efallai y byddwch yn dymuno defnyddio rhai neu bob un ohonynt neu eu haddasu i weddu i'ch anghenion chi eich hun a'r ystod o fwydydd a ddarperir gennych.**

Bydd y rhain yn cyfrannu at bob un o'r 4 thema yn fframwaith arolygu AGC: llesiant; gofal a chymorth; yr amgylchedd; arwain a rheoli, gyda ffocws penodol ar ofal a chymorth, mewn perthynas â chadw preswylwyr yn ddiogel ac iach.



Action	Date	
██████████ ██████████ ██████████	1/1/2019	✓
██████████ ██████████ ██████████	1/1/2019	✗
██████████ ██████████ ██████████	1/1/2019	✓

CYNLLUN GWEITHREDU: Polisi bwyd a diod			
	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:	
<p><b>Mae gennym ddatganiad polisi bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a lles pobl hŷn yn ein gofal ac yn ymdrin â phob agwedd ar ein dull o ddiwallu eu hanghenion o ran bwyd, maeth a hydradu</b></p> <p>Mae'r polisi/datganiad bwyd a diod yn ei le ac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yn cael ei adolygu'n flynyddol o leiaf</li> <li>• yn cael ei rannu gyda staff</li> <li>• yn cael ei rannu a'i drafod gyda phreswylwyr a pherthnasau</li> <li>• wedi'i gynnwys mewn unrhyw adnoddau neu ddogfennau sy'n nodi ein darpariaeth gofal.</li> </ul> <p><b>Rydym yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a sgiliau priodol i ategu ein polisi bwyd a diod:</b></p> <p>Mae person penodol/pobl benodol sydd â chyfrifoldeb cyffredinol am fwyd a diod ar draws y cartref gofal, e.e. 'Hyrwyddwr Maeth'</p> <p>Mae staff yn cael cyngor ynghylch cynllunio prydau a bwydlenni o ffynhonnell ddibynadwy<sup>1</sup></p> <p>Mae o leiaf un aelod presennol o staff<sup>2</sup> sydd â chymhwyster cydnabyddedig/wedi cwblhau cwrs maeth a ddarparwyd gan ddietygydd</p> <p>Mae gan staff wybodaeth am ofynion hylif preswylwyr a phwysigrwydd cynnal lefelau hydradu</p> <p>Mae pawb sy'n trin a thrafod bwyd yn cael hyfforddiant addas mewn hylendid a diogelwch bwyd yn ôl eu rôl</p> <p>Rydym yn sicrhau bod dŵr ffres a diodydd addas ar gael ac yn hygyrch i bawb am 24 awr y dydd</p>	<p>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</p>	<p>Camau gweithredu y mae eu hangen:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p> <p>Erbyn pryd:</p>

CYNLLUN GWEITHREDU: Polisi bwyd a diod			
	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:	
<p><b>Mae gennym ddatganiad polisi bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a lles pobl hŷn yn ein gofal ac yn ymdrin â phob agwedd ar ein dull o ddiwallu eu hanghenion o ran bwyd, maeth a hydradu</b></p> <p>Rydym yn darparu ar gyfer anghenion diwylliannol, athronyddol a chrefyddol a gofynion dietegol arbennig (gweler y cynlluniau gweithredu ar wahân)</p> <p><b>Rydym yn cyfathrebu gyda phreswylwyr a theuluoedd i sicrhau:</b></p> <p>Bod gwybodaeth am fwydlenni, prydau, byrbrydau a diodydd ar gael i bawb</p> <p>Bod preswylwyr a pherthnasau'n rhan o gynllunio bwydlenni a darparu adborth</p>	<p>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</p>	<p>Camau gweithredu y mae eu hangen:</p>	<p>Erbyn pryd:</p>

<sup>1</sup> gweler Tabl 1 Gwybodaeth am hyfforddiant

<sup>2</sup> os yw cartrefi wedi'u rhannu'n unedau ar wahân gydag arweinyddiaeth ar wahân ar brosesau, yna dylai hyn fod yn un aelod o staff i bob 'uned'

**CYNLLUN GWEITHREDU: Cynllunio bwydlenni a darparu bwyd**

	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
<p>Rydym yn cynllunio bwydlenni amrywiol ar gyfer prydau a byrbrydau ymlaen llaw sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer pobl hŷn mewn cartrefi gofal</p>	<p>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</p>	<p>Camau gweithredu y mae eu hangen:</p>	<p>Erbyn pryd:</p>
<p>Mae gennym gylch bwydlenni o 3 wythnos neu fwy.</p>			
<p>Mae bwydlenni'n cael eu newid o leiaf ddwy waith y flwyddyn ac mae tymoroldeb yn cael ei ystyried.</p>			
<p>Mae bwydlenni'n cynnwys manylion yr holl ddewisiadau o ran prydau, byrbrydau a diodydd a gynigir.</p>			
<p>Mae bwydlenni mewn fformat hawdd i'w deall ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr (e.e. print bras, gweledol) ac maent yn cael eu harddangos.</p>			
<p>Defnyddir ryseitiau safonedig i sicrhau ansawdd a chynnwys cyson.</p>			
<p>Mae gennym fwydlen safonol a bwydlen cyfnerthedig, fel y bo angen.</p>			
<p>Rydym yn datblygu bwydlenni sy'n defnyddio 'bwydydd bys a bawd' yn ôl yr angen.</p>			
<p>Mae ystod o fyrbrydau ar gael i'r preswylwyr, 24 awr y dydd.</p>			
<p>Nid yw'r cyfnodau rhwng prydau'n hwy na 5 awr ac mae'r cyfnod rhwng y pryd olaf a gynigir a'r brechwast y bore canlynol yn llai na 12 awr.</p>			
<p>Mae prydau bwyd yn hyblyg, gan gynnwys dewis ac amseriad i sicrhau bod anghenion preswylwyr yn cael eu diwallu ac nad ydynt yn colli pryd.</p>			



CYNLLUN GWEITHREDU: Safonau bwyd, diod a phrydau			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
<b>Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau</b>		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
<b>Ffrwythau a llysiau</b>			
<b>Ar gyfer bwydlen diwrnod cyfan rydym yn darparu:</b> Dewis o '5' y dydd o ystod o lysiau, saladau a ffrwythau, a weinir gyda brechwast, prif brydau ac fel byrbrydau. Dognau o'r maint cywir (80g yw un dogn)  Cynigir pwdinau seiliedig ar ffrwythau fel un o '5' y dydd  Cynigir gwydraid o sudd ffrwythau gydag un pryd i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C  Mae ffrwythau ffres ar gael ac yn barod i'w bwyta i'r rhai y mae arnynt eu hangen e.e. salad ffrwythau ffres mewn cynwysyddion			
<b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill</b>	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
<b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b> 6 dogn o fwydydd o'r grŵp yma yn ddyddiol			
Amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel  Bara a chynhyrchion bara gyda chynnwys halen is  Dognau o'r maint cywir  <b>Nid ydym yn ychwanegu</b> at rawnfwydydd na bwydydd			

CYNLLUN GWEITHREDU: Safonau bwyd, diod a phrydau			
Dyddiad cwblhau:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad cwblhau:
<b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau a chig a phroteinau eraill</b>	<b>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</b>	<b>Camau gweithredu y mae eu hangen:</b>	<b>Erbyn pryd:</b>
<p><b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b></p> <p>Un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill mewn <b>o leiaf 2 o 3 phryd y dydd (brecwast, prif bryd a phryd ysgafnach)</b></p> <p>Amrywiaeth ar draws yr wythnos</p> <p>Pysgodyn olewog unwaith yr wythnos</p> <p>Dognau o'r meintiau cywir</p> <p>2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau neu ddewisiadau eraill yn lle cig ar draws y diwrnod ar gyfer llysieuwyr</p>			
<b>Cynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen</b>	<b>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</b>	<b>Camau gweithredu y mae eu hangen:</b>	<b>Erbyn pryd:</b>
<p><b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b></p> <p>3 dogn o gynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol:</p> <p>200ml (1/3 pt) o laeth</p> <p>30g (1oz) o gaws</p> <p>150g (1 pot canolig) o iogwrt</p> <p>200g (1 pot mawr/1/2 can) o gwstard, pwdin Ilaeth</p> <p>Mae pob eitem yn un dogn</p> <p>Dewis o laeth cyflawn a Ilaeth hanner sgim</p> <p>Darperir Ilaeth sgim a Ilaeth amgen lle y bo'n briodol</p>			

<b>CYNLLUN GWEITHREDU: Hydradu a Diodydd</b>			
	<b>Dyddiad cwblhau:</b>	<b>Dyddiad adolygu:</b>	
<b>Rydym yn sicrhau bod anghenion hydradu'n cael eu diwallu ac yn rhoi cymorth i breswylwyr lle y bo angen</b>	<b>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</b>	<b>Camau gweithredu y mae eu hangen:</b>	<b>Erbyn pryd:</b>
Mae gennym gynllun* eglur i hybu cymeriant dŵr a hylif ymhlith ein preswylwyr			
Rydym yn cynnig o leiaf 6-8 diod y dydd i bob preswilydd			
Mae gennym weithdrefnau eglur ar gyfer cofnodi pa un a yw preswylwyr yn yfed digon			
Mae amrywiaeth o ddiodydd poeth ac oer ar gael bob dydd yn ystod ac ar ôl prydau bwyd (gan gynnwys te, coffi a mathau heb gaffein, dŵr, llaeth, diodydd ffrwythau, te perlysiau/ffrwythau, mathau heb siwgr)			
Mae preswylwyr y mae arnynt angen i dewychydd gael ei ychwanegu'n cael eu hadnabod			
Mae argymhellion a chyfarwyddiadau wedi cael eu darparu gan therapydd laith a lleferydd			
Mae gennym system i sicrhau bod cwpanau, gwydrau, jygiau ac ati'n cael eu glanhau'n gywir			
Gall preswylwyr ofyn am y toiledau a chael mynediad atynt pan fo'u hangen arnynt			

\* gall hyn fod yn rhan o bolisi bwyd a diod neu gynllun gweithredu penodol ar hydradu a gall gynnwys pa hyfforddiant y mae staff yn ei gael ar hydradu, sut y maent yn hyrwyddo pwysigrwydd yfed yn rheolaidd ac yn cynorthwyo preswylwyr i yfed, pan fo angen

**CYNLLUN GWEITHREDU: 'Bwyd yn Gyntaf' a bwydydd cyfnerthedig**

	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau: Camau gweithredu y mae eu hangen:	Dyddiad adolygu: Erbyn pryd:
<p>Rydym yn cynnig dull <b>'bwyd yn gyntaf'</b> ac yn amcanu at ddiwallu anghenion preswylwyr trwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ddarparu prydau llai a hynny'n amlach</li> <li>• byrbrydau a diodydd maethlon rheolaidd</li> <li>• defnyddio llaeth cyfnerthedig</li> <li>• cyfnerthu bwyd fel y bo'n briodol.</li> </ul>			
<p>Mae bwyd yn cael ei gyfnerthu dim ond ar gyfer y preswylwyr y mae angen hynny arnynt</p>			
<p>Mae teulu/frindiau'r preswilydd yn cael eu cynnwys lle y bo angen i adnabod unrhyw hoff brydau/ bwydydd/ diodydd hysbys</p>			
<p>Mae bwyd bys a bawd ar gael rhwng ac fel rhan o brydau i'r preswylwyr hynny a fydd yn cael budd</p>			
<p>Pan fo'n berthnasol, ac i ddiwallu angen asesedig preswylwyr, mae'n hawdd adnabod bwyd ar y plât trwy ddefnyddio llestri plaen, gwrthgyferbyniol</p>			
<p><b>Ar gyfer preswylwyr y rhagnodwyd atchwanegiadau maethol drwy'r geg iddynt:</b> Mae proses yn bodoli i fonitro cydymffurfiaeth Defnyddir gwahanol ddulliau i annog preswylwyr i'w cymryd e.e. twallt yr atchwanegyn i mewn i wydr neu gwpan â phig, darparu symiau llai yn rheolaidd trwy gydol y dydd e.e. 40ml deirgwaith y dydd, (tds) gweini ar y tymheredd sydd orau ganddynt Dilyniir cyfarwyddiadau penodol, os darparwyd rhai gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol</p>			

Sylwr: Preswylwyr â Dementia – bydd nifer o'r camau gweithredu'n berthnasol i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan bobl â dementia. Cyfeirir at adran 2B a sicrhewch fod cynlluniau personol yn eu lle os oes eu hangen.

Sylwr: Defnyddir bwyd cyfnerthedig yma i ddisgrifio dull cyffredinol. Gweler adran 2C ar gyfnerthu bwyd i gael enghreifftiau penodol.

<b>CYNLLUN GWEITHREDU: Dietau addasu ansawdd</b>			
	<b>Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:</b>	<b>Dyddiad cwblhau:</b>	<b>Dyddiad adolygu:</b>
		<b>Camau gweithredu y mae eu hangen:</b>	<b>Erbyn pryd:</b>
Mae'r holl breswylwyr y mae angen diet addasu ansawdd arnynt wedi cael eu hasesu gan weithiwr iechyd proffesiynol			
Caiff gofynion unigol ar gyfer addasu ansawdd bwyd eu cofnodi a'u cyfle i'r holl staff sy'n cynorthwyo'r preswyllydd i fwyta ac yfed			
Caiff presgripsiwn unigol ar gyfer cyfrwng tewhau ei gofnodi a'i gyfleu i'r holl staff sy'n cynorthwyo'r preswyllydd i fwyta ac yfed			
Rydym yn dilyn diffyniadau a chanllawiau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia ar gyfer ansoddau gwahanol, fel a ragnodir.			
Mae prydau llaith ac wedi'u mân-friwo, wedi'u piwrio ac wedi'u hylifo'n cael eu cyflwyno yn eu cydrannau ar wahân.			
Mae preswylwyr y mae arnynt angen dietau addasu ansawdd yn cael cynnig dewis.			

Mae'r 2 gynllun gweithredu a ganlyn yn canolbwyntio ar weini bwyd a'r amgylchedd bwyta. Maent yn gynhwysfawr iawn ac fe allent eich helpu i archwilio eich gwasanaethau yn y maes hwn i ganfod unrhyw feysydd i'w gwella a chydabod arfer gorau. Gellir eu diwygio a'u hunigoli i weddu i'ch gofynion chi

Gweler yr adnoddau e.e. fe allech ei ddefnyddio i gynnal archwiliad mewnl a sicrhau bod staff yn meddu ar y sgiliau a chymwyseddau priodol ac yn gallu adnabod unrhyw anghenion o ran hyfforddiant yn ogystal â chanmol a gwobrwyo arfer da.

CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – ei baratol a'i gyflwyno			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
<p><b>Glendid a hylendid</b> Mae aelodau'r tîm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yn golchi eu dwylo cyn gweini bwyd</li> <li>• yn gwisgo ffedogau lliain neu ffedogau untro wrth weini prydau</li> <li>• yn clymu gwallt hir yn ôl.</li> </ul>			
<p><b>Cyflwyno Bwyd</b> Mae'r bwyd yn cael ei weini'n unigol (nid gyda'r cyfan wedi'i roi ar y plât yn barod) Mae meintiau dognau'n amrywio gan ddibynnu ar ddewis ac archwaeth Mae'r bwyd yn cynnwys amrywiaeth o liwiau ac ansoddau ac yn cael ei gyflwyno'n ddeniadol Mae brechdanau'n cael eu gweini'n ddeniadol e.e. mewn triogliau gyda salad ac addurn crisbin ar blât mawr Mae saladau'n cael eu gweini gydag opsiwn carbodrad e.e. tatws, bara, reis neu basta Nid yw pwdinau'n cael eu gweini cyn bod y prif bryd wedi'i orffen</p>			

CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – ei baratoi a'i gyflwyno			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
<p><b>Tymheredd bwyd:</b>  Mae'r bwyd yn cael ei weini ar y bwrdd ar y tymheredd cywir  Nid yw bwyd poeth byth yn cael ei adael i fynd yn oer tra bo'r preswlydd yn paratoi i fwyta neu i gael cymorth i fwyta  Nid yw bwyd oer yn cael ei adael i fynd yn gynnes</p>			
<p><b>Ansawdd bwyd</b>  Mae cig yn dendr ac yn hawdd i'w gnoi  Mae llysiau'n cadw eu ffurf ac nid ydynt yn "soeglyd"  Mae saladau'n ffres ac yn cynnwys amrywiaeth o eitemau</p>			

CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – Yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
Mae ardaloedd bwyta'n gymunol gyda dewis o leoliad/sedd			
Mae'r ystafell fwyta'n lân, yn olau ac yn daclus			
Mae aelod o'r tim wedi cael ei benodi i arwain gwasanaeth yr ystafell fwyta (lle y bo'n berthnasol)			
Mae preswylwyr yn rhan o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd megis paratoi'r bwrdd, paratoi bwyd, clirio'r bwrdd lle maent yn gallu ac yn dymuno bod			
Mae preswylwyr yn cael eu cyfarch wrth gyrraedd ac yn cael cynnig bwyd addas i godi blys a dewis o ddiod a weinir o jwg			
Caiff y bwyd ei ddewis ar adeg ei weini, hyd y bo'n bosibl			
Mae staff yn eistedd gyda phreswylwyr ac yn eu hannog i ryngweithio'n gymdeithasol			
Mae staff yn gofyn i breswylwyr beth hoffent ei gael i'w fwyta mewn ffordd urddasol a pharchus			
Mae staff yn ymwybodol o ofynion dietegol unigol ac yn gallu cynorthwyo preswilydd i wneud dewis addas			
<b>Preswylwyr y mae angen cymorth arnynt:</b> Mae preswylwyr yn cael cymorth, os oes angen, i olchi eu dwylo (neu ddefnyddio cadach glanhau) cyn ac ar ôl eu pryd Mae preswylwyr yn cael eu cynorthwyo i eistedd yn y safle gorau i fwyta'n ddiogel ac mae gofaliwyr yn eistedd wrth eu hochr Mae staff yn dewis iaith briodol wrth gynorthwyo gyda dewisiadau a chymeriant bwyd gyda phreswylwyr, e.e. nid ydynt yn defnyddio'r term 'bwydwyr'			



CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – Yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
Mae staff yn rhoi gwybodaeth am y bwyd neu'r ddiod a roddir trwy gydol y pryd			
Mae staff yn defnyddio cymhorthion priodol i gynorthwyo gyda bwyta e.e. cyllell, fforc a llwy wedi'u haddasu			
Dim ond un preswlydd y mae aelodau'r tîm yn ei gynorthwyo ar y tro			
Mae preswlywyr yn cael napcynau/ffedogau bwyta priodol ac urddasol			
Mae preswlywyr yn cael digon o amser i gwblhau eu prydau			
Mae dymuniadau preswlywyr i fwyta ar eu pennau eu hunain yn cael eu parchu, gyda sedd briodol/bwrdd priodol i hybu cyfforddusrwydd a safle a rhoddir cymorth lle y bo angen			
Mae teuluoedd a ffrindiau preswlywyr yn cael cynnig y cyfle i fwyta gyda'r preswlydd yn breifat neu yn yr ardaloedd bwyta cymunol. Bydd hyn wedi'i ddiffinio'n glir yng nghynllun gofal y preswlydd			
Lle mae preswlywyr yn ei chael yn anodd bwyta, caiff hyn ei nodi a'i drafod gyda'r aelod priodol o'r tîm i adnabod unrhyw gamau gweithredu y mae eu hangen			
Os yw preswlywyr yn cysgu neu'n methu ag osgoi colli prydau yna cynigir dewis arall			

Cydnabyddiaeth: Wedi'i addasu, gyda chaniatâd caredig, o'r archwiliad bwyta, Cartref Gofal Greenhill Manor

CYNLLUN GWEITHREDU: Asesu a monitro maethol			
	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy:	Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
		Camau gweithredu y mae eu hangen:	Erbyn pryd:
Mae gennym systemau yn eu lle a staff wedi'u hyfforddi i gynnal proses sgrinio maethol gan ddefnyddio'r offeryn MUST ar gyfer risg o ddiffyg maeth, os yn berthnasol			
Rydym yn dilyn gweithdrefnau atgyfeirio lleol i atgyfeirio at ddietygydd lle mae angen asesiad dietegol pellach			
<b>Lle nodwyd hynny:</b> Mae gan breswylwyr unigol gynllun personol ar gyfer gofal maethol a chaiff hwn ei fonitro (e.e. archwaeth, cymeriant bwyd a hylif, newid mewn pwysau)			

## Gwybodaeth am adnoddau a chymorth

Cyrsgiau Hyllendid Bwyd	<p><b>Gweler yr ASB – Bwyd Diogelach Busnes Gwell</b></p> <p><a href="https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business">https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business</a></p> <p><b>Cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich Awdurdod Lleol a/neu dim datblygu'r gweithlu lleol</b></p>
Hyfforddiant lefel NVQ sydd ar gael mewn colegau ar gyfer sgiliau arlwygo a pharatoi bwyd.	<p><b>Gweler prosiectws y coleg lleol ar gyfer cyrsiau e.e.</b></p> <p>NVQ Lefel 1 mewn Paratoi a choginio bwyd</p> <p>Diploma NVQ City &amp; Guilds Lefel 2 mewn Cynhyrchu a Choginio Bwyd</p> <p>Dyfarniad L2 CIEH mewn Ymwybyddiaeth o Alergenau</p>
 <p>Sgiliau maeth am oes</p> <p>Cwrs ar sgiliau bwyd a maeth ar gyfer gofal am bobl hŷn</p>	<p><b>Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau Iechyd</b></p> <p>Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd Iechyd chi ar gyfer Sgiliau Maeth am Oes</p> <p><a href="https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/">https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/</a></p> <p><b>Hyfforddiant pwrpasol gan ddietegwyr byrddau Iechyd sy'n gweithio gyda chartrefi gofal.</b></p> <p><b>Arlwygo ar gyfer diet addasu ansawdd</b></p> <p>Gofynnwch i'r Bwrdd Iechyd, y therapydd iaith a lleferydd neu'r dietegydd am hyfforddiant ar gyfer ansoddau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia</p>

## Rôl Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol perthnasol mewn gofal bwyd a maethol

	<p><b>Yr hyn y maent yn ei wneud mewn perthynas â gofynion bwyd a diet</b></p>
Therapydd iaith a Lleferydd	<p>Bydd yn cynnal asesiad a therapi ar gyfer preswylwyr sy'n cael anhawster llyncu a chyfathrebu</p> <p>Bydd y therapydd iaith a lleferydd yn cydweithio gyda'r claf a'r staff gofal i greu nodau cyfathrebu, bwyta ac yfed ar y cyd</p> <p>Bydd yn argymhell ansawdd priodol ar gyfer bwydydd a hylif er mwyn gallu eu llyncu'n ddiogel lle y bo angen</p>
Therapydd Galwedigaethol	<p>Gwella'r dyluniad amgylcheddol a chynghori ynghylch sut i gynorthwyo preswylwyr i wella'u hansawdd bywyd</p> <p>Cynyddu i'r eithaf y potensial i gymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n cynnwys prydau bwyd</p> <p>Cynorthwyo preswylwyr i gael mynediad at fwyd a diod mewn ffordd urddasol trwy argymhell cymhorthion ac addasiadau priodol</p>
Dietegydd	<p>Bydd yn mynd ati'n ffurfiol i asesu cymeriant dietegol a thrafod a chytuno gyda'r preswlydd a/neu'r gofalwr, yn argymhell unrhyw newidiadau i ddietau a chymeriant hylif neu'n rhagnodi diet arbennig i ddiwallu anghenion penodol</p> <p>Bydd yn darparu hyfforddiant ar gyfer staff gofal ar faeth a hydradu er mwyn rhoi'r cymorth maethol cywir i breswylwyr</p>

Sylwer: gall mynediad at wasanaethau'r proffesiynau Iechyd uchod amrywio; bydd angen i chi gyfeirio at eich polisïau a gweithdrefnau lleol