Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae
Playworks Holiday Project

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae

Canllawiau i awdurdodau lleol

Yn weithredol o 1 Ebrill 2026

Cynnwys

Rhagair ... 2

1 Nodau ... 3

2 Y dull disgwyliedig o ddefnyddio'r cyllid ... 4

3 Y lleoliadau sy'n gymwys ... 6

4 Meini prawf y cyllid ... 7

5 Cwmpas ... 7

6 Pecyn cyfryngau ... 8

7 Sut y bydd cyllid yn cael ei ddyrannu a'i drosglwyddo ... 8

8 Ardaloedd o angen lle mae plant yn agored i niwed ... 8

9 Monitro, adolygu a gwerthuso ... 9

10 Cysylltiadau defnyddiol ... 9

Canllaw ar Fwyd a Diodydd Iachach ... 10

Rhagair

Nod y Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae (menter llwgu yn ystod y gwyliau) yw cefnogi mynediad at ragor o gyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc yn ystod y gwyliau ysgol, a darparu bwyd / byrbrydau iach.

Mae bwydo plant dros wyliau'r ysgol, pan nad yw clybiau brecwast a phrydau ysgol am ddim ar gael, yn gallu bod yn her i rai teuluoedd. Ni ddylai unrhyw blentyn orfod llwgu, ac i helpu i gefnogi'r teuluoedd hynny mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu helpu i fynd i'r afael â llwgu yn ystod y gwyliau drwy leoliadau gwaith chwarae.

Mae chwarae yn elfen hanfodol yn natblygiad plant ac yn rhywbeth sy'n gallu bod yn ffactor amddiffynnol gref ym mywydau plant. Mae chwarae a darpariaeth chwarae wedi'i staffio yn effeithio'n gadarnhaol ar blant a theuluoedd sy'n profi tlodi. Gall chwarae warchod plant rhag agweddau negyddol tlodi, gan eu helpu i ddatblygu eu hadnoddau mewnol a meithrin gwydnwch.

Ynglŷn â'r canllawiau hyn

1. Canllawiau anstatudol gan Lywodraeth Cymru yw'r rhain i gynorthwyo awdurdodau lleol i gynllunio eu dull o ddefnyddio eu dyraniad cyllid o'r Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae.
2. Dylid cyfeirio ymholiadau ynghylch y canllawiau hyn at:

   Gofalplantachwarae@llyw.cymru

3. Dylid cyfeirio ymholiadau ynghylch gofynion y Grant Plant a Chymunedau, gan gynnwys dyfarnu cyllid, cynllun datblygu, talu hawliadau a monitro, at:

   AriannuHyblyg@llyw.cymru

1 Nodau

Prif nod y Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae yw darparu gwell cyfleoedd chwarae i blant mewn cymunedau sy'n agored i niwed a gwireddu'r manteision a ddaw yn sgil hyn o ran datblygiad plant a lefelau gweithgaredd. Yn ogystal, mae’r rhaglen yn ceisio gwella canlyniadau i blant mewn perthynas â llwgu yn ystod y gwyliau drwy ategu'r Rhaglen Gwella Gwyliau’r Haf ‘Bwyd a Hwyl’. Dylai hyn leihau'r pwysau ariannol ar rieni a gofalwyr yn ystod gwyliau ysgol.

Mae darpariaeth chwarae a gwaith chwarae wedi'i staffio yn cael effaith gadarnhaol ar blant a theuluoedd. Mae'r ddarpariaeth yn apelio at deuluoedd sy'n elwa ar systemau ataliol cynnar. Mae chwarae yn helpu plant i ddatblygu eu hadnoddau mewnol a meithrin gwytnwch yn wyneb anawsterau ac ansicrwydd yn eu cartref ac mewn rhannau eraill o'u bywydau. Felly, bydd y ffocws ar ddarpariaeth gwaith chwarae wedi'i staffio a fydd yn parhau i helpu plant a phobl ifanc i adfer yn sgil canlyniadau pandemig y Coronafeirws ac yn hyrwyddo cyfleoedd chwarae.

Dylai awdurdodau lleol barhau i ailymgysylltu â'r sector gwaith chwarae lle mae'r cysylltiadau hyn wedi'u torri oherwydd diffyg cyllid. Dylai awdurdodau lleol hefyd geisio sicrhau/cynyddu’r ddarpariaeth o fwyd / byrbrydau iach mewn lleoliadau gwaith chwarae.

Prif nodau’r prosiect:

- Darparu cyfleoedd chwarae wedi'u cyfoethogi, sydd am ddim neu am bris o ddim mwy na £1 yn y man lle caiff ei ddefnyddio, a phrofiadau cadarnhaol megis:
    - cymdeithasu
    - bod yn egnïol
    - cael hwyl / bod yn hapus
    - dysgu rhywbeth newydd

  Mae'r prosiect hefyd yn darparu manteision ychwanegol drwy gefnogi cynaliadwyedd lleoliadau gwaith chwarae a chefnogi rhieni, teuluoedd a chymunedau.

- Helpu i leihau llwgu yn ystod y gwyliau drwy ddarparu bwyd / byrbrydau er mwyn:
    - annog bwyta’n iachach
    - lleihau’r pwysau ariannol ar rieni / gofalwyr

2 Y dull disgwyliedig o ddefnyddio'r cyllid

Dylai awdurdodau lleol gynllunio eu dull yn seiliedig ar y gwasanaethau gwaith chwarae wedi'i staffio sydd ar gael iddynt fel y nodwyd yn eu Hasesiadau Digonolrwydd Chwarae. Mae hyn er mwyn ystyried y dirwedd wahanol ar gyfer chwarae ledled Cymru a chefnogi ailsefydlu neu sefydlu darpariaeth gwaith chwarae newydd, lle nad yw ar gael ar hyn o bryd a lle nad yw'n cael effaith negyddol ar waith chwarae, gofal plant neu ddarpariaeth debyg arall.

Blaenoriaethau
Dull wedi'i flaenoriaethu o ddyrannu Cyllid Gwyliau Gwaith Chwarae:

Blaenoriaeth 1	Ymestyn oriau neu ddyddiau'r ddarpariaeth gwaith chwarae bresennol

Blaenoriaeth 2	Dylai awdurdodau lleol edrych ar y bylchau yn y ddarpariaeth chwarae mewn ardaloedd lle mae angen, a lle nodir bylchau, gallant ddefnyddio cyllid i gefnogi’r canlynol: • ailsefydlu lleoliadau gwaith chwarae sydd wedi dod i ben oherwydd prinder cyllid neu ehangu lleoliadau presennol (dull a ffefrir) • sefydlu gwasanaethau gwaith chwarae newydd. Yn yr achos hwn, rhaid i awdurdodau lleol ddangos nad yw darpariaeth newydd yn cael effaith negyddol ar ddarpariaeth gofrestredig bresennol Arolygiaeth Gofal Cymru na Rhaglen Gwella’r Gwyliau Haf ‘Bwyd a Hwyl’ • os oes angen darpariaeth newydd, gellir defnyddio cyllid ar gyfer yr holl gostau sefydlu a rhedeg, er enghraifft yswiriant, cyfarpar, cynnal a chadw, staff, hyfforddiant, rheoli a gweinyddu

Blaenoriaeth 3	Ychwanegu bwyd at ddarpariaeth gymunedol, chwarae mynediad agored neu ofal plant y tu allan i'r ysgol sydd eisoes yn bodoli, gan mai dyma lle gellir ychwanegu gwerth am y gost isaf. Rhaid i bob awdurdod lleol sicrhau y darperir bwyd / byrbrydau iach mewn rhywfaint o’r ddarpariaeth Gellir defnyddio’r cyllid fel a ganlyn: • ariannu bwyd, byrbrydau iach a diodydd (nid oes rhaid iddynt fod yn brydau poeth). Mae’r canllawiau ar fwyd a maeth yn Atodiad A • os oes grwpiau cymunedol yn darparu bwyd am ddim ar gyfer gweithgareddau Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae, gallwch roi cyllid iddynt i wella ansawdd a maeth y bwyd • talu costau prynu'r cyfarpar angenrheidiol i ddarparu bwyd, fel oergell, blychau oeri, platiau, cyllyll a ffyrc, poteli dŵr y gellir eu hailddefnyddio ac ati • talu costau staff i helpu i ddarparu bwyd fel nad yw’r ddarpariaeth yn tynnu oddi ar y cyfleoedd chwarae • gwella sgiliau staff presennol o ran darparu bwyd, er enghraifft hyfforddiant ar hylendid bwyd neu fwyta’n iach

	Noder: Gellir darparu prydau bwyd hefyd drwy'r Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae yn ôl disgresiwn awdurdodau lleol. **NODER: Rhaid i'r bwyd gael ei gynnig i bawb sy'n cymryd rhan, nid y rhai sy'n agored i niwed yn unig, er mwyn osgoi unrhyw stigma**. <u>Pwyntiau i'w hystyried wrth sicrhau bod bwyd ar gael</u> • rhaid i’r bwyd gael ei ddarparu gan ddarparwr bwyd sydd wedi'i gofrestru gyda'i awdurdod lleol ac sydd â thystysgrifau Hylendid Bwyd perthnasol, neu rhaid i ddarparwyr feddu ar dystysgrifau o'r fath eu hunain • rhaid i ddarparwyr gael caniatâd i ddarparu bwyd i blant, yn ddelfrydol, fel rhan o'u proses gofrestru. Rhaid i'r caniatâd hwn gynnwys gwybodaeth am unrhyw risgiau alergedd a chynlluniau ar gyfer triniaeth. Rhaid cynnal asesiadau risg yn ymwneud â darparu bwyd

Blaenoriaeth 4	Er mwyn cefnogi cost-effeithiolrwydd ariannu bwyd yn unig a chefnogi’r datblygiad o waith chwarae i waith ieuenctid wrth i blant dyfu: • ystyried ariannu ychwanegu bwyd at leoliadau ieuenctid sydd â staff gwaith chwarae hyfforddedig ac yn darparu cyfleoedd chwarae cyfoethog. • ni ellir defnyddio'r cyllid hwn i ariannu darpariaeth ieuenctid

Blaenoriaeth 5	Ystyried ariannu lleoedd mewn lleoliadau gofal plant neu leoliadau y tu allan i'r ysgol ar gyfer plant sydd mewn perygl o lwgu yn ystod y gwyliau pan nad oes darpariaeth arall yn bodoli, neu lle bydd manteision ychwanegol gofal plant a chwarae yn cael effaith sylweddol ar y plentyn.

Beth arall y gellir ei ariannu?

- hyd at 10% o gostau gweinyddol
- amser staff – gall hyn fod yn gyllid ar gyfer swydd sefydlog neu secondiad / swydd rhan amser. **Rhaid darparu disgrifiadau swyddi neu dasgau allweddol wedi'u rhestru fel tystiolaeth ategol**
- adnoddau/pecynnau chwarae pwrpasol i deuluoedd â phlant sy'n agored i niwed.

Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr. Os bydd gan awdurdodau lleol unrhyw gwestiynau ynghylch yr hyn y gellir ei ariannu, dylid anfon e-bost at: Gofalplantachwarae@llyw.cymru

Dylid hawlio'r holl gostau sy'n gysylltiedig â darpariaeth, er enghraifft costau teithio, costau glanhau neu gostau a ysgwyddir er mwyn cydymffurfio ag asesiadau risg, o'r cyllid hwn.

Beth na ellir ei ariannu?

- ni ddylid defnyddio'r cyllid ar gyfer bwyd sothach, losin a danteithion afiach, fel rhan o brydau bwyd neu fyrbrydau nac fel rhan o weithgareddau (er enghraifft fel gwobrau ar gyfer gemau)
- ni ddylid defnyddio'r cyllid i ariannu gofal plant na lleoedd mewn darpariaeth y tu allan i oriau ysgol oni bai bod y plant yn agored i niwed, neu'n bodloni'r gofynion a nodir ym Mlaenoriaeth 5

3 Y lleoliadau sy'n gymwys

3.1 Dim ond lleoliadau gwaith chwarae wedi'u staffio y gellir eu hariannu drwy'r rhaglen hon. Rhaid i leoliadau chwarae mynediad agored cofrestredig ystyried y Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer gofal plant a reoleiddir i blant hyd at 12 oed, a'r gofynion rheoliadol.

3.2 Nid oes rhaid i leoliadau fod wedi'u cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) i fod yn gymwys i gael cyllid, ond os nad ydynt wedi'u cofrestru rhaid iddynt sicrhau a dangos eu bod yn gweithredu o fewn gofynion Gorchymyn Eithriadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010[1] (fel y'i diwygiwyd), a Gweithio gyda'n gilydd i ddiogelu pobl: Cod ymarfer diogelu. Rhaid i ddarpariaeth gwaith chwarae mynediad agored hefyd gadarnhau ei bod yn dilyn egwyddorion Yr Hawl Cyntaf; fframwaith ar gyfer asesu ansawdd gwaith chwarae[2]. Mae'r rhain yn galluogi gweithwyr chwarae, ac unrhyw oedolion eraill sydd â diddordeb mewn chwarae plant, i ddadansoddi, drwy arsylwi a myfyrio, yr amgylcheddau chwarae y maent yn eu gweithredu. Mae'n rhoi fframwaith i asesu ansawdd yr hyn sy'n cael ei ddarparu a'r profiadau a gynigir.

3.3 Rhaid i'r holl staff sy'n gweithio yn y lleoliad gael gwiriad dilys manylach gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd.

3.4 Rhaid bod gan bob lleoliad bolisi diogelu a rhaid bod staff allweddol wedi derbyn hyfforddiant priodol.

3.5 Mae angen asesiadau risg-budd sy'n ymwneud â darpariaeth gwaith chwarae. Mae gwybodaeth am chwarae a risg, gan gynnwys canllaw gweithredu, templed ar gyfer asesiadau risg-budd ac enghraifft ymarferol ar gael i'r rhai nad oes ganddynt system ar waith eisoes. [3]

[1] https://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2010/2839/article/15/made
[2] Yr Hawl Cyntaf... fframwaith ar gyfer asesu ansawdd gwaith chwarae - Chwarae Cymru
[3] Chwarae a risg - Chwarae Cymru

4 Meini prawf y cyllid

4.1 Ni ddylai'r cyllid arwain at stigmateiddio plant. Dylid targedu darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored mewn cymunedau sy'n agored i niwed a lle y gwyddys bod plant sy'n agored i niwed yn byw. Bydd pob plentyn yn y gymuned yn gallu mynychu ond gall gweithwyr proffesiynol dargedu unigolion y gwyddus eu bod yn fregus i annog y rhai mwyaf anghenus i fynychu.

4.2 Lle mae plant yn cael eu hariannu i fynd i leoliadau y codir tâl amdanynt, ni ddylid gwneud plant eraill a rhieni / gofalwyr yn ymwybodol o'u statws cyllido.

4.3 Rhaid i awdurdodau lleol sicrhau bod unrhyw fentrau a ariennir yn cyd-fynd â'u cynlluniau Gweithredu Digonolrwydd Chwarae. Rhaid iddynt ymgynghori â chydweithwyr yn eu hawdurdod lleol fel rhan o'u gwaith cynllunio, er mwyn sicrhau bod y cyllid hwn yn cael ei ddefnyddio mewn ffordd ategol ac nad yw'n cael effaith negyddol anfwriadol ar feysydd gwaith cysylltiedig eraill, yn arbennig

- gofal plant
- addysg ynghylch Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf ’Bwyd a Hwyl’. Fodd bynnag, dim ond yn ystod misoedd yr haf y mae ’Bwyd a Hwyl’ yn gweithredu
- y rhai sy'n ymwneud â mentrau tlodi plant

5 Cwmpas

5.1 Gellir defnyddio'r cyllid ar gyfer yr holl wyliau ysgol yn y blynyddoedd ariannol a gwmpesir gan y grant.

Gellir defnyddio'r cyllid hefyd ar gyfer darpariaeth ar benwythnosau, os oes angen.

5.2 Gellir defnyddio cyllid ar gyfer lleoliadau sy'n darparu ar gyfer plant rhwng 0 a 17 oed (hyd at 25 oed ar gyfer plant anabl) gyda ffocws ar blant oedran ysgol.

5.3 Gofynnir i awdurdodau lleol ystyried defnyddio'r cyllid mewn perthynas â Mater B - darparu ar gyfer anghenion amrywiol:

- plant ar draws yr ystod oedran a nodir yn 5.2
- plant pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol
- plant Sipsiwn, Roma a Theithwyr
- plant anabl a’r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol, gan gynnwys niwrowahaniaeth
- plant y mae'r Gymraeg yn iaith gyntaf iddynt neu blant sy'n mynychu ysgolion cyfrwng Cymraeg
- ffactorau diwylliannol a ieithyddol eraill a gofnodwyd

6 Pecyn cyfryngau

6.1 Dylai'r holl asedau creadigol a ddatblygir i hyrwyddo eich gweithgareddau gadw at [Safonau'r Gymraeg: canllawiau cyfathrebu a marchnata] a chael eu brandio fel rhai'r Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae. Mae'r asedau brandio ar gael i chi drwy Objective Connect.

7 Sut y bydd cyllid yn cael ei ddyrannu a'i drosglwyddo

7.1 Bydd y cyllid yn cael ei ddyrannu i'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru a'i gyfrifo gan ddefnyddio swm y tri phrif Asesiad Ysgol wedi'i Seilio ar Ddangosyddion o fformiwla cyllido'r setliad llywodraeth leol. Bwriad y fformiwla yw adlewyrchu amrywiadau yn yr angen i wario y gellid eu disgwyl pe bai pob awdurdod yn ymateb mewn ffordd debyg i'r galw am wasanaethau yn eu hardal. Dyma'r mecanwaith ar gyfer dosbarthu'r Grant Cynnal Refeniw[4] i awdurdodau unedol a heddluoedd. Fe'i defnyddiwyd hefyd gan Lywodraeth Cymru i ddyrannu grantiau eraill. Mae gan awdurdodau lleol brofiad o gyllid yn cael ei ddyrannu gan ddefnyddio'r dull hwn ac maent yn ymwneud â'r broses o ddatblygu'r fformiwla.

7.2 Disgwylir i awdurdodau lleol ddefnyddio darpariaeth a gwybodaeth leol i ddyrannu'r cyllid i leoliadau neu sefydliadau sydd yn y sefyllfa orau i gyflawni'r rhaglen.

Argymhellir y dull hwn gan fod gwybodaeth leol am ddarpariaeth a meysydd o angen yn hanfodol i lwyddiant y rhaglen hon. Gan fod darpariaeth gwaith chwarae wedi'i strwythuro a'i ddarparu'n wahanol ar draws awdurdodau lleol, mae hyn yn caniatáu iddynt ddefnyddio'r cyllid yn y ffordd fwyaf priodol.

7.3 Bydd y cyllid yn cael ei ddosbarthu drwy Grant Plant a Chymunedau.

7.4 Disgwylir i awdurdodau lleol wneud y defnydd gorau o'r cyllid a ddyrennir er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl i blant.

8 Ardaloedd o angen lle mae plant yn agored i niwed

8.1 Dylai'r cyllid hwn ganolbwyntio ar ardaloedd lle mae plant mewn mwy o berygl o fod yn agored i niwed.

8.2 Bydd gan awdurdodau lleol wybodaeth leol am yr ardaloedd hyn ond nod Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC)[5] oedd nodi'r ardaloedd bach yng Nghymru sydd â'r amddifadedd mwyaf. Yr ardaloedd daearyddol a ddefnyddir i gyfrifo MALIC yw'r 1,909 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yng Nghymru. Poblogaeth gyfartalog Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is yw 1,600. Dylai awdurdodau lleol sicrhau bod eu cyllid yn hygyrch i'r Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is â'r amddifadedd mwyaf o ran incwm yn eu hardal.

---

[4] Cyllid llywodraeth leol | Is-bwnc | LLYW.CYMRU
[5] https://llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru

9 Monitro, adolygu a gwerthuso

9.1 Drwy dderbyn y cyllid hwn, mae awdurdodau lleol yn ymrwymo i ddarparu data a gwybodaeth i fonitro'r effaith a llywio gwerthusiad y rhaglen hon. Gwneir hyn ar ffurf taenlen Excel, a gaiff ei dosbarthu i swyddogion chwarae arweiniol awdurdodau lleol a'i chyhoeddi ar wefan Llywodraeth Cymru cyn dechrau'r flwyddyn ariannol.

9.2 Mae gwerthuso'n allweddol i fesur effeithiolrwydd y rhaglen a llywio unrhyw raglenni o'r math hwn yn y dyfodol. Fodd bynnag, rhaid i'r gwerthuso fod yn gymesur ac ni ddylai dynnu sylw oddi wrth y cyfleoedd chwarae cyfoethog sy'n cael eu darparu fel rhan o'r rhaglen. Caiff y data a gesglir drwy'r ffurflenni monitro eu defnyddio i asesu p'un a yw'r cyllid wedi cyflawni amcanion y Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae.

9.3 Gan fod y Prosiect Gwyliau Gwaith Chwarae yn rhan o'r Grant Plant a Chymunedau, mae hefyd yn ofynnol i awdurdodau lleol ddarparu gwybodaeth fonitro orfodol yn unol ag amserlen a phroses y Grant.

10 Cysylltiadau defnyddiol

Sefydliad	**Enwau Cyswllt**
Llywodraeth Cymru	Y tîm Polisi Chwarae: Gofalplantachwarae@llyw.cymru Y tîm Ariannu Hyblyg: AriannuHyblyg@llyw.cymru
Chwarae Cymru	Marianne Mannello Ffôn: 029 20 486050 Llinell Gymraeg: 029 22 409795 Marianne@playwales.org.uk https://www.chwaraecymru.org.uk/cym/cysylltuani

Atodiad A - Diweddarwyd Tachwedd 2025

Canllaw ar Fwyd a Diodydd Iachach

CYFLWYNIAD

Mae'r canllaw hwn yn trafod amrywiaeth o opsiynau bwyd, o ddarpariaeth siopau tyc i fyrbrydau a phrydau poeth. Bydd pethau gwahanol yn gweithio mewn gwahanol leoliadau, ond dylent gyfrannu at ddeiet cytbwys iach bob amser.

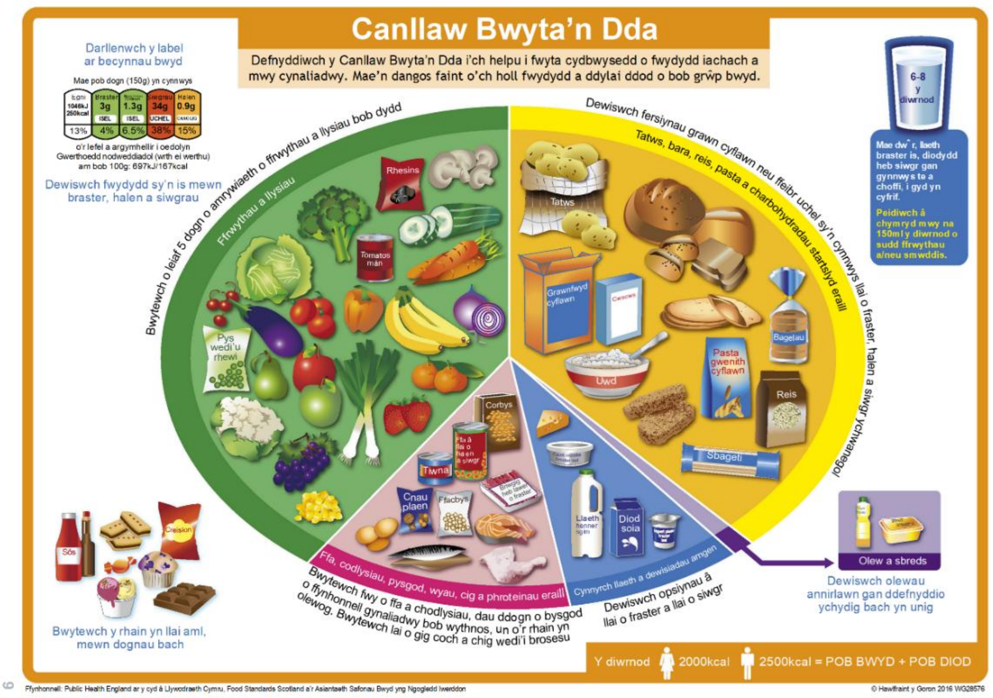
Pam mae darparu bwyd a diodydd iachach yn bwysig?

Gall sicrhau bod plant a phobl ifanc yn bwyta ac yn yfed yn dda:
- Eu helpu i gyrraedd a chadw pwysau iach
- Helpu i sicrhau twf a datblygiad iach
- Cynnal lefelau egni drwy gydol y dydd
- Sefydlu arferion bwyta iach am oes
- Cynnig amddiffyniad hirdymor rhag clefydau, gan gynnwys clefydau'r galon a chlefydau cylchrediad y gwaed, rhai mathau o ganser a diabetes math 2
- Helpu pobl ifanc i deimlo'n dda
- Helpu i wella hwyliau, y gallu i ganolbwyntio a pherfformiad.

DEWIS DEIET IACH

Dewis amrywiaeth o wahanol fwydydd, a'r cydbwysedd cywir, yw'r allwedd i fwyta'n dda, gan na all yr un bwyd unigol ddarparu'r maethynnau hanfodol sydd eu hangen.

Bwriad y 'Canllaw i Fwyta'n Iach' yw helpu oedolion a phlant dros 2 flwydd oed i fwyta'n iach. Mae'n dangos y gwahanol fathau o fwyd y mae angen inni eu bwyta mewn wythnos – a faint ohonynt – er mwyn sicrhau deiet cytbwys ac iach.



I’r rhan fwyaf o bobl, mae hyn yn golygu dewis y canlynol bob dydd:

• digon o ffrwythau a llysiau
• digon o datws, bara, reis, pasta a bwydydd startshlyd eraill
• rhywfaint o gynnyrch llaeth ac opsiynau amgen
• rhywfaint o ffa, pylsiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
• hyn a hyn o olewau a thaeniadau annirlawn

Nid oes angen bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn braster, halen a/neu siwgr yn ein deiet, ac felly dylid bwyta ac yfed llai ohonynt ac yn llai aml.

Mae'r 'Canllaw i Fwyta'n Iach' yn adnodd defnyddiol i helpu pobl i fynd ati i fwyta'n iach, a gellir ei ddefnyddio fel canllaw sylfaenol wrth gynllunio darpariaeth bwyd.

Deietau Diwylliannol ac Arbennig

Rhaid darparu ar gyfer unrhyw anghenion deietegol arbennig sydd gan blentyn yn sgil ei iechyd, ei gredo crefyddol, ei hil neu ei gefndir diwylliannol. I gael rhagor o wybodaeth, gweler Adran 4 o’r Canllawiau Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant | LLYW.CYMRU

Yfed digon

Mae yfed digon yr un mor bwysig â bwyta'n iach. Mae angen o leiaf 6-8 cwpanaid o hylif (tua 1.2 litr) y dydd ar oedolion a phlant - mwy mewn tywydd poeth ac ar ôl gweithgarwch corfforol. Rydym yn colli dŵr drwy gydol y dydd drwy wrin, chwysu ac anadlu ac mae angen ailgyflenwi pob diferyn. Dŵr a llaeth plaen yw’r opsiynau gorau; mae sudd ffrwyth â thipyn go lew o ddŵr wedi’i ychwanegu ato neu sgwosh di-siwgr yn iawn. Gall diodydd eraill fel diodydd pefriog a diodydd sy’n cynnwys llawer o siwgr/sgwosh/cordial/diodydd sudd wneud niwed i’r dannedd a darparu gormod o galorïau. Gallant hefyd annog plant i ddatblygu hoffter am ddiodydd melys.

Dewisiadau bwyd cynaliadwy

Mae cynhyrchu bwyd, ei becynnu, ei gludo a gwastraff bwyd yn cael effaith sylweddol ar yr amgylchedd. Drwy ddewis bwydydd cynaliadwy a lleihau gwastraff, gallwn gael effaith gadarnhaol ar ein hamgylchedd lleol a byd-eang yn ogystal â'n hiechyd. Ystyriwch sut i leihau deunydd pecynnu neu ddefnyddio eitemau y gellir eu hailddefnyddio lle bo hynny'n bosibl, cyfyngu ar y defnydd o blastig, a phrynu bwyd a gynhyrchir yn lleol.

Iechyd a Diogelwch
Mae angen i unrhyw un sy'n ymwneud â pharatoi bwyd fod wedi cwblhau'r hyfforddiant iechyd a diogelwch bwyd gofynnol. Cysylltwch â gwasanaeth iechyd amgylcheddol eich awdurdod lleol am arweiniad.

Diogelwch Bwyd, Hylendid ac Alergenau
Mae gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn darparu gwybodaeth am ddiogelwch bwyd, gan gynnwys dyddiadau sy’n cael eu gosod ar fwydydd i nodi pryd y maent ar eu gorau ac erbyn pryd y mae’n rhaid eu defnyddio, hylendid bwyd, a chanllawiau ar

alergenau, gan gynnwys yr 14 alergen y mae’n rhaid eu datgan yn ôl cyfraith bwyd. Gweler y ddolen: [Diogelwch bwyd | Yr Asiantaeth Safonau Bwyd]

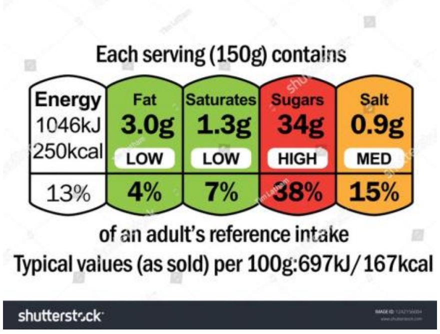
Mae’r Asiantaeth Safonau Bwyd yn darparu cwrs hyfforddiant ar-lein ar alergeddau yn rhad ac am ddim. Ceir rhagor o wybodaeth yma: [Hyfforddiant diogelwch bwyd ar-lein | Asiantaeth Safonau Bwyd (food.gov.uk)]

Hefyd, byddwch yn ymwybodol o beryglon tagu mewn babanod a phlant bach, gweler y ddolen: [Food safety advice on choking hazards in settings - Foundation Years]

Ceir rhagor o wybodaeth am weithdrefnau rheoli diogelwch bwyd yma: [Bwyd mwy diogel, busnes gwell | Asiantaeth Safonau Bwyd (food.gov.uk)]

Adnabod bwydydd iachach: Cadwch lygad am labeli maeth ar flaen y pecyn

Drwy gydol y canllaw hwn, rydym yn sôn am fraster isel, opsiynau siwgr is ac ati – mae’r labeli ar becynnau yn ei gwneud yn haws ichi ddewis yr opsiwn iachaf. Mae llawer o fwydydd yn arddangos y wybodaeth hon – maent yn cynnwys goleuadau traffig coch, oren a gwyrdd, sy'n dangos a oes gan gynnyrch lefelau uchel, canolig neu isel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen.



Bydd cymysgedd o liwiau ar y rhan fwyaf o becynnau, ond drwy ddewis cynhyrchion â mwy o wyrdd ac oren byddwch yn gwneud dewis iachach.

CANLLAW I FYRBRYDAU IACHACH

Mae angen llawer o egni a maethynnau ar blant a phobl ifanc, ac efallai na fydd yr hyn y maent yn ei fwyta yn ystod amser bwyd yn ddigon. Gall byrbrydau maethlon iach wneud cyfraniad pwysig at yr egni a’r maethynnau y mae eu corff yn eu cael yn gyffredinol. Maent hefyd yn chwarae rhan fawr o ran rheoli cyfnodau llwglyd rhwng prydau bwyd.

Yn ddelfrydol, dylai byrbrydau:

• Gael eu cynllunio
• Cynnwys amrywiaeth o grwpiau bwyd
• Helpu i sicrhau deiet cytbwys yn unol â’r 'Canllaw i Fwyta'n Iach'.

Dyma rai enghreifftiau o fyrbrydau iachach:

Byrbrydau y gellir eu cadw ar dymheredd arferol ystafell

Enghreifftiau o fwydydd iachach	Enghreifftiau o fwydydd llai iach
• Ffrwythau tun (mewn sudd)	• Bariau ffrwythau wedi'u prosesu • Ffrwythau tun mewn surop • Pecynnau puree ffrwyth
• Cnau a hadau heb halen neu siwgr ychwanegol* • Bariau ffrwythau, cnau a hadau* • Popgorn plaen* • Pretzels plaen**	• Byrbrydau cnau a hadau wedi'u gorchuddio neu wedi'u halltu* • Unrhyw fath o felysion • Creision • Byrbrydau wedi'u ffrio'n ddwfn • Cymysgedd Bombay
• Craceri • Cacennau ceirch	• Bisgedi wedi'u llenwi, bisgedi wedi'u gorchuddio â siocled a bisgedi melys

*mae cnau/hadau yn alergenau posibl – gweler tudalen 12 am wybodaeth ynghylch Diogelwch Bwyd, Hylendid ac Alergenau. Hefyd, gall cnau a phopgorn wneud i fabanod a phlant bach dagu, gweler https://foundationyears.org.uk/2021/09/food-safety-advice-on-choking-hazards-in-settings/

Byrbrydau oer neu ffres

Enghreifftiau o fwydydd iachach	Enghreifftiau o fwydydd llai iach
• Ffrwythau ffres • Potiau salad ffrwythau • Darnau/ffyn llysiau gyda dipiau megis hwmws (dewiswch opsiynau braster is) • Potiau salad	• Cynnyrch ffrwythau wedi'u prosesu, megis rholiau a siapiau ffrwyth
• Grawnfwydydd brecwast siwgr is, ffibr uwch gyda llaeth sgim, 1% neu hanner sgim • Cacennau te/bara ffrwythau gyda thaeniad braster is • Bara gwenith cyflawn, myffins Seisnig a chramwythau gyda thaeniad braster is • Bagelau • Pitta gwenith cyflawn • Uwd plaen • Torth frag	• Grawnfwydydd brecwast wedi'u gorchuddio â siwgr neu siocled • Croissants • Myffins Americanaidd • Pasteiod Danaidd • Toesenni
• Iogwrt neu fromage frais braster/siwgr isel • Caws a chraceri plaen	• Iogwrt a fromage frais braster llawn, siwgr uchel
• Brechdanau, rholiau, baguettes, bara pitta a tortillas wedi'u llenwi, e.e. tiwna ac india-corn, eog a chiwcymbr, salad cyw iâr,	• Pasteiod cig • Rholiau selsig • Pasteiod llysiau

hwmws a moron wedi'u gratio. (Dewiswch fara brown a gwenith cyflawn yn ogystal â gwyn a darllenwch labeli blaen y pecyn i ddewis opsiynau iachach) • Saladau pasta a chymysgeddau pasta • Sleisen pizza gyda thopin iachach, e.e. cyw iâr a madarch / amrywiol lysiau	• Pasteiod bach porc • Wyau selsig • Crempogau llysiau wedi'u ffrio • Samosa

Diodydd oer

Enghreifftiau o ddiodydd iachach	Enghreifftiau o ddiodydd llai iach
• Dŵr plaen (llonydd neu befriog) • Llaeth sgim, 1% neu hanner sgim (neu, fel opsiynau amgen – diodydd o blanhigion, wedi'u cyfnerthu, heb eu melysu	• Llaeth â blas â mwy na 5% o siwgr ychwanegol • Diod sgwash â siwgr • Diodydd llawn siwgr a swigod

CANLLAW I BRYDAU IACHACH

Os oes cegin ar gael ichi a'ch bod yn paratoi bwyd (poeth neu oer) ar gyfer plant a phobl ifanc, yna mae'r adran hon ar eich cyfer chi.

Awgrymiadau arlwyo

Bwydydd	Tip arlwyo iachach
Brechdanau	• Rhowch gynnig ar fara grawn cyflawn, bara graneri, bara hadau, bara hanner a hanner, tortillas neu fara pitta gwenith cyflawn • Defnyddiwch daeniadau braster is yn seiliedig ar olew olewydd, olew blodau haul neu olew had rêp • Llenwch nhw â ffa cymysg, cig braster isel, eog, wy, neu diwna â mayonnaise (gan ddefnyddio mayo braster is), caws braster is neu hwmws • Ychwanegwch letys, tomato wedi'i sleisio, ciwcymbr, moron wedi'u gratio a llysiau eraill • Rhowch gynnig ar frechdanau neu baninis wedi'u tostio gyda chaws braster is neu lai o gaws cryf wedi'i gratio.
Tatws pob	• Yn lle menyn, defnyddiwch daeniad aml-annirlawn braster is a defnyddiwch lai ohono, os o gwbl, os ydych yn ychwanegu topin arall • Llenwch y daten â thiwna a mayonnaise (gan ddefnyddio mayo braster is), ffa pob halen/siwgr is, caws colfran, caws wedi'i gratio a phicl, tsili neu chyri llysiau.

Grawnfwydydd brecwast	• Dylech gynnwys opsiynau siwgr isel, halen isel, ffibr uchel yn lle opsiynau llawn siwgr • Gweinwch nhw gyda llaeth sgim, 1% neu hanner sgim • Ychwanegwch ffrwythau ffres, wedi'u rhewi neu o dun (mewn sudd).
Pasta, nwdls a reis	• Rhowch gynnig ar basta o siâp gwahanol (gwenith cyflawn, neu gymysgedd o wyn a gwenith cyflawn), nwdls neu reis (brown neu gymysgedd o frown a gwyn, lle bo hynny'n bosibl) • Gweinwch gyda sawsiau tomato yn hytrach na rhai hufennog, a bara crystiog yn hytrach na bara garlleg • Mae sawsiau'n ffordd dda o gynnwys llysiau ychwanegol mewn bwyd – torrwch nhw'n fân.
Ffrwythau a llysiau	• Cynhwyswch ddigon o fyrbrydau ffrwythau a llysiau, ee sleisys ffrwythau, salad ffrwythau, salad cymysg, ffyn llysiau – moron, ciwcymbr, pupryn ac ati • Cynigiwch amrywiaeth o wahanol ffrwythau a llysiau. Gallant fod yn ffres, wedi'u rhewi neu o dun (ffrwythau mewn sudd neu lysiau mewn dŵr) • Cynigiwch saladau poblogaidd ochr yn ochr â phrydau bwyd neu fel garnais gyda byrbrydau. Defnyddiwch ddresin calorïau is • Ychwanegwch lysiau at brydau bwyd, megis mewn sawsiau ac fel topin pizza.
Llaeth a bwydydd llaeth	• Defnyddiwch laeth sgim, 1% neu hanner sgim mewn ryseitiau, diodydd ac ar rawnfwydydd - maent yn cynnwys cymaint o galsiwm â llaeth braster llawn, ond llai o fraster dirlawn • Cynigiwch amrywiaeth o gawsiau, gan gynnwys fersiynau braster is e.e. Edam, Gouda, caws colfran a Cheddar neu gaws hufen braster is • Gweinwch iogwrt a fromage frais braster isel / siwgr isel.
Byrbrydau	• Tostiwch fyffins Seisnig (gyda chaws hufen a ffyn llysiau); cacennau te; sleisiau o dorth frag (a ffrwyth) • Bara ffrwythau; tost sinamon • Caws / wy wedi'i botsio / ffa pob ar dost.

GWYBODAETH BELLACH A DOLENNI I WEFANNAU

Canllawiau bwyd a maeth LIC ar gyfer lleoliadau gofal plant
I gael gwybod mwy am fwydydd, byrbrydau a diodydd iachach
Canllawiau bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant | LLYW.CYMRU

Alergeddau Bwyd
I gael rhagor o wybodaeth am alergeddau cyffredin a chanllawiau i arlwywyr, ewch i'r ddolen ganlynol:
Allergy UK | National Charity

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd – Peryglon Tagu
Gwybodaeth am beryglon tagu ar fwyd yn y blynyddoedd cynnar
Food safety advice on choking hazards in settings - Foundation Years

Pŵer Llysiau
Gwybodaeth am ffyrdd o gynyddu nifer y llysiau sy'n cael eu bwyta gan blant a phobl ifanc
Eat Them To Defeat Them | VegPower & ITV

Ryseitiau Coginio
Ryseitiau o Gynllun Dechrau Coginio Dechrau'n Deg
foodcardiff.com/blog/getcookingrecipes/

Ryseitiau Better Health – Healthier Families
Healthier Families - Home - NHS (www.nhs.uk)

Adnoddau Bwyta'n Dda

- **Byrbrydau i blant 1-4 oed**
- **Dewisiadau bwyd da a maint dognau plant o dan 5 oed**
- **Llyfr ryseitiau bwyta'n dda**

Eating well early years — First Steps Nutrition Trust

Tîm Bwyd a Maeth Dechrau'n Deg
Tîm Bwyd a Maeth Dechrau'n Deg - Dechrau'n Deg Caerdydd (flyingstartcardiff.co.uk)