Asesiad Effaith Integredig Llywodraeth Cymru: Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2025

Teitl y cynnig:	Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025 (‘Rheoliadau 2025’)
Swyddog(ion) sy'n llenwi'r Asesiad Effaith Integredig (enw(au) ac enw'r tîm):	**Michael Maragakis, Shane Williams, Gemma Roche-Clarke, Sarah Furminger Matthew Thomas, Rhian Pritchard, Rebekah Pugsley, Heledd Daniel, (Tîm Bwyd mewn Ysgolion)**
Adran:	**Cymorth i Ddysgwyr, y Gyfarwyddiaeth Addysg**
Pennaeth yr Is-adran/Yr Uwch-swyddog Cyfrifol (enw):	**Hannah Wharf**
Ysgrifennydd y Cabinet/Gweinidog cyfrifol:	**Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg, Lynne Neagle**
Dyddiad Dechrau:	**11 Hydref 2025**

Asesiad Effaith Integredig: Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025

Cyflwyniad

1. Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 (‘Rheoliadau 2013’) yn nodi'r mathau o fwyd a diod y mae'n rhaid eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol a'r rhai na ddylid eu darparu, ac yn diffinio cynnwys maethol cinio ysgol arferol. Rhaid i'r holl fwyd a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir gan awdurdod lleol gydymffurfio â'r Rheoliadau hyn. Mae'r Rheoliadau, fel y maent yn gymwys i ysgolion cynradd a meithrin a gynhelir, wedi'u hadolygu i adlewyrchu'r cyngor deietegol diweddaraf.

2. Mae'r ddogfen hon yn ystyried effaith Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) diwygiedig 2025 (‘Rheoliadau 2025’) a'r Canllawiau Statudol cysylltiedig (‘y Canllawiau’). Mae'n cyflwyno asesiad o'r effaith gyffredinol (**Rhan 1**), gan gynnwys Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant (**Rhan 2**), Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb (**Rhan 3**) ac Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (**Rhan 4**). Mae'r Asesiad Effaith Integredig llawn wedi'i gynnwys yn **Rhan 5 (ni chaiff yr adran hon ei chyhoeddi).** Bydd y Canllawiau Statudol yn cael eu cwblhau a'u cyhoeddi ar ôl i'r Rheoliadau gael eu gosod (yn dilyn y cyfnod dirymu).

3. Noder, wrth gyfeirio at ysgolion cynradd yn y ddogfen hon, rydym yn cyfeirio at ddysgwyr oedran meithrin a chynradd mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru.

Rhan 1 – Asesiad Cryno o'r Effaith

Pa gamau gweithredu y mae Llywodraeth Cymru yn eu hystyried a pham?

Cefndir

4. Mae Cymru yn arwain y ffordd yn y DU o ran darparu Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd. Mae'r ddarpariaeth bwysig hon yn helpu i fynd i'r afael â thlodi plant ac achosion o blant yn mynd heb fwyd, yn helpu dysgwyr i gyflawni, ac yn cyfrannu at iechyd gwell, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol mewn ysgolion a chymunedau ledled Cymru.

5. Yn ychwanegol at hyn, rydym yn cynnig:

    - llaeth ysgol am ddim/am bris gostyngol i ddysgwyr yng nghyfnod allweddol 1 a chyfnod allweddol 2.
    - Brecwast am ddim i ddisgyblion cynradd.
    - Prydau ysgol am ddim i'r disgyblion uwchradd sydd eu hangen fwyaf.
    - Mae gwasanaeth prydau â thâl hefyd ar gael mewn ysgolion uwchradd.

6. Mae iechyd a llesiant da yn bwysig er mwyn gallu dysgu'n llwyddiannus. Gall bwyta pryd maethlon yn yr ysgol wella hwyliau cyffredinol a lefelau egni dysgwyr, gan gynyddu eu brwdfrydedd, eu presenoldeb a'u cyflawniad.

7. At hynny, drwy ein darpariaeth bwyd mewn ysgolion, mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd i ddysgwyr yng Nghymru. Ar sail adroddiad Gordewdra yng Nghymru, gwyddom y canlynol:

    - Mae un o bob pedwar plentyn (tua 9,000) dros bwysau pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol.
    - Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol uwch yn wynebu mwy o broblemau pwysau.
    - Nid yw deietau llawer o blant yn dilyn yr argymhellion cenedlaethol.

8. Er bod llawer o ffactorau yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd plant, mae tystiolaeth yn dangos bod safonau maeth cadarn, a roddir ar waith fel rhan o ddull ysgol gyfan, yn gallu gwella arferion deietegol yn sylweddol. Gall prydau ysgol gyfrif am draean neu fwy o'r bwyd y mae plentyn yn ei fwyta bob dydd yn ystod yr wythnos. Felly, mae atgyfnerthu ein rheoliadau bwyd mewn ysgolion yn gyfle hollbwysig i sicrhau bod bwyd mewn ysgolion yn llywio ymddygiadau bwyta'n iach gydol oes ac yn gwella canlyniadau iechyd a deilliannau addysg.

9. Mae ymchwil gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn ategu ein dealltwriaeth o fanteision posibl prydau ysgol, gan gynnwys y gallant wneud y canlynol:

    - Codi cyflawniad addysgol.

- Helpu i ddatblygu arferion bwyta'n iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd.
- Mynd i'r afael ag achosion o blant yn mynd heb fwyd a thlodi plant.
- Gwella sefyllfa ariannol teuluoedd.

10. Rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad ar Reoliadau a Chanllawiau diwygiedig arfaethedig ar gyfer ysgolion meithrin a chynradd a gynhelir. Roedd yr ymgynghoriad hwn yn nodi'r newidiadau arfaethedig o ran y bwyd a'r diodydd y gellir eu cynnig mewn ysgolion. Ar ôl ystyried y dystiolaeth o'r ymarfer hwn, mae Rheoliadau 2025 wedi'u cyflwyno gerbron Senedd Cymru, a'r gobaith yw y byddant yn dod i rym ym mis Hydref 2026.

11. Fel mater ar wahân, a'r tu allan i gwmpas Rheoliadau a Chanllawiau 2025, ac felly'r asesiad effaith hwn, ystyriodd yr ymgynghoriad newidiadau i Bennod 1 o'r Canllawiau ynglŷn â'r cyfrifoldeb i hyrwyddo bwyta'n iach mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Ceisiodd hefyd gasglu tystiolaeth ar y dirwedd bwyd mewn ysgolion uwchradd er mwyn llywio unrhyw newidiadau i'r Rheoliadau ar gyfer y grŵp hwn yn y dyfodol.

12. Yn y cyfamser, bydd Rheoliadau 2013 yn parhau i fod yn gymwys i ysgolion uwchradd. Fodd bynnag, mae Rheoliadau 2025 yn ceisio mynd i'r afael â'r diwygiadau technegol a sillafu i Reoliadau 2013 fel y maent yn gymwys i ysgolion uwchradd. Nid yw hyn yn newid y polisi sylfaenol.

Amcan Polisi

13. **Fel y nodir isod, mae'r pum ffordd o weithio a bennir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 wedi'u cymhwyso wrth ddatblygu Rheoliadau 2025.**

14. Ers cyflwyno Rheoliadau 2013, mae argymhellion deietegol Llywodraeth y DU wedi'u diwygio yn dilyn cyngor diwygiedig gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN) i bedair llywodraeth y DU. Os nad ystyrir y cyngor hwn, ni fydd Llywodraeth Cymru yn gwneud y gorau o'r effaith y gall darpariaeth bwyd mewn ysgolion ei chael o ran lleihau anghydraddoldebau a helpu i ddatblygu arferion bwyta da gydol oes yn y **tymor hwy**.

15. Nod Rheoliadau 2025, sy'n seiliedig ar argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU, fel y nodwyd uchod, yw galluogi dysgwyr cynradd i gael bwyd iach yn ystod oriau ysgol, gan helpu i feithrin arferion bwyta'n iach.

16. Felly, mae Rheoliadau 2025 yn gam **ataliol** i helpu i sicrhau bod bwyd mwy maethlon ar gael i ddysgwyr cynradd mewn ysgolion, a allai helpu i leihau'r risg o broblemau sy'n gysylltiedig â deiet fel gordewdra, canser, clefyd coronaidd y galon, a diabetes math 2.

17. Bydd Rheoliadau 2025 yn gymwys i ysgolion cynradd a gynhelir yn genedlaethol, gan sicrhau bod darparwyr bwyd ysgol ym mhob ardal awdurdod lleol yn gwneud y canlynol:

    - Cynnig mwy o ffrwythau a llysiau er mwyn helpu plant yng Nghymru i fwyta pump y dydd.
    - Darparu mwy o ffeibr drwy sicrhau bod carbohydradau startshlyd yn cael eu gweini bob dydd, ar dri gwahanol ffurf bob wythnos, gan gynnwys o leiaf un dogn o basta, nwdls neu reis sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn, am fod tystiolaeth yn awgrymu nad yw plant yng Nghymru yn bwyta digon o ffeibr.
    - Cyfyngu ar fwydydd crwst, pwdinau a nwyddau pob wedi'u melysu, a bwydydd wedi'u ffrio yn seiliedig ar y cyngor deietegol diweddaraf.
    - Gweini llai o gig wedi'i brosesu a chyfyngu ar rai dewisiadau wedi'u prosesu yn lle pysgod a chig, a all gynnwys llawer o halen a braster dirlawn.
    - Parhau i weini cig coch mewn modd cymedrol er mwyn sicrhau bod plant yn cael budd o'r maethynnau y mae'n eu cynnig heb fwyta gormod ohono.
    - Gwahardd diodydd llawn siwgr, sy'n gysylltiedig â gordewdra a phydredd dannedd.

18. Er bod llawer o ffactorau yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd plant, mae tystiolaeth yn dangos bod gofynion bwyd a safonau maeth cadarn, a roddir ar waith fel rhan o ddull ysgol gyfan, yn gallu gwella arferion deietegol yn sylweddol. Mae atgyfnerthu'r safonau hyn yn gam hollbwysig tuag at sicrhau bod bwyd mewn ysgolion yn **effeithio** ar ymddygiadau bwyta'n iach gydol oes ac yn gwella canlyniadau iechyd a deilliannau addysg.

19. Ar wahân i hyn, mae diweddaru'r rheoliadau presennol yn **integreiddio** â strategaethau Llywodraeth Cymru a deddfwriaeth ar gyfer y DU gyfan. Mae'n cyflawni ymrwymiad Llywodraeth Cymru yn Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach i roi rheoliadau bwyd ysgol diwygiedig ar waith sy'n cyd-fynd â'r gofynion a'r canllawiau diweddaraf. Mae hyn yn rhan o flaenoriaeth genedlaethol i alluogi ein lleoliadau addysg i fod yn fannau lle mae iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn dal i fod yn flaenoriaeth er mwyn *'lleihau effaith iechyd gwael ac anghydraddoldeb.'*

20. Yn ogystal, mae Rheoliadau 2025 yn gwneud y canlynol:
    - Cefnogi'r amcanion a nodir yn *Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2024* a *Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010* drwy helpu i leihau ansicrwydd bwyd ac anghydraddoldebau iechyd i blant
    - Cynnal hawliau plant o dan *Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)*, ac mae Asesiad llawn o'r Effaith ar Hawliau Plant ar gael yn Atodiad 1.
    - Cysoni â *Deddf Cydraddoldeb 2010* drwy sicrhau mynediad cynhwysol i brydau ysgol gan ystyried addasiadau rhesymol.
    - Cefnogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 drwy gyfrannu at nodau llesiant 'Cymru sy'n Fwy Cyfartal' a 'Cymru Iachach'.

21. Mae ein dull gweithredu diwygiedig wedi'i ddatblygu mewn **cydweithrediad** â phlant a phobl ifanc, rhieni, ysgolion, cyrff llywodraethu, arlwywyr awdurdodau lleol, Cymdeithasol Llywodraeth Leol Cymru (CLILC), deietegwyr, iechyd y cyhoedd, Estyn ac academyddion, a thrwy eu **cynnwys**, a'r nod yw:

    - Helpu pob plentyn i gael y bwyd sydd ei angen arno i ddilyn deiet iach, gan gynnwys plant ag anghenion deietegol arbennig neu feddygol.
    - Darparu dognau sy'n briodol o ran oedran er mwyn lleihau gwastraff bwyd.
    - Helpu ysgolion, arlwywyr a phartneriaid i roi'r gofynion newydd hyn ar waith.
    - Cefnogi cyfleoedd parhaus i'r gadwyn cyflenwi bwyd yng Nghymru.
    - Cydbwyso bwydydd iachach â chadw hoff fwydydd yn yr ysgol.
    - Nodi'n glir pwy sy'n gyfrifol am hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a'u helpu i gyflawni'r ddyletswydd hon.

22. Caiff Rheoliadau 2013 ar gyfer ysgolion cynradd a gynhelir eu disodli gan Reoliadau diwygiedig 2025 o dan Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009. Mae Adran 4 o'r Memorandwm Esboniadol, sy'n cyd-fynd â Rheoliadau 2025, yn nodi'r achos dros newid. Mae hyn yn cynnwys yr Asesiad Effaith Rheoleiddiol, sy'n asesu'r dadansoddiad cost a budd.

CASGLIAD

Sut mae'r bobl y mae'r cynnig yn fwyaf tebygol o fod wedi effeithio arnynt wedi'u cynnwys yn y gwaith o'i ddatblygu?

23. Fel yr amlinellwyd ym mharagraff 21, yn unol â'n dyletswydd i gynnwys rhanddeiliaid a mabwysiadu egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

(Cymru) 2015, ymgysylltwyd yn helaeth er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu Rheoliadau 2025.

24. Cyn yr ymgynghoriad, sefydlwyd grwpiau arbenigol drwy ddull Gorchwyl a Gorffen gydag amrywiaeth o bartneriaid. Gan ystyried cyfres o dystiolaeth, aeth y grwpiau ati i asesu a oedd y Rheoliadau a'r Canllawiau cyfresol ar gyfer ysgolion meithrin a chynradd a gynhelir yn addas at y diben. Roedd hyn yn cynnwys ymgysylltu drwy grwpiau ffocws â dysgwyr, a chyfnod profi a myfyrio cyn ymgynghori ar gyfer awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu – fel bod modd treialu dulliau gweithredu a mireinio'r cynigion ymhellach cyn eu profi'n ehangach drwy ymgynghoriad cyhoeddus.

25. Ar ôl ystyried y dystiolaeth a oedd ar gael, gan gynnwys yr hyn a gasglwyd drwy'r dulliau Gorchwyl a Gorffen, cafodd cyfres o gynigion eu datblygu a'u profi yn ystod ymgynghoriad cyhoeddus rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025. Cyflwynwyd y cynigion mewn amrywiaeth o fformatau ochr yn ochr â gwybodaeth ategol ac asesiadau drafft o'r effaith mewn amrywiaeth o feysydd. Cafodd dysgwyr eu cynnwys drwy fersiwn addas i blant o'r ymgynghoriad, holiaduron, a grwpiau ffocws. Defnyddiwyd grwpiau ffocws hefyd i gefnogi rhagor o weithgarwch ymgysylltu penodol â rhieni a gofalwyr. Cynhaliwyd digwyddiadau ar wahân gydag awdurdodau lleol a chyflenwyr.

26. Mae canfyddiadau'r ymgynghoriad wedi'u hystyried a, lle bo angen, mae diwygiadau wedi'u profi eto gyda'r grwpiau gorchwyl a gorffen er mwyn cyflwyno fersiwn derfynol o Reoliadau 2025.

Beth yw'r effeithiau cadarnhaol a negyddol mwyaf arwyddocaol?

27. Disgwylir i Reoliadau 2025 sicrhau **manteision hirdymor sylweddol** i ddysgwyr, teuluoedd, cymunedau, a gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru. Mae'r effeithiau cadarnhaol mwyaf sylweddol yn ymwneud â chanlyniadau iechyd gwell, llai o anghydraddoldebau iechyd, a lefelau ymgysylltu addysgol gwell ymhlith **dysgwyr**. I ddysgwyr, bydd Rheoliadau 2025 yn sicrhau bod prydau cytbwys o ran maeth ar gael i bob plentyn oedran cynradd, yn unol ag argymhellion deietegol diweddaraf y DU. Bydd hyn yn helpu i feithrin arferion bwyta'n iach gydol oes ac i leihau'r risg o gyflyrau sy'n gysylltiedig â deiet, fel gordewdra, diabetes math 2, a chlefyd cardiofasgwlaidd. Mae'r gwelliannau hyn yn arbennig o bwysig i blant sy'n byw o dan anfantais economaidd-gymdeithasol, sy'n fwy tebygol o fod yn deuluoedd ag anabledd, teuluoedd un rhiant a rhai teuluoedd lleiafrifoedd ethnig, ac sy'n fwy tebygol o wynebu canlyniadau iechyd gwaeth o ganlyniad i ffactorau deietegol.

28. I **deuluoedd**, bydd Rheoliadau 2025 hefyd yn helpu i roi sicrwydd bwyd i aelwydydd a gallant leihau costau bwyd i deuluoedd, yn enwedig lle mae plant yn dibynnu ar brydau ysgol fel eu prif ffynhonnell maeth.

29. Fodd bynnag, nododd ymatebion i'r ymgynghoriad risgiau posibl, gan gynnwys y posibilrwydd y bydd llai o ddysgwyr yn dewis cael prydau ysgol os na fydd bwydlenni'n adlewyrchu dewisiadau diwylliannol, crefyddol neu ddewisiadau bwyd cyfarwydd. Gallai hyn effeithio'n anghymesur ar ddysgwyr niwrowahanol,

plant anabl, y rhai o gefndiroedd ethnig lleiafrifol neu grefyddol, a'r rhai o gefndiroedd sydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol os na fydd eu hanghenion yn cael eu hystyried wrth gynllunio yn y ddarpariaeth leol.

30. I **awdurdodau lleol**, mae Rheoliadau 2025 yn ffurfioli'r arferion da sy'n bodoli eisoes ac yn rhoi hyblygrwydd i ddylunio bwydlenni i adlewyrchu dewisiadau rhanbarthol. Er y bydd yn cymryd peth amser i staff ymgyfarwyddo â'r Canllawiau, ac er bod rhai awdurdodau lleol wedi nodi'r potensial ar gyfer costau cynyddol yn eu hymatebion i'r ymgynghoriad, mae llawer o awdurdodau lleol eisoes yn rhoi safonau ar waith sy'n cyd-fynd â'r gofynion diwygiedig, a nododd ymatebion i'r ymgynghoriad gyfleoedd i sicrhau arbedion cost wrth gymhwyso'r Rheoliadau diwygiedig. Felly, ni ddisgwylir i'r newidiadau darfu'n sylweddol ar weithrediadau busnes fel arfer, a bydd cyfleoedd i rannu arferion gorau cyn i'r Rheoliadau ddod i rym yn helpu i liniaru risgiau.

31. I **gyflenwyr**, mae Rheoliadau 2025 yn cynnig cyfleoedd i ddefnyddio mwy o gynhyrchion tymhorol a chynaliadwy, gan gefnogi'r economi sylfaenol a'r sector bwyd yng Nghymru. Fodd bynnag, cododd rhai cyflenwyr bryderon am gostau ailffurfio a'r ffaith y bydd rhai cynhyrchion yn cael eu dosbarthu (e.e. ham). Eir i'r afael â'r risgiau hyn drwy weithgarwch ymgysylltu parhaus â'r gadwyn gyflenwi a chymorth gan Is-adran Bwyd Llywodraeth Cymru.

32. O safbwynt **iechyd y cyhoedd**, mae Rheoliadau 2025 yn cynnig dull ataliol, buddsoddi i arbed o wella iechyd y boblogaeth a lleihau pwysau ar y GIG. Cost flynyddol amcangyfrifedig clefydau sy'n gysylltiedig â gordewdra i'r GIG yw £6.5 biliwn ledled y DU, gyda'r gost gymdeithasol yng Nghymru yn unig yn cyrraedd £3 biliwn. Drwy ymgorffori ymddygiadau iechyd yn gynnar, bydd Rheoliadau 2025 yn cyfrannu at boblogaeth iachach, mwy cydnerth ac yn cefnogi nodau ‘Cymru Iachach’ o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

33. O ran **effeithiau ar ddiwylliant Cymru a'r Gymraeg**, mae Rheoliadau 2025 yn hyrwyddo addysg bwyd gynhwysol a gweithgarwch ymgysylltu dwyieithog. Cynhaliwyd grwpiau ffocws yn Gymraeg ac yn Saesneg, a chafodd holl ddeunyddiau'r ymgynghoriad eu cyhoeddi'n ddwyieithog. Mae'r cynnig yn cefnogi llesiant diwylliannol drwy annog opsiynau bwyd amrywiol a thraddodiadol a chysylltu addysg bwyd â'r cwricwlwm.

34. Disgwylir i'r **effeithiau amgylcheddol** fod yn gadarnhaol, gan gynnig cyfleoedd pellach i sicrhau manteision drwy ddefnyddio mwy o gynnyrch lleol, lleihau gwastraff bwyd, a chynnig mwy o opsiynau sy'n seiliedig ar blanhigion. Mae'r rhain yn cyd-fynd â Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 a'r Polisi Adnoddau Naturiol.

35. I grynhoi, disgwylir i Reoliadau 2025 gael **effaith gadarnhaol sylweddol ar iechyd, addysg a chydraddoldeb**, gyda risgiau cymedrol sy'n cael eu lliniaru drwy Ganllawiau cynhwysol ac wedi'u hatgyfnerthu a fydd yn cael eu cyhoeddi yn gynnar yn 2026, gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid, a gwaith monitro. Mae'r cynnig yn cyd-fynd â nifer o strategaethau Llywodraeth Cymru, gan gynnwys Pwysau Iach: Cymru Iach, y Strategaeth Tlodi Plant, a Cymraeg 2050,

ac mae'n cyfrannu at nifer o nodau llesiant, yn enwedig ‘Cymru Iachach’, ‘Cymru sy'n Fwy Cyfartal’, a ‘Cymru Lewyrchus’.

Yn sgil yr effeithiau a nodwyd, sut y bydd y cynnig:

- **yn sicrhau'r cyfraniad mwyaf posibl at ein hamcanion llesiant a'r saith nod llesiant; a/neu,**
- **yn osgoi, lleihau neu liniaru unrhyw effeithiau negyddol?**

36. Fel yr amlinellir ym mharagraff 35 uchod, bydd Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau ategol yn cyfrannu'n sylweddol at nodau llesiant ‘Cymru Iachach’, ‘Cymru sy'n Fwy Cyfartal’.

37. **“Cymru sy'n Fwy Cyfartal”:** Mae Rheoliadau 2025 yn hyrwyddo cydraddoldeb drwy sicrhau bod prydau maethlon ar gael i bob dysgwr cynradd, ni waeth beth fo'i gefndir. Maent yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd, yn enwedig i blant sydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol. Mae canllawiau cynhwysol ar ddeietau arbennig ac addasiadau rhesymol yn cefnogi dysgwyr niwrowahanol, dysgwyr anabl, a dysgwyr o gefndiroedd hiliol neu ethnig gwahanol yn arbennig, gan sicrhau mynediad teg i

38. **“Cymru Iachach”:** Drwy gysoni prydau ysgol â chanllawiau deietegol y DU, bydd Rheoliadau 2025 yn gwella maeth plant ac yn lleihau'r risg o ordewdra a chyflyrau cysylltiedig. Mae mesurau fel dognau sy'n briodol o ran oedran, mwy o ffrwythau a chynhyrchion grawn cyflawn, a therfynau ar siwgr a braster dirlawn yn meithrin arferion bwyta iachach ac yn cefnogi llesiant corfforol a meddyliol.

39. Bydd Rheoliadau 2025 hefyd yn cefnogi amcan llesiant Llywodraeth Cymru o gefnogi pobl i fyw bywydau iach, egnïol ac annibynnol drwy sicrhau bod bwyd cytbwys o ran maeth ar gael i blant mewn ysgolion a fydd, yn ei dro, yn eu helpu i feithrin arferion ac agweddau cadarnhaol fel oedolion.

40. Mae nifer o gamau wedi'u cymryd i osgoi neu liniaru effeithiau negyddol posibl, a amlinellir ym mharagraff 29 uchod. Ymhlith y rhain mae:

- Cynnwys **adran benodol ar reoli deietau arbennig** yn y Canllawiau arfaethedig er mwyn cefnogi darpariaeth gynhwysol (yn enwedig i'r dysgwyr hynny a nodwyd ym mharagraff 37).
- Atgyfnerthu'r Canllawiau ac egluro rolau a chyfrifoldebau'r rhai sydd â dyletswydd i gymryd camau i **annog ysgolion ac awdurdodau lleol i ymgysylltu â dysgwyr a theuluoedd** wrth gynllunio bwydlenni er mwyn adlewyrchu deietau diwylliannol a chrefyddol, ac i ddatblygu bwydlenni sy'n cyd-fynd â chymunedau lleol.
- Egluro'r **ddyletswydd gyfreithiol i wneud addasiadau rhesymol** o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i gefnogi dysgwyr anabl a niwrowahanol.
- Cyflwyno **dognau sy'n briodol o ran oedran** er mwyn lleihau gwastraff bwyd a sicrhau digon o faeth.
- **Ymgysylltu'n helaeth â rhanddeiliaid** er mwyn profi tybiaethau a mireinio cynigion ar sail profiadau bywyd.
- Drwy'r grant Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd, bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i fonitro nifer y plant sy'n manteisio ar y

ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion er mwyn ystyried a all fod angen gwneud unrhyw newidiadau pellach.

41. Fel y nodwyd ym mharagraff 29, nododd ymatebion i'r ymgynghoriad bryderon y gall rhai dysgwyr ddewis peidio â chael prydau ysgol os na fydd bwydlenni'n adlewyrchu dewisiadau diwylliannol, anghenion synhwyraidd, neu ddewisiadau bwyd cyfarwydd. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae'r Canllawiau arfaethedig yn cynnwys adran benodol ar reoli deietau arbennig ac yn cadarnhau'r ddyletswydd gyfreithiol i neud addasiadau rhesymol. Maent hefyd yn annog ysgolion ac awdurdodau lleol i ymgysylltu â dysgwyr a theuluoedd wrth gynllunio bwydlenni, gan sicrhau bod y bwyd a gynigir y gynhwysol ac yn ymateb i anghenion unigol.

Sut y caiff effaith y cynnig ei monitro a'i gwerthuso wrth iddo fynd rhagddo ac ar ôl iddo gael ei gwblhau?

42. Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i fonitro effaith Rheoliadau 2025. Bydd rhwydweithiau sydd wedi'u sefydlu'n dda ag ysgolion, awdurdodau lleol, cyflenwyr a chyfanwerthwyr yn cynnig cyfleoedd gwell i drafod ac adolygu'r modd y rhoddir y Rheoliadau ar waith, cyn y dyddiad dod i rym arfaethedig ym mis Hydref a thu hwnt. Bydd hyn yn cynnig cylch adborth ar bolisi a fydd yn golygu bod modd gwneud addasiadau i ddulliau arfaethedig o gefnogi'r broses o roi'r Rheoliadau ar waith. Bydd gweithgarwch ymgysylltu a chynllunio parhaus yn helpu i ddatblygu systemau i sicrhau bod awdurdodau lleol yn gallu rhoi adborth ar gynnydd.

43. Bydd adroddiad gwerthuso Blwyddyn 1 y rhaglen Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd, y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi yn gynnar yn 2026, yn cynnig gwybodaeth gynnar werthfawr am y system bwyd ysgol yng Nghymru cyn i Reoliadau 2025 ddod i rym. Mae'r data a gasglwyd hyd yma yn cynnwys gwybodaeth ansoddol am ymddygiadau deietegol, llesiant, a chanfyddiadau o amgylcheddau bwyd ysgolion, a gasglwyd gan blant, teuluoedd, staff ysgolion, a rhanddeiliaid eraill.

44. Bydd cynnal camau cyntaf y gwerthusiad o'r rhaglen Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd cyn i'r Rheoliadau ddod i rym yn galluogi Llywodraeth Cymru i ystyried effeithiau posibl y newidiadau arfaethedig i Reoliadau 2025. Bydd camau diweddarach y gwerthusiad yn parhau i fonitro'r effeithiau hyn, gan gefnogi'r gwaith o ddatblygu polisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth a'i roi ar waith.

45. At hynny, bydd dulliau newydd yn cael eu hystyried fel rhan o ymdrechion i fesur a meintoli effaith y polisi newydd hwn. Mae'n bosibl bod amrywiaeth o gyfleoedd yn bodoli eisoes y gellir eu defnyddio i helpu i fonitro a gwerthuso unrhyw newidiadau. Mae'r rhain yn cynnwys dangosyddion a setiau data ar addysg ac iechyd y gellir eu cymharu dros amser.

Rhan 2 – Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant

Amcanion polisi

46. Mae'r ddogfen hon yn **asesu effaith y penderfyniad** i gyflwyno Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan ar blant a phobl ifanc.

47. **Nod y dull gweithredu hwn** yw helpu plant a phobl ifanc i ffynnu drwy gael bwyd mwy maethlon a chytbwys yn yr ysgol o oedran ifanc, a datblygu arferion bwyta'n iach a fydd yn eu cefnogi nawr ac yn y dyfodol. Drwy'r ymdrechion hyn, rydym yn gobeithio cefnogi deilliannau addysgol a chanlyniadau iechyd gwell, lleihau anghydraddoldebau i blant a phobl ifanc, a gwella llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

48. Mae Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i roi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) a'i Brotocolau Dewisol wrth arfer unrhyw rai o'u swyddogaethau.

Y gwaith ymchwil a'r dystiolaeth a ystyriwyd

49. Mae'r **gwaith ymchwil canlynol wedi cael ei ystyried** wrth adolygu Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau newydd.

Prydau Ysgol am Ddim

50. Mae ymchwil gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn ategu ein dealltwriaeth o fanteision posibl prydau ysgol, gan gynnwys y gallant wneud y canlynol:

    - Codi cyflawniad addysgol.
    - Helpu i ddatblygu arferion bwyta'n iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd.
    - Mynd i'r afael ag achosion o blant yn mynd heb fwyd a thlodi plant.
    - Gwella sefyllfa ariannol teuluoedd.

51. Mae gwaith ymchwil hefyd yn dangos y gall ansawdd prydau ysgol helpu i wella perfformiad academaidd.

Gordewdra

52. Ar sail adroddiad Gordewdra yng Nghymru, gwyddom y canlynol:

    - Mae un o bob pedwar plentyn (tua 9,000) dros bwysau pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol.
    - Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol uwch yn wynebu mwy o broblemau pwysau.
    - Nid yw deietau llawer o blant yn dilyn yr argymhellion cenedlaethol.

Argymhellion deietegol Llywodraeth y DU

53. Bu diwygiadau i argymhellion deietegol Llywodraeth y DU ers i'r Rheoliadau gael eu cyflwyno yn 2013.

54. Yn benodol, yn dilyn adroddiad SACN ar garbohydradau ac iechyd, cafodd faint o siwgrau rhydd a argymhellir ei leihau'n sylweddol er mwyn sicrhau nad ydynt yn cyfrif am fwy na 5% o egni deietegol. Defnyddir y term siwgrau rhydd yn lle Siwgrau Anghynhenid nad ydynt yn Deillio o Laeth (NMES) erbyn hyn ac mae'n disgrifio'r mathau o siwgr rydym yn bwyta gormod ohonynt – siwgrau a ychwanegir a siwgrau naturiol mewn sudd ffrwythau a mêl, ac ati. Nid yw'n cynnwys siwgr naturiol mewn llaeth, ffrwythau a llysiau. Gallai peidio ag adlewyrchu'r diffiniad diwygiedig hwn yn Rheoliadau 2025 arwain at effeithiau negyddol o ran sicrhau'r cymeriant egni priodol i gynnal pwysau iach. At hynny, gallai lesteirio ymdrechion i leihau pydredd dannedd ymhlith plant sydd, yn ei dro, yn cael effaith negyddol ar y gallu i gynnal pwysau iach, twf ac ansawdd bywyd.

55. Mae tystiolaeth gref fod cysylltiad rhwng bwyta digon o ffeibr a llai o risg o glefyd cardio-metabolig a chanser y colon a'r rhefr. Drwy beidio â chysoni'r rheoliadau bwyd mewn ysgolion â'r argymhellion o ran faint o ffeibr y dylid ei fwyta bob dydd, mae risg o ganlyniadau iechyd gwaeth, sy'n cynyddu baich clefydau cronig y gellir eu hatal. Er mwyn cynyddu faint o ffeibr y mae plant yn ei fwyta, rydym yn cynnig y dylai ysgolion gynnig bara sy'n cynnwys 50% o rawn cyflawn, reis brown, a phasta gwenith cyflawn, ac yn annog y defnydd o flawd gwenith cyflawn mewn prydau melys a sawrus.

56. Mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn bwyta mwy o fraster dirlawn na'r hyn a argymhellir. Mae bwyta llai o fraster dirlawn yn lleihau'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd coronaidd y galon, yn lleihau lefelau colesterol lipoprotein dwysedd isel (LDL) a cholesterol lipoprotein dwysedd uwch (HDL), ac yn gwella dangosyddion lefelau glwcos. Bydd sicrhau bod y rheoliadau bwyd mewn ysgolion yn cyfyngu ar fwydydd sy'n cynnwys llawer o frasterau dirlawn yn helpu i atal salwch a chlefydau cronig sy'n gysylltiedig â deiet.

57. Mae argymhellion SACN yn cynnwys cyfyngu ar gig coch a chig wedi'i brosesu. Yn dilyn adolygiad SACN o haearn ac iechyd, diwygiwyd cyngor deietegol Llywodraeth y DU i gyfyngu ar gig coch a chig wedi'i brosesu yn ein deiet i lai na 70g y dydd, am fod y mathau hyn o gig yn gallu cynyddu'r risg o ganser y colon a'r rhefr. Mae ein cynigion yn cydnabod y maethynnau buddiol a geir drwy fwyta cig coch yn gymedrol.

Y Comisiynydd Plant

58. Cynhaliodd swyddfa Comisiynydd Plant Cymru adolygiad o'r dystiolaeth sy'n bodoli eisoes ym maes bwyd mewn ysgolion. Yn benodol, cynhaliodd y Comisiynydd ymarfer ymgysylltu gyda phlant a phobl ifanc ar fwyta'n iach a chinio ysgol ym mis Mawrth 2024. Rhoddir crynodeb o'r canfyddiadau isod:

- atebodd 490 o blant a phobl ifanc rhwng 7 a 18 oed yr arolwg a chymerodd 1,250 o blant eraill ran mewn grwpiau, gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid yn cyflwyno crynodeb o'u safbwyntiau. Cafwyd ymatebion gan 19 o awdurdodau lleol hefyd.
- Dywedodd 51% o'r plant eu bod yn cael cinio ysgol yn rheolaidd a dywedodd 40% eu bod yn ei gael weithiau. Dywedodd 43% eu bod yn credu bod prydau ysgol yn iach a dywedodd 48% eu bod yn iach weithiau.
- Nodwyd themâu cadarnhaol yn ymwneud â'r ddarpariaeth cinio ysgol gyfredol fel blas y pryd a'r dewis a oedd ar gael.
- Roedd themâu negyddol yn cynnwys dognau bach, ac ansawdd y bwyd a ddarparwyd.

Nesta

59. Pan gyflwynwyd y rhaglen prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd yng Nghymru, nododd Nesta gyfle i helpu i newid arferion bwyta ymhlith plant yng Nghymru am oes. Ar gyfartaledd, dangoswyd bod prydau ysgol yn cynnwys llai o siwgr, braster dirlawn a chaloriau na phecynnau cinio. Felly, awgrymodd Nesta y gellir gwella deietau plant yn sylweddol drwy annog mwy o blant i gael prydau ysgol yn lle pecynnau cinio os gellir eu gwneud yn fwy apelgar a blasus i ddysgwyr. Nododd gwaith Nesta hefyd fod ymddiriedaeth yn y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion yn bwysig, sy'n seiliedig yn rhannol ar ddeall bod y bwyd a ddarperir o ansawdd uchel.

Tystiolaeth a gasglwyd drwy gyd-ddatblygu polisi

60. Gan adeiladu ar y dystiolaeth a oedd ar gael, sefydlwyd grwpiau arbenigol drwy ddull Gorchwyl a Gorffen gydag amrywiaeth o bartneriaid gan gynnwys dysgwyr, ysgolion, cyrff llywodraethu, awdurdodau lleol, CLILC, deietegwyr, iechyd y cyhoedd, Estyn ac academyddion. Aeth y grwpiau ati i asesu a oedd y Rheoliadau a'r Canllawiau cyfredol ar gyfer ysgolion meithrin a chynradd a gynhelir yn addas at y diben. Myfyriwyd ar dystiolaeth o'r hyn sy'n cael ei fwyta ar hyn o bryd ac argymhellion gan bwyllgor SACN a'r Canllaw Bwyta'n Iach, ochr yn ochr â materion fel ymarferoldeb, fforddiadwyedd, y gallu i gyflawni, a nifer y plant sy'n manteisio ar y ddarpariaeth. Gwnaethant hefyd ystyried y canllawiau cyfredol sy'n helpu i hybu bwyta ac yfed yn iach, gan fyfyrio ar arferion gorau a sut y gellid diffinio rolau a chyfrifoldebau yn gliriach.

61. Iechyd oedd y prif sbardun polisi a chanolbwyntiodd y trafodaethau ar anelu at y sefyllfa orau posibl lle bynnag y bo modd. Cafodd y cynigion a gyflwynwyd eu rhannu ymlaen llaw â darparwyr gwasanaethau arlwyo, Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r gadwyn gyflenwi er mwyn i'r rhai a fydd yn chwarae rôl allweddol wrth helpu i gyflawni ein hamcanion drwy'r gwaith hwn allu eu hystyried yn iawn. Bu gwaith y grŵp yn fodd i lywio'r diwygiadau arfaethedig i'r gofynion o ran bwyd mewn ysgolion ar gyfer ymgynghoriad cyhoeddus a'r broses o ddrafftio'r Canllawiau ategol.

Ymgynghoriad cyhoeddus

62. Ar ôl ystyried y dystiolaeth a oedd ar gael, gan gynnwys yr hyn a gasglwyd drwy'r dulliau Gorchwyl a Gorffen, cafodd cyfres o gynigion eu datblygu a'u profi yn ystod ymgynghoriad cyhoeddus rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025. Cyflwynwyd y cynigion mewn amrywiaeth o fformatau ochr yn ochr â gwybodaeth ategol ac asesiadau drafft o'r effaith mewn amrywiaeth o feysydd. Y newidiadau arfaethedig allweddol yr ymgynghorwyd arnynt oedd:

- Cynnig mwy o ffrwythau a llysiau er mwyn helpu plant yng Nghymru i fwyta pump y dydd.
- Darparu mwy o fwydydd grawn cyflawn am fod tystiolaeth yn awgrymu nad yw plant yng Nghymru yn bwyta digon o ffeibr.
- Cyfyngu ar fwydydd crwst, pwdinau a nwyddau pob wedi'u melysu, a bwydydd wedi'u ffrio yn seiliedig ar y cyngor deietegol diweddaraf.
- Teilwra meintiau dognau yn ôl grŵp oedran er mwyn helpu i leihau gwastraff bwyd.
- Gweini llai o gig wedi'i brosesu a chyfyngu ar ddewisiadau wedi'u prosesu yn lle pysgod a chig, a all gynnwys llawer o halen a braster dirlawn.
- Diogelu symiau cig coch yn gymedrol er mwyn sicrhau bod plant yn cael budd o'r maethynnau y mae'n eu cynnig heb fwyta gormod ohono.
- Gwahardd diodydd llawn siwgr, sy'n gysylltiedig â gordewdra a phydredd dannedd.

63. Roedd dogfennau'r ymgynghoriad cyhoeddus yn cynnwys fersiynau i blant a phobl ifanc ac fe'u hategwyd gan waith ymgysylltu penodol â dysgwyr. Ceir rhagor o fanylion am yr elfennau hyn yn yr adran nesaf.

Gwaith cyfranogol gyda phlant a phobl ifanc

64. **Defnyddiwyd y gwaith cyfranogol canlynol gyda phlant a phobl ifanc** er mwyn helpu i adolygu Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau newydd.

Gwaith cyfranogol gyda phlant a phobl ifanc cyn yr ymgynghoriad

65. Cafodd Plant yng Nghymru ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru yn 2024 i gynnal sesiynau grwpiau ffocws mewn ysgolion cynradd fel rhan o'r broses o ddatblygu polisi a chyn i'r cynigion gael eu profi yn ystod yr ymgynghoriad cyhoeddus. Cynhaliwyd grwpiau ffocws gyda dysgwyr mewn dwy ysgol, un yn Sir y Fflint ac un yng Ngheredigion. Roedd safbwyntiau'r plant ar brydau ysgol yn ganolog i'r gwaith ymgysylltu a thrafodwyd eu dewisiadau, eu canfyddiadau o ansawdd, meintiau dognau, y ffordd mae bwyd yn edrych, a chydbwysedd maethol eu prydau. Drwy gyfres o weithgareddau diddorol a oedd yn canolbwyntio ar y plant, casglwyd data i feithrin dealltwriaeth o brofiadau plant o fwyd mewn ysgolion a pha welliannau y gellid eu gwneud.

66. Er bod y canfyddiadau yn dangos bod ansawdd prydau ysgol yn dda ar y cyfan ym marn y plant, roedd pryderon ynghylch diffyg dewis, meintiau dognau anghyson, ac argaeledd ffrwythau a llysiau. Roedd hoffter y plant o fwydydd cyfarwydd a chysurlon yn amlwg, ond roedd diddordeb hefyd mewn ehangu'r fwydlen i gynnwys amrywiaeth fwy o opsiynau. Awgrymodd Plant yng Nghymru

sawl gwelliant – cynyddu'r amrywiaeth o brydau a gynigir; safoni meintiau dognau; cynyddu gwerthoedd maethol y bwyd a gynigir; rheoli gwastraff bwyd yn fwy tryloyw, ac ailystyried ceisiadau am ddeiet arbennig. Cafodd yr argymhellion hyn eu hystyried a'u defnyddio i ddylunio gweithgarwch ymgysylltu pellach â phlant yn ystod yr ymgynghoriad cyhoeddus.

67. Yn ychwanegol at y sesiynau hyn, anogwyd yr awdurdodau lleol a oedd yn cymryd rhan i ystyried barn plant a phobl ifanc wrth fynd ati i ddatblygu cynigion drwy ddulliau Gorchwyl a Gorffen. Hefyd, fe'u hanogwyd i gynnal eu gweithgareddau ymgysylltu eu hunain â phlant a phobl ifanc ar ôl i'r Rheoliadau arfaethedig gael eu rhannu ym mis Medi 2024 fel rhan o gyfnod myfyrio a phrofi cyn ymgynghori.

Gwaith cyfranogol gyda phlant a phobl ifanc yn ystod yr ymgynghoriad cyhoeddus

68. Rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2025, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad cyhoeddus ar gynigion i ddiweddaru Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau. Roedd yr ymgynghoriad hwn yn agored i bob plentyn a pherson ifanc. Cafodd fersiwn hawdd ei deall a fersiwn i blant/pobl ifanc o'r ddogfen ymgynghori mewn Cymraeg a Saesneg clir eu paratoi er mwyn cefnogi'r ymgysylltu hwn. Lluniwyd deunyddiau Iaith Arwyddion Prydain hefyd. Defnyddiwyd gweithgarwch marchnata a chyfathrebu i rannu'r negeseuon allweddol fel rhan o ymdrechion i godi ymwybyddiaeth a sicrhau ymgysylltiad. Cyflwynwyd 2,570 o ymatebion i'r prif ymgynghoriad, a darparwyd 38% o'r rhain gan blant a phobl ifanc. Cafwyd 53 o ymatebion eraill drwy'r deunyddiau ymgynghori a oedd yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc.

69. Ochr yn ochr â'r ymgynghoriad, ymgysylltodd Llywodraeth Cymru yn benodol â phlant a phobl ifanc drwy amrywiaeth o grwpiau ffocws ar-lein ac wyneb yn wyneb. Cynhaliwyd deg grŵp ffocws gyda 152 o ddysgwyr i gyd o'r ysgolion canlynol:

- Ysgol Gatholig y Santes Fair, Wrecsam.
- Ysgol Gatholig Dewi Sant, Abertawe.
- Ysgol Llanfihangel-y-Creuddyn, Ceredigion.
- Ysgol Gynradd Awel y Môr, Port Talbot.
- Ysgol Gynradd Clwyd, Abertawe.
- Ysgol Gynradd Gymraeg Rhosafan, Port Talbot.
- Ysgol Gynradd Tregatwg, Bro Morgannwg.
- Ysgol Gyfun Cwm Rhondda, Rhondda Cynon Taf.
- Ysgol Uwchradd Llyswyry, Casnewydd.

70. Y nod oedd casglu adborth ar y newidiadau arfaethedig gan amrywiaeth eang o ddemograffeg o blant (ymgysylltwyd â rhieni/gofalwyr hefyd drwy grwpiau ffocws eraill). Roedd y grwpiau ffocws wedi rhoi blaenoriaeth i ymgysylltu'n ddwfn â phlant a phobl ifanc o gymunedau gwahanol a'r rhai â nodweddion gwarchodedig gwahanol, er mwyn meithrin dealltwriaeth well o anghenion a dewisiadau deietegol mewn cyd-destunau penodol. Dyluniwyd hyn i ychwanegu gwerth at yr

ymarfer ymgynghori, gan ddarparu myfyrdodau ar ganlyniadau anfwriadol i randdeiliaid perthnasol. Cynhaliwyd grwpiau ffocws drwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg ac roeddent yn cynnwys dysgwyr niwroamrywiol a dysgwyr y mae angen iddynt ddilyn deietau arbennig.

Dadansoddi'r dystiolaeth ac asesu'r effaith ar blant a phobl ifanc

71. Mae gwaith ymchwil a thystiolaeth, ynghyd â gwaith cyfranogol gyda phlant a phobl ifanc, wedi llywio'r **dadansoddiad a'r asesiad canlynol o'r effaith ar blant a phobl ifanc**. Nodir hefyd sut rydym yn disgwyl y bydd y penderfyniad i ddiweddaru Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn **effeithio ar grwpiau gwahanol o blant a phobl ifanc, yn gadarnhaol ac yn negyddol**, a'n **camau gweithredu arfaethedig i liniaru neu leihau unrhyw effeithiau negyddol**.

72. Aeth Llywodraeth Cymru ati i **ystyried y dystiolaeth sydd ar gael**, a amlinellir uchod, wrth gynnal y gwaith polisi i adolygu Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau. I gefnogi'r gwaith hwn, sefydlwyd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Fwyd a Maeth, a oedd yn cynnwys amrywiaeth o bartneriaid (Iechyd Cyhoeddus Cymru, deietegwyr iechyd y cyhoedd, CLILC, swyddogion arlwyo arweiniol awdurdodau lleol, academyddion maeth). Gwaith y Grŵp hwn oedd cynnig diwygiadau i'r Rheoliadau a'r Canllawiau cyfredol ar gyfer ysgolion cynradd yn seiliedig ar argymhellion deietegol y DU, gan gynnwys argymhellion pwyllgor SACN a'r Canllaw Bwyta'n Iach. Cafodd yr argymhellion iechyd hyn eu pwyso a'u mesur yn ofalus ochr yn ochr â materion fel ymarferoldeb, fforddiadwyedd, y gallu i gyflawni, a nifer y plant sy'n manteisio ar y ddarpariaeth (yn seiliedig ar ddealltwriaeth o ddewisiadau dysgwyr a'r niferoedd sy'n manteisio ar eitemau ar fwydlenni ar hyn o bryd).

73. Ystyriodd y Grŵp yn benodol yr effaith bosibl y gallai unrhyw gynigion ei chael ar nifer y plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim sy'n manteisio ar fwyd mewn ysgolion, y mae llawer ohonynt yn perthyn i grwpiau gwarchodedig. Cydnabuwyd yn eang y gallai newid y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion yn ormodol ac yn rhy gyflym olygu y caiff bwydydd eraill eu cyflwyno nad yw llawer o ddysgwyr yn gyfarwydd â nhw ac na fyddai lleihad yn nifer y dysgwyr sy'n manteisio ar brydau ysgol am ddim yn cyflawni bwriad arfaethedig y polisi, sef sicrhau bod dysgwyr yn cael pryd maethlon, am ddim yn yr ysgol. Gallai hyn gael effaith negyddol ar iechyd hirdymor y dysgwr ac ar sefyllfa ariannol ei deulu (am y byddai'n rhaid i'r teulu ddarparu pecyn cinio a thalu amdano).

74. Iechyd oedd y prif sbardun polisi a chanolbwyntiodd y trafodaethau ar anelu at y sefyllfa orau posibl lle bynnag y bo modd. Cafodd y cynigion a luniwyd eu rhannu ymlaen llaw â darparwyr gwasanaethau arlwyo i roi amser iddynt dreialu newidiadau posibl a oedd yn debygol o gael eu cyflwyno lle bo hynny'n ymarferol a chasglu adborth gan ddysgwyr arnynt (adlewyrchwyd rhywfaint o'r adborth hwn yn ymatebion ymgynghori awdurdodau lleol). Cafodd y cynigion eu rhannu hefyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r gadwyn gyflenwi er mwyn i'r rhai a fydd yn chwarae rôl allweddol wrth helpu i gyflawni ein hamcanion drwy'r gwaith hwn allu eu hystyried yn iawn. Roedd hyn yn cynnwys cyfnod o brofi cyn ymgynghori i awdurdodau lleol.

75. Er bod y ffocws ar sicrhau'r canlyniadau iechyd gorau, ystyriodd y grwpiau hefyd y gallu i gynnig darpariaeth bwyd mewn ysgolion yn y dyfodol a nifer y plant a fydd yn manteisio ar y ddarpariaeth honno, yn ogystal â'r effaith y gallai hyn ei chael ar gynaliadwyedd a hyfywedd gwasanaethau bwyd mewn ysgolion yng Nghymru. Mewn rhai achosion, ystyriwyd gwastraff bwyd, lleihad yn nifer y plant sy'n dewis cael prydau ysgol ar ddiwrnodau penodol a'r effaith ar hyfywedd y gwasanaeth arlwyo. Bu gwaith y grŵp yn fodd i lywio'r diwygiadau arfaethedig i'r gofynion o ran bwyd mewn ysgolion ar gyfer ymgynghoriad cyhoeddus (mis Mai i fis Gorffennaf 2025) a'r broses o ddrafftio'r Canllawiau ategol.

76. Dangosodd y crynodeb cyhoeddedig o'r ymatebion i'r ymgynghoriad fod dros draean o'r ymatebion i'r ymgynghoriad (38.1%) wedi dod gan blant a phobl ifanc (19.4% cynradd, 18.7% uwchradd). Ar y cyfan, roedd cefnogaeth gyffredinol i fwyafrif y cynigion, gan gynnwys gan blant eu hunain a'u rhieni. Felly, nid yw llawer o'r darpariaethau wedi newid, gan gynnwys:

- Cynyddu dognau ffrwythau a llysiau a chynyddu eu hamrywiaeth.
- Un dogn o garbohydradau startshlyd sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn bob wythnos.
- Y bara i gyd i gynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.
- Darparu pysgod o leiaf unwaith yr wythnos a physgod olewog bob pedair wythnos.
- Cig coch o leiaf unwaith yr wythnos, ond dim mwy na dwywaith yr wythnos.
- Tatws neu gynhyrchion tatws ddim mwy na dwywaith yr wythnos.
- Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio ddim mwy nag unwaith yr wythnos.
- Crwst neu gynhyrchion sy’n cynnwys crwst ddim mwy nag unwaith yr wythnos.
- Dim ond dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion a gaiff eu darparu.

77. Fodd bynnag, gwnaed nifer o ddiwygiadau i'r cynigion yr ymgynghorwyd arnynt. Mae'r canlynol wedi cael eu diwygio gan ystyried yr adborth a gafwyd gan blant a phobl ifanc. Amlygodd yr adborth hwn y dryswch ynghylch darpariaethau penodol, ac rydym wedi gwneud diwygiadau i adlewyrchu hyn:

- Rydym wedi mandadu y dylid darparu carbohydradau startshlyd bob dydd gyda thri math gwahanol bob wythnos am fod hyn yn helpu plant a phobl ifanc i ddeall y dylai pob pryd bwyd fod yn seiliedig ar garbohydradau startshlyd.
- Rydym wedi cyflwyno diffiniadau cliriach o beth yw cig coch a beth yw cig wedi'i brosesu er mwyn sicrhau nad yw dysgwyr cynradd yn bwyta gormod ohono, yn seiliedig ar ganllawiau iechyd y cyhoedd.
- Byddwn yn eithrio briwgig a darnau soia, protein pys a mycoprotein o'r diffiniad o ddewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod oherwydd nododd plant a phobl ifanc eu bod yn eitemau cyfarwydd i ddysgwyr nad ydynt yn bwyta cig.

- Rydym wedi cyflwyno darpariaeth ‘Ffa a Chodlysiau’ newydd yn lle'r ddarpariaeth prydau sy'n seiliedig ar gaws oherwydd nododd plant a phobl ifanc fod y cynnig yn ddryslyd a bod caws yn ddewis poblogaidd.

78. Ar sail ein dealltwriaeth o'r dystiolaeth a gasglwyd, y prif **effeithiau cadarnhaol** y bydd Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn eu cael ar blant a phobl ifanc yw:

- **Iechyd:** Bydd cynnig pryd maethlon ac iach i bob dysgwr cynradd bob dydd yn arwain at fuddiannau iechyd hirdymor, a fydd yn cefnogi ein hymdrechion i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac yn chwarae rôl bwysig wrth helpu pob dysgwr i gyrraedd ei botensial yn llawn.

- **Ymddygiad a Chyrhaeddiad:** Mae iechyd a llesiant da yn bwysig er mwyn dysgu'n llwyddiannus a gall bwyta pryd maethlon yn yr ysgol wella hwyliau dysgwyr yn gyffredinol a'u lefelau egni gan gynyddu eu hymgysylltiad ag addysg a'u presenoldeb a rhoi hwb i'w cyflawniad. Gall codi proffil bwyta'n iach ar draws yr ysgol gyfan a chyfleoedd i rannu bwyd iach gyda'i gilydd helpu i wella sgiliau cymdeithasol a llesiant adeg prydau bwyd.

- **Cysondeb â'n dyheadau ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol:** Creu cyfle i bob dysgwr cynradd rannu a mwynhau pryd iach a chytbwys o ran maeth gyda'i gilydd. Ein gobaith yw cael y budd mwyaf o'n buddsoddiad yn nhermau iechyd a llesiant plant, eu dysgu, a'u sgiliau cymdeithasol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

79. Gwyddom fod plant yn treulio cyfran sylweddol o'u bywydau pob dydd yn yr ysgol, a gall y bwyd a ddarperir iddynt gyfrannu at fwy na thraean o'u gofynion dyddiol. Mae tystiolaeth yn dangos bod prydau sy'n bodloni gofynion maethol yn fuddiol i ddeilliannau addysgol. Mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod bwyd mewn ysgolion sy'n bodloni gofynion maethol yn fuddiol i ganlyniadau iechyd. Mae sicrhau bod y bwyd a ddarperir mewn ysgolion yn cyfrannu at ganlyniadau gwell i ddysgwyr yn cynnig gwerth gwell am arian i bwrs y wlad.

80. Mae tystiolaeth yn dangos hefyd fod plant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol uwch yn wynebu mwy o broblemau pwysau. Mae diweddaru Rheoliadau 2025, a gaiff eu hategu gan Ganllawiau cryfach a gaiff eu cyhoeddi'n fuan, yn ffordd effeithiol o helpu i sicrhau bod bwyd iach ar gael i bawb yn ogystal â helpu i ddatblygu ymddygiadau bwyta'n iach a dewisiadau bwyd a all gyfrannu at ganlyniadau gwell ac ansawdd bywyd gwell i blant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghymru.

81. Yn ogystal, bydd y Canllawiau, a gyhoeddir ochr yn ochr â Rheoliadau 2025, yn atgyfnerthu disgwyliadau o ran sut y dylai awdurdodau lleol ac ysgolion ymgysylltu'n ystyrlon gyda dysgwyr cynradd wrth gynllunio a darparu'r ddarpariaeth cinio ysgol. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod y ddarpariaeth yn adlewyrchu anghenion amrywiol dysgwyr ac is-grwpiau yn well, yn enwedig mewn perthynas â gofynion deietegol arbennig a dewisiadau diwylliannol.

82. Mae'r newidiadau i brydau ysgol i'w gwneud yn fwy cytbwys o ran maeth ac i adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU yn cynnig effeithiau cadarnhaol sylweddol. Gallai hyn gael effaith hirdymor ar ddysgwyr cynradd a'u teuluoedd, er enghraifft, drwy atal anghydraddoldebau iechyd a chynyddu eu diddordeb mewn addysg.

83. Mae **effeithiau negyddol** posibl, lle gallai'r newidiadau gyfyngu ar ddewisiadau bwyd y mae'r ymgynghoriad wedi dangos eu bod yn boblogaidd, fel cig wedi'i brosesu a phwdinau wedi'u melysu. Gallai hynny olygu y bydd mwy o blant yn mynd heb fwyd os na fydd dysgwyr cynradd yn dewis bwyta'r hyn a gynigir yn y dyfodol. Gallai hyn gael effaith benodol ar blant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol, sydd hefyd yn fwy tebygol o fod o rai cefndiroedd ethnig leiafrifol ac o deuluoedd â phobl anabl, am y gall y plant hyn fod yn fwy dibynnol ar y pryd yn yr ysgol.

84. Gallai hefyd fod effaith negyddol ar ddysgwyr cynradd sy'n niwrowahanol, plant sy'n anabl, plant ag anghenion dysgu ychwanegol, rhai plant ethnig leiafrifol, rhai plant â chredoau crefyddol a phlant sy'n byw o dan anfantais economaidd-gymdeithasol na chaiff eu hanghenion eu hystyried o bosibl wrth ddylunio bwydlenni newydd ac, felly, sy'n fwy tebygol o beidio â manteisio ar bryd am ddim. Mae rhai o'r plant hyn hefyd yn fwy tebygol o fod yn byw o dan anfantais economaidd-gymdeithasol felly gallai gael effaith anghymesur ar eu mynediad at fwyd. Mae'r risg hon, fodd bynnag, yn bodoli o dan y sefyllfa bresennol cyn cyflwyno Rheoliadau 2025.

85. Caiff yr effeithiau hyn eu lliniaru drwy arferion presennol, lle mae arlwywyr yn dylunio bwydlenni gan ystyried anghenion a dewisiadau dysgwyr cynradd a chymunedau lleol. Ond hefyd, drwy egluro yn y Canllawiau a gyhoeddir yn fuan sut y dylai ysgolion ac awdurdodau lleol barhau i atgyfnerthu eu gwaith gyda dysgwyr cynradd a'u teuluoedd i ddatblygu bwydlenni cynhwysol ac ystyried unrhyw gymorth neu addasiadau pellach mewn perthynas â manteisio ar y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion.

86. Croesawyd y ffaith bod y Canllawiau drafft yn cynnwys adran benodol ar reoli deietau arbennig, a nodwyd bod yr adran hon yn rhoi eglurder cyfreithiol pwysig drwy wahaniaethu rhwng y ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer dysgwyr cynradd anabl a'r rhai ag anghenion gofal iechyd ehangach. Mae paragraffau 102 i 104 o'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn cynnwys rhagor o wybodaeth am y pwynt hwn.

Sut mae'r cynnig yn gwella neu'n herio hawliau plant

87. Mae'r adran hon yn nodi sut mae'r cynnig i gyflwyno Rheoliadau wedi'u diweddaru yn **gwella neu'n herio hawliau plant**, fel y nodir yn erthyglau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn a'i Brotocolau Dewisol.

88. Ar y cyfan, gallai Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan gael effaith gadarnhaol sylweddol o ran gwella hawliau plant, yn benodol:

- **Erthygl 3** (Lles pennaf y plentyn) Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio tuag at yr hyn sydd orau i bob plentyn. Mae'r cynnig polisi hwn yn ceisio creu cyfle i bob dysgwr cynradd rannu, mwynhau a chael budd o bryd iach a chytbwys o ran maeth gyda'i gilydd.

- **Erthygl 6** (byw, goroesi a datblygu) Mae gan bob plentyn yr hawl i fywyd. Rhaid i lywodraethau wneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod plant yn goroesi ac yn datblygu hyd eithaf eu gallu. Bydd y cynnig polisi hwn yn sicrhau bod mwy o fwyd iach ar gael i ddysgwyr cynradd, a fydd yn gwella datblygiad plant ac yn eu helpu i wireddu eu potensial yn llawn.

- **Erthygl 24** (iechyd a gwasanaethau iechyd) Mae gan bob plentyn yr hawl i gael yr iechyd gorau posibl. Rhaid i lywodraethau ddarparu gofal iechyd o ansawdd da, dŵr glân, bwyd maethlon, amgylchedd glân ac addysg ar iechyd a llesiant fel bod plant yn gallu cadw'n iach. Bydd y cynnig polisi hwn yn cynyddu faint o fwyd maethlon ac addysg ar iechyd a llesiant sydd ar gael i ddysgwyr cynradd yn uniongyrchol.

- **Erthygl 27** (safon byw sy'n ddigonol) Mae gan bob plentyn yr hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu ei anghenion corfforol a chymdeithasol a chefnogi ei ddatblygiad. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd na allant fforddio darparu hyn. Mae'r polisi hwn yn rhan o raglen bwyd mewn ysgolion sy'n sicrhau bod mwy o fwyd ar gael i deuluoedd na allant ei fforddio ac sy'n gwella safon bwyd er mwyn cefnogi datblygiad pob dysgwr cynradd.

89. Mae effeithiau negyddol posibl hefyd, gallai'r rhain gyfyngu ar ddewisiadau bwyd y mae'r ymgynghoriad wedi dangos eu bod yn boblogaidd, fel cig wedi'i brosesu a phwdinau wedi'u melysu. Fel y cyfryw, gallai fod **hawliau sy'n gwrthdaro** os caiff **Erthygl 13** (hawl i ryddid mynegiant) ei dehongli mewn ffordd sy'n ystyried y gallai'r gofynion bwyd newydd gyfyngu ar ddewis plant i ddarpariaethau bwyd penodol. Fodd bynnag, ar y cyfan, mae sicrhau bod y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion cynradd yn adlewyrchu'r argymhellion iechyd diweddaraf yn cynyddu hawliau plant yn gyffredinol yn hytrach na'u lleihau. Pe bai'r agwedd hon ar y cynnig yn golygu bod mwy o blant yn mynd heb fwyd, os na fydd dysgwyr cynradd yn dewis bwyta'r hyn a gynigir yn y dyfodol, gallai hynny gael effaith negyddol ar yr hawliau y cyfeirir atynt uchod. Gallai hyn gael effaith benodol ar blant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol, sydd hefyd yn fwy tebygol o fod o rai cefndiroedd ethnig leiafrifol ac o deuluoedd â phobl anabl, am y gall y plant hyn fod yn fwy dibynnol ar y pryd yn yr ysgol.

90. Caiff yr effeithiau hyn eu lliniaru drwy egluro yn y Canllawiau newydd sut y dylai ysgolion ac awdurdodau lleol weithio gyda dysgwyr cynradd a'u teuluoedd i ddatblygu bwydlenni cynhwysol ac ystyried unrhyw gymorth neu addasiadau pellach mewn perthynas â manteisio ar y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion. Gall prosesau gweithredu ofalus hefyd liniaru'r risgiau hyn ymhellach drwy gyfathrebu ac ymgysylltu â dysgwyr cynradd a'u teuluoedd, gan sicrhau eu bod yn dod yn gyfarwydd â bwyd ac eitemau newydd/arfaethedig ar y fwydlen dros amser.

91. Ar y cyfan, mae sicrhau bod y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion cynradd yn adlewyrchu'r argymhellion iechyd diweddaraf yn cynyddu hawliau plant yn hytrach na'u lleihau.

Erthyglau neu Brotocol Dewisol CCUHP	**Yn gwella (X)**	**Yn herio (X)**	**Esboniad**
Erthygl 1 (diffiniad o'r plentyn) Mae gan bawb o dan 18 oed yr holl hawliau sydd yn y Confensiwn	x	x	Dim ond i ddysgwyr cynradd y mae'r adolygiad o ofynion bwyd a safonau maeth yn gymwys i ddechrau felly mae'n cynyddu hawliau plant rhwng 3 a 11 oed. Gallai peidio â diweddaru'r Rheoliadau a'r Canllawiau ar gyfer ysgolion uwchradd arwain at ddarpariaeth anghyfartal rhwng y cyfnodau ysgol gan na fydd dysgwyr hŷn (rhwng 11 a 18 oed) yn gallu manteisio ar bryd ysgol sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU. Fodd bynnag, bydd cynigion i gasglu mwy o ddata ac ymgysylltu'n agosach â dysgwyr uwchradd cyn cyflwyno'r Rheoliadau ar gyfer y cam addysg hwn yn atgyfnerthu unrhyw gynigion a gyflwynir yn ddiweddarach.
Erthygl 2 (peidio â gwahaniaethu) Mae'r Confensiwn yn gymwys i bob plentyn heb wahaniaethu, beth bynnag fo'i hil, ei grefydd, ei alluoedd, beth bynnag y mae'n ei feddwl neu'n ei ddweud a pha fath bynnag o deulu y daw ohono.	x		Os caiff bwydlenni newydd eu dylunio heb ystyried anghenion plant anabl, plant o rai lleiafrifoedd ethnig a rhai grwpiau crefyddol, mae risg y gallai'r hawl hon gael ei herio Fodd bynnag, mae'r canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn hyrwyddo dull gweithredu cynhwysol ac yn mynd i'r afael â materion canfyddedig ynghylch addasiadau i fodloni gofynion deietegol dysgwr oherwydd ei hil, ei grefydd neu'i gredoau diwylliannol, sydd felly yn helpu i sicrhau na wahaniaethir yn erbyn hawliau dysgwyr cynradd.

Erthygl 3 Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio tuag at yr hyn sydd orau i bob plentyn.	x		Bydd Rheoliadau 2025 yn cysoni'r gofynion bwyd a'r safonau maeth ar gyfer dysgwyr cynradd yn agosach â'r canllawiau gwyddonol a deietegol diweddaraf. Bydd y Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn nodi sut y gall sefydliadau wella'r ffordd y maent yn cydweithio a'u rolau o ran gwella gallu plant i gael bwyd iach.
Erthygl 6 Mae gan bob plentyn hawl i fyw. Dylai llywodraethau ofalu bod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach	x		Mae diweddaru'r Rheoliadau a'r Canllawiau yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar iechyd, datblygiad, a llesiant dysgwyr cynradd a fydd yn cael cynnig pryd cytbwys o ran maeth sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU.
Erthygl 12 (parchu barn y plentyn) Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a'i ddymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arno, ac i'w farn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifrif. Mae'r hawl hon yn berthnasol bob amser, er enghraifft yn ystod achosion mewnfudo, penderfyniadau tai neu fywyd cartref y plentyn o ddydd i ddydd.	x		Ymgynghorwyd yn benodol â dysgwyr cynradd ar y gofynion bwyd a'r safonau maeth diwygiedig hyn. Roedd fersiwn hawdd ei deall a fersiwn i blant a phobl ifanc o'r ddogfen ymgynghori hefyd, ynghyd â gweithgareddau ymgysylltu wedi'u targedu at ddysgwyr. Cafodd plant ysgol uwchradd y cyfle i ymateb i'r cais am dystiolaeth yn ystod yr ymgynghoriad hefyd. At hynny, mae Plant yng Nghymru wedi bod yn ymgysylltu â phlant ysgol gynradd a phlant ysgol uwchradd i ganfod eu safbwyntiau a'u hanghenion.
Erthygl 13 (rhyddid mynegiant) Dylai pob plentyn fod yn rhydd i fynegi ei feddyliau a'i farn ac i gael mynediad at bob math o wybodaeth, cyn belled ag y bo hynny o fewn y gyfraith.	x	x	Er bod plant wedi cael cyfle i fynegi eu barn am y Rheoliadau sy'n amlinellu'r bwyd a'r diodydd a ddarperir mewn ysgolion cynradd, ni fydd dysgwyr yn y lleoliadau hyn yn rhydd i ddewis rhai cynhyrchion bwyd a oedd ar gael yn flaenorol ac sydd bellach wedi'u cyfyngu neu wedi'u hepgor o'r ddarpariaeth prydau ysgol. Gellid ystyried bod hyn yn cyfyngu ar eu hawl i ryddid mynegiant a dewis.

Erthygl 14 (rhyddid meddwl, cred, a chrefydd) Mae gan bob plentyn yr hawl i feddwl a chredu'r hyn a fynno ac i arfer ei grefydd, ar yr amod nad yw'n atal pobl eraill rhag mwynhau eu hawliau. Rhaid i lywodraethau barchu hawliau a chyfrifoldebau rhieni i arwain eu plentyn wrth iddo dyfu i fyny.	x		Mae risg fach y gallai fod effaith negyddol ar ddysgwyr cynradd os na all yr awdurdod lleol neu'r ysgol ddiwallu eu hanghenion penodol neu os na fydd yn eu hystyried wrth ddylunio bwydlenni, gan olygu bod rhai plant ethnig leiafrifol, plant anabl a phlant o dan anfantais economaidd-gymdeithasol yn llai tebygol o fanteisio ar bryd am ddim a bod llai o fwyd iach ar gael iddynt. Fodd bynnag, bydd y Canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn cefnogi hawliau dysgwyr i beidio â dioddef gwahaniaethu drwy egluro i awdurdodau lleol/ysgolion y dylent weithio gyda dysgwyr a rhieni i ddylunio bwydlenni sy'n ymateb i anghenion ac arferion bwyta eu cymuned leol. Byddant hefyd yn ceisio trafod pryd y gellir addasu bwyd a diod i ddiwallu anghenion dysgwyr cynradd ag anghenion deietegol oherwydd eu hil, crefydd neu gredoau diwylliannol.
Erthygl 15 (rhyddid cymdeithasu) Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â phlant eraill ac i ymuno â grwpiau a sefydliadau, ar yr amod nad yw hyn yn atal pobl eraill rhag mwynhau eu hawliau.	x		Mae ysgolion, llywodraethwyr ysgolion ac arlwywyr yn ceisio darparu'r amgylcheddau gorau posibl i blant gwrdd a chymdeithasu â phlant eraill.
Erthygl 17 (mynediad at wybodaeth gan y cyfryngau) Mae gan bob plentyn yr hawl i wybodaeth ddibynadwy o amrywiaeth o ffynonellau, a dylai llywodraethau annog y cyfryngau i ddarparu gwybodaeth y gall plant ei deall. Rhaid i lywodraethau helpu i	x		Drwy'r cwricwlwm a'r dull ysgol gyfan mewn perthynas â bwyta ac yfed yn iach, caiff y rhai sy'n rhan o'r system bwyd mewn ysgolion, yn ogystal â dysgwyr cynradd, eu hannog i ddod o hyd i wybodaeth am fwyta'n iach a fydd yn llywio eu datblygiad. Mae'r Canllawiau yn rhoi sylw pellach i hyn.

amddiffyn plant rhag deunyddiau a allai eu niweidio.			
Erthygl 24 Mae gan blant yr hawl i gael gofal iechyd o ansawdd da ac i ddŵr glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân er mwyn iddynt gadw'n iach.	x		Mae diweddaru'r Rheoliadau a'r Canllawiau yn debygol o gael effaith gadarnhaol uniongyrchol ar allu plentyn i gael bwyd maethlon, gan wella iechyd a llesiant plant ysgol gynradd. Bydd prydau cytbwys o ran maeth yn adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU.
Erthygl 27 Mae gan blant yr hawl i safon bywyd sy'n ddigon da i ddiwallu eu hanghenion corfforol a meddyliol.	x		Fel yn Erthygl 24.
Erthygl 28 Dylai addysg ddatblygu personoliaeth a doniau pob plentyn yn gyflawn. Dylai addysgu plant i barchu eu rhieni, eu diwylliant nhw eu hunain a diwylliannau pobl eraill, a'r amgylchedd	x		Drwy gysylltu'r bwyd a gynigir mewn ysgolion â'r cwricwlwm (dull ysgol gyfan o ymdrin â bwyd), gellir addysgu dysgwyr cynradd am fyw'n iach; bydd bwyd lleol a gwaith ymgysylltu â'r gadwyn gyflenwi leol mewn ysgolion yn cefnogi dysgu am yr amgylchedd lleol a byd-eang. At hynny, bydd annog cyfleoedd i lais dysgwyr cynradd gael ei glywed mewn perthynas â bwydlenni ysgolion ac amgylcheddau bwyta yn helpu i feithrin cysylltiad dyfnach â bwyd a'u diwylliant bwyd nhw eu hunain a diwylliannau bwyd pobl eraill. Mae hyn yn dangos y dull ysgol gyfan.
Erthygl 29 Dylai addysg plant eu helpu i ddatblygu eu personoliaethau, eu doniau a'u galluoedd yn gyflawn. Dylai eu haddysgu i ddeall eu hawliau eu hunain, ac i	x		Fel yn Erthygl 28.

barchu hawliau, diwylliannau a gwahaniaethau pobl eraill. Dylai eu helpu i fyw'n heddychlon a gwarchod yr amgylchedd.			

Cyfathrebu â Phlant a Phobl Ifanc

92. Caiff plant a phobl ifanc eu hysbysu am ganlyniad y penderfyniad hwn yn ddwyieithog, drwy sawl sianel. Bydd hyn yn cynnwys:

- Cyhoeddi'r crynodeb o ymatebion i'r ymgynghoriad a gwaith ymgysylltu â ffocws â phlant a phobl ifanc.
- Cyhoeddi'r Rheoliadau a'r Canllawiau terfynol a dogfennau ategol.
- Awdurdodau lleol a lleoliadau addysgol yn rhannu negeseuon allweddol ac yn dosbarthu deunyddiau perthnasol.
- Gwaith cyfathrebu a dysgu ar lefel leol ac mewn ysgolion fel rhan o'r ddyletswydd i gymryd camau i hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion.
- Gwaith cyfathrebu ac ymgysylltu ar lefel leol ac mewn ysgolion yn ystod y broses o ddatblygu a chyflwyno bwydlenni newydd yng nghyd-destun y Rheoliadau a'r Canllawiau newydd.

Monitro ac Adolygu

93. Mae paragraffau 42-45 yn **Adran 1** yn amlinellu ein dull arfaethedig o fonitro ac adolygu'r polisi hwn.

94. Cynigir y daw Rheoliadau 2025 i rym ym mis Hydref 2026. Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i adolygu effaith y Rheoliadau arfaethedig hyn. Bydd rhwydweithiau sefydledig ag ysgolion, awdurdodau lleol, cyflenwyr a chyfanwerthwyr yn cynnig cyfleoedd gwell i drafod ac adolygu'r modd y rhoddir y Rheoliadau ar waith, cyn y dyddiad dod i rym arfaethedig ym mis Hydref a thu hwnt. Bydd hyn yn cynnig cylch adborth ar bolisi a fydd yn cefnogi addasiadau i ddulliau arfaethedig o gefnogi'r broses o roi'r Rheoliadau ar waith. Bydd gweithgarwch ymgysylltu a chynllunio parhaus yn helpu i ddatblygu systemau i sicrhau bod awdurdodau lleol yn gallu rhoi adborth ar gynnydd.

95. At hynny, bydd dulliau monitro a gwerthuso newydd yn cael eu hystyried fel rhan o ymdrechion i fesur a meintoli effaith y polisi newydd hwn dros amser. Mae'n bosibl bod amrywiaeth o gyfleoedd yn bodoli eisoes y gellir eu defnyddio i helpu i fonitro a gwerthuso unrhyw newidiadau. Mae'r rhain yn cynnwys setiau data a dangosyddion sy'n bodoli eisoes ar addysg ac iechyd y gellir eu cymharu dros amser, y gwerthusiad annibynnol o'r ymrwymiad i ddarparu prydau ysgol am ddim i bob plentyn ysgol gynradd, data ar gaffael cyhoeddus, dealltwriaeth o'r farchnad, ymgysylltu a gwrando cymdeithasol.

96. Bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried a fydd yr effeithiau a nodwyd yn cael eu gwireddu ac a oes unrhyw ganlyniadau anfwriadol. Caiff yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ei ddiweddaru a'i ailgyhoeddi fel y bo'n briodol, i adlewyrchu unrhyw ganfyddiadau newydd sy'n dod i'r amlwg.

Rhan 3 – Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb

Amcan polisi

97. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gosod Dyletswydd Cydraddoldeb Gyffredinol ar Weinidogion Cymru i roi 'sylw dyledus' i amrywiaeth o ofynion sy'n ymwneud â gwaredu neu leihau anfanteision i bobl â nodweddion gwarchodedig neu bobl sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig a dileu rhwystrau i gyfranogiad.

98. Mae'r ddogfen hon yn **asesu effaith y penderfyniad** i gyflwyno Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan **ar bobl â nodweddion gwarchodedig a ddisgrifir yn Neddf Cydraddoldeb 2010**.

99. **Nod y dull gweithredu hwn** yw helpu pob dysgwr cynradd i ffynnu drwy gael bwyd mwy maethlon a chytbwys yn yr ysgol o oedran ifanc, a datblygu arferion bwyta'n iach a fydd yn ei gefnogi nawr ac yn y dyfodol. Drwy'r ymdrechion hyn, rydym yn gobeithio cefnogi deilliannau addysgol a chanlyniadau iechyd gwell, lleihau anghydraddoldebau i blant a phobl ifanc, a gwella llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

100. Wrth ystyried pob un o'r nodweddion gwarchodedig, mae'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb hwn yn cysylltu â sawl ystyriaeth a drafodir yn yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant uchod. Felly, argymhellir y dylid darllen y ddwy ddogfen gyda'i gilydd.

Y gwaith ymchwil a'r dystiolaeth a ystyriwyd

101. Mae ystod eang o dystiolaeth, fel y nodir yn yr Asesiad Effaith Cryno a'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant, wedi cael ei hystyried wrth ddatblygu polisi ac wedi llywio'r dadansoddiad yn yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb hwn. Ni chaiff ei hailadrodd yma. Fodd bynnag, mae tystiolaeth, gwaith ymchwil, a ffyrdd o weithio eraill, na chyfeirir atynt mewn mannau eraill, hefyd wedi llywio ein dealltwriaeth o effaith Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau newydd ar bobl â nodweddion gwarchodedig fel y disgrifir yn Neddf Cydraddoldeb 2010. Mae'r rhain wedi'u crynhoi isod.

Deietau arbennig

102. Yn ogystal â'r gwaith a wnaed gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar **Fwyd a Maeth**, cafodd Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar **Ddeietau Arbennig** ei sefydlu hefyd i roi eglurder ynghylch darparu deietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol, anghenion bwyta ychwanegol, deietau ffordd o fyw (gan gynnwys deietau llysieuol a figan), a'r ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion arbennig, unedau cyfeirio disgyblion a lleoliadau addysg heblaw yn yr ysgol. Rhan o rôl y Grŵp hwn, fel pob Grŵp Gorchwyl a Gorffen arall, oedd ystyried dysgwyr cynradd â nodweddion gwarchodedig neu sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig a sut i ddileu rhwystrau i gyfranogiad.

103. Roedd y Grŵp yn gyfrifol am nodi taith defnyddiwr h.y. taith dysgwr cynradd o'r adeg pan gaiff deiet sydd wedi'i ragnodi'n feddygol neu ddeiet arbennig posibl ei nodi gyntaf i'r adeg pan gaiff y dysgwr ddarpariaeth briodol yn yr ysgol. Ei nod oedd deall cyfleoedd i atgyfnerthu'r canllawiau er mwyn egluro rolau a chyfrifoldebau a phryd y dylid cynnig darpariaeth amgen.

104. Gyda'i gilydd, helpodd y Grwpiau Gorchwyl a Gorffen i lunio'r diwygiadau arfaethedig i Reoliadau 2025 a'r Canllawiau ategol a gyhoeddwyd ar gyfer yr ymgynghoriad. Caiff y newidiadau arfaethedig allweddol i Reoliadau 2025 yr ymgynghorwyd arnynt eu hamlinellu uchod ym mharagraff 62.

105. Yn ogystal â hyn, roedd y Canllawiau drafft yn ceisio rhoi mwy o eglurder ynghylch y rhyng-berthynas rhwng gwahanol offerynnau deddfwriaethol (gan gynnwys y Ddeddf Cydraddoldeb) a allai helpu i ddarparu bwyd ysgol i'r rhai sy'n dilyn deietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol neu ddeietau arbennig (gan gynnwys deietau crefyddol (ffydd neu gred) neu ffordd o fyw) ac yn esbonio sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer y rhai sydd ag anghenion meddygol, anghenion synhwyraidd neu anghenion bwyta ychwanegol.

Ymgysylltu â grwpiau perthnasol yn ystod yr ymgynghoriad

106. Cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad cyhoeddus i glywed barn ar y newidiadau arfaethedig i Reoliadau 2025 a'r Canllawiau. Caiff manylion y dull gweithredu eu nodi yn yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ac mae'r deunyddiau ymgynghori ar gael yn Bwyta'n iach mewn ysgolion | LLYW.CYMRU (gan gynnwys Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb drafft a gafodd ei ddatblygu a'i gyhoeddi cyn yr ymgynghoriad cyhoeddus).

107. Nod yr ymgynghoriad oedd deall profiadau uniongyrchol dysgwyr, gan gynnwys dysgwyr sy'n perthyn i unrhyw grwpiau agored i niwed neu ddysgwyr â nodweddion gwarchodedig. I gyflawni hyn, roedd Llywodraeth Cymru wedi hyrwyddo cyfranogiad yn yr ymgynghoriad ac wedi ceisio barn. Ymgysylltodd â phlant a phobl ifanc, a rhieni a gofalwyr, drwy amrywiaeth o grwpiau ffocws ar-lein ac wyneb yn wyneb. Y nod oedd casglu adborth ar y newidiadau arfaethedig gan amrywiaeth eang o ddemograffeg.

108. Caiff y canfyddiadau o'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd â rhieni a gofalwyr y rhai â nodweddion gwarchodedig eu crynhoi isod:

- **Rhieni o deuluoedd incwm isel**
  Yn yr asesiad hwn, caiff rhieni o aelwydydd incwm isel eu defnyddio fel procsi ar gyfer dysgwyr â nodweddion gwarchodedig, yn enwedig y rhai sy'n fwy tebygol o brofi anfantais economaidd-gymdeithasol ac anghydraddoldebau croestoriadol - fel plant o gefndiroedd ethnig leiafrifol, dysgwyr anabl, aelwydydd rhiant sengl a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol. Mae'r dull hwn yn adlewyrchu'r ffaith y caiff y grwpiau hyn eu cynrychioli'n anghymesur ymhlith y rhai sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim ac mae'n helpu i nodi rhwystrau ac effeithiau posibl yn fwy effeithiol.

Roedd rhieni o deuluoedd incwm isel yn gefnogol ar y cyfan o'r newidiadau arfaethedig pan gawsant eu cyflwyno iddynt yn llawn, gan gydnabod ei bod yn bwysig cynnig amrywiaeth ehangach o ddewisiadau bwyd iach, newydd mewn ysgolion er mwyn galluogi plant i roi cynnig ar bethau newydd.

- **Rhieni plant niwrowahanol**

Roedd rhieni plant niwrowahanol yn gefnogol o'r newidiadau arfaethedig mewn theori, gan deimlo eu bod yn gam i'r cyfeiriad cywir ar gyfer y boblogaeth ehangach o ddysgwyr. Cafodd y cynigion mewn perthynas â'r ddarpariaeth ffrwythau a llysiau eu croesawu'n benodol am eu bod yn teimlo bod cynyddu dognau ac amrywiaeth yn gadarnhaol. Fodd bynnag, mynegodd sawl cyfranogwr bryderon nad oedd effaith y newidiadau ar ddysgwyr niwrowahanol wedi cael ei hystyried yn ddigonol. Yn benodol, roeddent yn poeni na fyddai eu plant yn bwyta'r dewisiadau amgen iachach a gynigiwyd am resymau'n ymwneud â blas a gwead. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos plant ag anghenion synhwyraidd eraill.

Yn yr achosion hyn, teimlwyd y byddai darpariaeth gyfyngedig o ddewisiadau sydd ychydig yn llai iach yn briodol, am eu bod yn teimlo ei bod yn well i'w plentyn fwyta rhywbeth yn hytrach na dim o gwbl. Er gwaethaf hyn, roedd rhieni wedi cydnabod bod cynnig darpariaeth wedi'i theilwra yn anodd.

- **Rhieni o gefndiroedd diwylliannol a chrefyddol amrywiol**

Roedd rhieni o gefndiroedd diwylliannol a chrefyddol amrywiol yn gefnogol iawn o'r newidiadau arfaethedig. Roedd y grŵp yn teimlo'n arbennig o gadarnhaol am y cyfle i ddarparu prydau mwy amrywiol, a fyddai'n golygu bod plant yn bwyta amrywiaeth ehangach o ffrwythau a llysiau, ar yr amod y byddai cynnwys protein cyffredinol y prydau yn gytbwys o hyd. Fodd bynnag, roedd canfyddiad ymhlith rhai ohonynt y gallai lleihau carbohydradau (er mwyn darparu mwy o lysiau) olygu y bydd dysgwyr yn gadael mwy o'u prydau ar ôl ac arwain ar gynnydd mewn gwastraff bwyd. Dylid nodi na fydd Rheoliadau 2025 yn lleihau carbohydradau mewn ffordd ystyrlon i ddysgwyr ifanc.

Adborth o'r ymgynghoriad ar y Canllawiau Statudol ar Ddeietau Arbennig a'r asesiadau effaith integredig

109. Cafodd y canllawiau diwygiedig eu croesawu'n gyffredinol am eu bod yn eglur ac yn canolbwyntio mwy ar gydraddoldeb, yn enwedig mewn perthynas â dysgwyr ag anableddau, anghenion deietegol crefyddol a'r rhai o gefndiroedd ethnig leiafrifol.

110. Roedd ymatebwyr yn gwerthfawrogi'r ffaith eu bod yn cynnwys disgwyliadau cliriach mewn perthynas â deietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol ac addasiadau rhesymol, sy'n cefnogi cydymffurfiaeth â Deddf Cydraddoldeb 2010.

111. Ystyriwyd bod y canllawiau yn gam ymlaen o ran hyrwyddo mynediad cynhwysol at brydau ysgol, yn enwedig i ddysgwyr cynradd a allai gael eu

heithrio fel arall o ganlyniad i gyfyngiadau deietegol neu ddewisiadau diwylliannol.

112. Fodd bynnag, mynegodd rhai ymatebwyr bryder nad oedd y bwydlenni a ddyluniwyd yn adlewyrchu arferion bwyta grwpiau ethnig leiafrifol yn ddigonol, a allai olygu y byddai llai o'r dysgwyr hyn yn bwyta prydau ysgol. Mynegwyd pryderon hefyd efallai na fyddai gofynion deietegol crefyddol (e.e. Halal, Kosher) yn cael eu bodloni'n gyson, a allai arwain at wahaniaethu anuniongyrchol. Tynnodd sawl ymatebydd sylw at y risg y gallai newidiadau i wead bwyd, y ffordd y mae bwyd yn edrych neu gynhwysion anghyfarwydd, yn enwedig cynhyrchion grawn cyflawn, gael effaith negyddol ar ddysgwyr niwrowahanol.

113. Cyfeiriwyd at anfantais economaidd-gymdeithasol fel ffactor gwaethygol—pe bai dysgwyr cynradd o gefndiroedd ethnig leiafrifol dan anfantais yn penderfynu peidio â chael prydau ysgol, gallai hynny arwain at lai o ddiogeledd bwyd.

Ein dealltwriaeth o'r garfan y bydd y cynnig yn effeithio arni

114. Mae data o'r Cyfrifiad Ysgolion Blynyddol ar Lefel Disgyblion yn rhoi dealltwriaeth well inni o'r garfan y bydd Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn effeithio arni. Er na chaiff yr holl ddysgwyr cynradd â nodweddion gwarchodedig eu nodi, mae tystiolaeth yn dangos bod dysgwyr â nodwedd warchodedig/nodweddion gwarchodedig yn fwy tebygol o fod yn byw mewn aelwydydd incwm isel, felly mae'r data yn ein helpu i nodi grwpiau penodol.

Data ar lefel disgyblion yng Nghymru ar gyfer 2025 (disgyblion 5 i 10 oed mewn Dosbarthiadau Derbyn ac ym Mlynyddoedd 1 i 6)
Ffynhonnell: Cyfrifiad Ysgolion Blynyddol ar Lefel Disgyblion (CYBLD)
*Mae'r disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn cynnwys y rhai a gaiff eu hamddiffyn wrth bontio

Nodwedd	Nifer y disgyblion	Nifer y disgyblion eFSM	% sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim	% yr holl ddisgyblion eFSM (58,789) sydd â'r nodwedd	% y rheini â'r nodwedd ac sy'n eFSM o'r boblogaeth ysgol gyfan (202,383)	% y disgyblion â'r nodwedd o'r boblogaeth ysgol gyfan
ADY/AAA	20,481	9,308	45.4	15.8	4.6	10.1
BAME	31,958	9,345	29.2	15.9	4.6	15.8
GRT	907	628	69.2	1.1	0.3	0.4
Cymysg	8,715	2,788	32.0	4.7	1.4	4.3
Asiaidd	6,960	1,105	15.9	1.9	0.5	3.4
Du	4,322	1,211	28.0	2.1	0.6	2.1

Benywaidd	99,108	28,957	29.2	49.3	14.3	49.0
Gwrywaidd	103,275	29,832	28.9	50.7	14.7	51.0

Beth yw'r effeithiau negyddol posibl ar bobl mewn grwpiau gwarchodedig a'r rhai sy'n byw mewn aelwydydd incwm isel a sut y byddwch yn lliniaru'r rhain?

115. Mae'r adran hon yn ystyried effeithiau negyddol posibl y newidiadau arfaethedig allweddol ar ddysgwyr cynradd â nodweddion gwarchodedig. Yn ôl ein hasesiad, mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn annhebygol o gael effaith negyddol sylweddol ar bobl â nodweddion gwarchodedig. Lle nodwyd effeithiau negyddol, mae ymdrechion i'w lliniaru neu'u lleihau wedi cael eu nodi hefyd.

116. Wrth ystyried y nodweddion gwarchodedig, nodwn nad yw'r nodweddion gwarchodedig a restrir ynghyd ag ystyriaethau eraill yn annibynnol ar ei gilydd, a gallai rhai pobl orfod delio â materion cymhleth a rhyng-gysylltiedig sy'n gysylltiedig ag anfantais ar yr un pryd.

Rhyw / Rhywedd

Data: Benywaidd - Mae'r grŵp hwn yn cynrychioli ychydig llai na hanner y boblogaeth mewn ysgolion cynradd (49%). **Gwrywaidd** - Mae'r grŵp hwn yn cynrychioli ychydig mwy na hanner y boblogaeth mewn ysgolion cynradd (51%).

117. Mae tystiolaeth yn dangos bod cyfraddau'r plant sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn uwch ymhlith bechgyn na merched yn gyffredinol. O ganlyniad i'r cyfraddau gwahanol hyn, mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau cysylltiedig newydd yn debygol o gael effaith fymryn yn fwy cadarnhaol ar wrywod. Mae tystiolaeth ar gael hefyd sy'n dangos bod Menywod yn fwy tebygol o brofi problemau neu anhwylderau bwyta na dynion – Mae anhwylderau bwyta fel anorecsia nerfosa a bwlimia fel arfer yn dechrau yn ystod yr arddegau, ond gall problemau bwyta—fel bwyta cyfyngol, anfodlonrwydd â'r corff, neu bryder ynghylch bwyd—ddechrau yn gynt, gan gynnwys yn yr ysgol gynradd.

118. Mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau ategol newydd yn ceisio sicrhau bod y ddarpariaeth bwyd ysgol yn gytbwys i ddysgwyr gwrywaidd a benywaidd a, thrwy ganllawiau cryfach sy'n cefnogi'r gwaith ehangach ynghylch y dull ysgol gyfan ac addysg bwyd, y gobaith yw y caiff dysgwyr cynradd eu helpu i feithrin agweddau cadarnhaol tuag at fwyta deiet cytbwys. Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi sawl rhaglen ar waith i dargedu anhwylderau bwyta, gan ganolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar a gwella mynediad at ofal. Mae'r rhain yn cynnwys ehangu gwasanaethau cymorth gan gymheiriaid drwy Wasanaeth Anhwylderau Bwyta Arbenigol a chyflwyno'r 'Model Cyfnod Cyntaf ac Ymyrraeth Gynnar Gyflym ar gyfer Anhwylderau Bwyta'

119. Y disgwyl yw y gall annog a darparu deiet iach o oedran cynnar helpu i gefnogi cydberthnasau gwell â bwyd, ni waeth beth fo rhyw neu rywedd y plentyn. I liniaru unrhyw effeithiau negyddol sy'n gysylltiedig â Rheoliadau 2025, byddwn yn parhau i fonitro'r niferoedd sy'n cael prydau ysgol mewn ysgolion cynradd.

Oedran

Data: Roedd yr holl blant (202,383) a gafodd eu cynnwys yn yr asesiad hwn rhwng 5 a 10 oed ar 31 Awst 2024.

120. Mae tystiolaeth yn dangos bod dros 1 o bob 4 plentyn sy'n dechrau'r ysgol yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew. Mae diwygio Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau yn unol â'r ymrwymiad a nodir yn Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru yn rhoi cyfle i gynnig prydau ysgol sy'n gytbwys o ran maeth, gan feithrin arferion deietegol iachach yn gynnar mewn bywyd a fydd yn para pan fydd plant wedi tyfu'n oedolion.

121. Mae diweddaru Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn debygol o gael effaith gadarnhaol sylweddol ar iechyd a llesiant pob dysgwr cynradd gan gynnig pryd cytbwys o ran maeth sy'n adlewyrchu argymhellion deietegol diweddaraf Llywodraeth y DU.

122. Mae tystiolaeth yn dangos y gall safonau maeth, fel rhan o ddull ysgol gyfan mewn perthynas â bwyd, gael effaith gadarnhaol ar faint o fwyd a diodydd iach y mae dysgwyr yn eu bwyta a'u hyfed yn yr ysgol ac ar feithrin arferion deietegol iachach a fydd yn para pan fyddant yn oedolion.

123. Mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau newydd yn cyflwyno dau faint dogn gwahanol yn seiliedig ar y gofynion cyfartalog ar gyfer plant iau a babanod. Y nod yw sicrhau bod dysgwyr cynradd yn cael meintiau dognau mwy priodol yn unol â'u hystod oedran fel na bod dysgwyr iau yn bwyta gormod. Bydd hyn yn cael effaith gadarnhaol ar wella canlyniadau iechyd pob grŵp oedran, gan gynnwys y rhai mewn grwpiau â nodweddion gwarchodedig, gan sicrhau bod dysgwyr yn cael tua 30% o'u gofynion maeth dyddiol amser cinio, ac 20% amser brecwast ac nad ydynt yn bwyta gormod.

124. Gallai fod risg fach na fydd rhai dysgwyr cynradd yn manteisio ar y ddarpariaeth bwyd o ganlyniad i'r dewis a'r math o brydau a gynigir a'u parodrwydd i roi cynnig ar fwydydd newydd/gwahanol. Gallai hyn fod yn arbennig o berthnasol i'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol, lleiafrifoedd ethnig neu'r rhai o gefndiroedd sy'n ddifreintiedig yn economaidd-gymdeithasol (ceir rhagor o fanylion am yr achosion unigol hyn yn y grwpiau perthnasol o ddysgwyr a drafodir yn eu tro isod).

125. I liniaru'r risg hon, bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio'n agos gyda'n partneriaid cyflawni allweddol i gefnogi a monitro'r broses weithredu a'n galluogi ymhellach i ddeall a lliniaru anghydraddoldebau newydd wrth iddynt ddod i'r amlwg.

126. Bydd y Rheoliadau hyn yn gweithio ochr yn ochr ag ymyriadau cyn ysgol eraill sy'n ceisio lleihau nifer y dysgwyr dros eu pwysau a gordew sy'n dechrau yn yr ysgol gynradd, gan gynnwys rhaglen Dechrau'n Deg a Rheoliadau 2025 sy'n gymwys i feithrinfeydd preifat a gynhelir.

Hil

Data: Mae'r rhai o gefndiroedd ethnig leiafrifol yn cynrychioli 15.8% o'r boblogaeth mewn ysgolion cynradd yng Nghymru (Cymysg 4.3%, Asiaidd 3.4% a Du 2.1%)

127. Mae'r Canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn cefnogi darpariaeth gyfartal ledled Cymru drwy atgyfnerthu'r ddyletswydd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i beidio â gwahaniaethu yn erbyn dysgwyr cynradd ar sail hil neu ethnigrwydd. Maent yn annog ysgolion ac awdurdodau lleol i ystyried anghenion diwylliannol a deietegol wrth ddylunio bwydlenni, a all gael effaith gadarnhaol drwy helpu i wella mynediad dysgwyr o leiafrifoedd ethnig at brydau ysgol.

128. Fodd bynnag, gallai fod gan rai dysgwyr ethnig leiafrifol arferion bwyta gwahanol na chânt eu hadlewyrchu yn y bwydlenni newydd. Os na chaiff yr anghenion hyn eu hystyried, gallai dysgwyr ddewis peidio â chael prydau ysgol. Gallai hyn gael effaith anghymesur ar ddysgwyr cynradd ethnig leiafrifol, yn enwedig y rhai o gefndiroedd dan anfantais economaidd-gymdeithasol, drwy gyfyngu ar eu gallu i gael bwyd maethlon a gallai hefyd gael effaith ar incwm teuluoedd am y byddai'n rhaid iddynt ddarparu eu pecynnau cinio eu hunain a thalu amdanynt.

129. Yn ogystal, gallai hyn gael effaith ar iechyd, gan fod data'n dangos bod gan ddysgwyr a gaiff eu categoreiddio fel dysgwyr Du, Du Prydeinig, Caribïaidd neu Affricanaidd gyfraddau uwch o ordewdra yn ystadegol o gymharu â dysgwyr Gwyn. Data'r Cyfrifiad a data iechyd: Mae Cyfrifiad y DU yn dangos bod 70.8% o oedolion du dros eu pwysau neu'n byw gyda gordewdra, o gymharu â 63.8% o'r holl oedolion. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd sicrhau bod gan grwpiau ethnig leiafrifol fynediad cyfartal at brydau iach.

130. Yn ogystal, mae teuluoedd ethnig leiafrifol yng Nghymru yn fwy tebygol o brofi anfantais economaidd-gymdeithasol. Os na fydd dysgwyr cynradd o'r teuluoedd hyn yn cael prydau ysgol o ganlyniad i gamgymariadau diwylliannol neu ddeietegol, gallai hynny ddwysáu anghydraddoldebau presennol.

131. Er mwyn lliniaru'r risgiau hyn, bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio'n agos gyda phartneriaid cyflawni allweddol i fonitro sut y caiff Rheoliadau 2025 a'r canllawiau eu rhoi ar waith, gan nodi unrhyw anghydraddoldebau sy'n dod i'r amlwg a mynd i'r afael â nhw.

132. Mae'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn annog awdurdodau lleol ac ysgolion i weithio gyda theuluoedd i ddeall anghenion deietegol a gwneud addasiadau rhesymol, gan sicrhau y gall pob dysgwr fanteisio ar y ddarpariaeth bwyd ysgol.

133. Caiff awdurdodau lleol eu hannog i ddylunio bwydlenni sy'n adlewyrchu anghenion eu cymunedau lleol, gan gynnwys ymgysylltu â grwpiau ethnig leiafrifol i ddeall a bodloni dewisiadau deietegol diwylliannol. Caiff awdurdodau lleol eu hannog hefyd i ymgysylltu â dysgwyr a'u cynnwys yn y gwaith o ddylunio bwydlenni drwy gynghorau ysgol a fforymau eraill i fyfyrwyr.

134. Bydd CLILC yn parhau i nodi a rhannu enghreifftiau o arfer da, gan hyrwyddo cysondeb a chynhwysiant wrth gynllunio bwydlenni ledled Cymru.

135. Mae Rheoliadau 2025 ar hyrwyddo a chyflwyno bwyd yn ceisio ail-lunio'r amgylchedd bwyd, gan wneud dewisiadau iachach yn fwy hygyrch a lleihau'r opsiynau nad ydynt yn iach sydd ar gael. Ochr yn ochr â hyn, mae Llywodraeth Cymru yn buddsoddi mewn rhaglenni wedi'u targedu fel y Rhaglen Plant a Theuluoedd a Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, a chaiff cyllid ei gyfeirio tuag at ardaloedd lle ceir lefelau uchel o amddifadedd er mwyn mynd i'r afael â gordewdra a hybu deiet cytbwys.

Effaith ar ddysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol (fel procsi ar gyfer plant anabl) a dysgwyr ag anableddau

Data: Mae dysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY), gan gynnwys dysgwyr ag anableddau, yn cynrychioli cyfran sylweddol o'r boblogaeth mewn ysgolion cynradd yng Nghymru—tua 10.1%, sef tua 20,000 o ddysgwyr.

136. Mae disgwyl i Reoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan gael effaith gadarnhaol ar ddysgwyr anabl. Mae'n nodedig bod bylchau mewn canllawiau blaenorol—yn enwedig o ran beth yw gofynion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol a phryd y dylid gwneud addasiadau rhesymol eraill—bellach wedi cael eu llenwi. Mae'r canllawiau wedi'u diweddaru yn egluro sut mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn cysylltu â Rheoliadau 2025, gan atgyfnerthu'r ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol ac osgoi gwahaniaethu.

137. Mae'n bosibl y bydd angen i ddysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol a gofynion bwyd penodol gael cymorth wedi'i deilwra i'w helpu i fanteisio ar brydau ysgol, fel deietau arbennig, cymorth wrth fwyta, neu addasiadau i gyfleusterau. Gallai'r cymorth hwn gael ei ddisgrifio yn y proffil un dudalen a allai fod yn rhan o gynllun datblygu unigol dysgwr neu gellid ei ystyried fel addasiad rhesymol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Heb gymorth priodol, ac os na all ysgolion neu awdurdodau lleol ddiwallu eu hanghenion penodol, mae risg y gallai'r dysgwyr hyn brofi effeithiau negyddol.

138. Yn unol â'r canllawiau Cefnogi Dysgwyr ag Anghenion Gofal Iechyd, anogir ysgolion i ddatblygu Cynlluniau Gofal Iechyd Unigol ar gyfer dysgwyr â chyflyrau meddygol neu anableddau sy'n effeithio ar eu mynediad at addysg, gan gynnwys prydau ysgol, gofynion deietegol penodol a gofal ar gyfer anghenion meddygol neu anghenion sy'n ymwneud ag anabledd drwy addasiadau rhesymol. Dylai Cynllun Gofal Iechyd Unigol amlinellu'r gofynion deietegol penodol, yr anghenion cymorth a'r addasiadau sydd eu hangen i sicrhau y gall y dysgwr gymryd rhan lawn ym mywyd yr ysgol.

139. Mae'r canllawiau diwygiedig ar fwyd mewn ysgolion yn ategu'r dull gweithredu hwn drwy sicrhau bod rhwystrau ac anghenion deietegol a nodir mewn Cynlluniau Datblygu Unigol (gan gynnwys proffiliau un dudalen) neu Gynlluniau Gofal Iechyd Unigol yn cael eu cydnabod ac y gellir ystyried darparu ar eu cyfer o fewn y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion, gan hyrwyddo fframwaith cymorth holistaidd a chynhwysol.

140. Bydd dysgwyr anabl neu ddysgwyr â chyflyrau iechyd y mae angen iddynt ddilyn deiet arbennig neu ddeiet sydd wedi'i ragnodi'n feddygol yn cael eu cefnogi drwy ganllawiau mwy diweddar, sy'n cadarnhau eu hawl i gael prydau ysgol. Mae'r canllawiau diwygiedig hefyd yn atgyfnerthu dyletswydd gyfreithiol ysgolion i beidio â gwahaniaethu—yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol—yn erbyn dysgwyr â nodweddion gwarchodedig, gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â chrefydd neu gred. Mae'r canllawiau hefyd yn esbonio sut mae disgwyl i awdurdodau lleol ac ysgolion gydweithio â dysgwyr a'u teuluoedd i ddeall eu hanghenion a nodi a gwneud addasiadau priodol i'r ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion. Mae hwn yn gam sylweddol tuag at sicrhau mynediad cyfartal a hyrwyddo arferion cynhwysol o fewn y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion.

141. Er bod risg o hyd y gallai rhai dysgwyr anabl wynebu rhwystrau—fel anghenion deietegol na chânt eu diwallu neu gyfleusterau anhygyrch—mae'r rhain yn deillio o'r ffordd y caiff Rheoliadau 2025 a'r canllawiau eu dehongli a'u rhoi ar waith, yn hytrach na Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau eu hunain. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio'n agos gydag arweinwyr arlwyo ac awdurdodau lleol fonitro sut y caiff y canllawiau eu rhoi ar waith. Bydd hyn yn helpu i nodi a lliniaru unrhyw anghydraddoldebau sy'n dod i'r amlwg.

142. Er mwyn helpu i wneud penderfyniadau cyson ledled Cymru, mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cydweithio â deietegydd CLlLC i ddatblygu rhagor o adnoddau gan gynnwys enghreifftiau o arferion da, a hyfforddiant i awdurdodau lleol sy'n cynnwys codi ymwybyddiaeth o heriau ac anghenion synhwyraidd rhai dysgwyr niwrowahanol a sut y gellid eu lleihau adeg prydau bwyd mewn ysgolion drwy addasu'r ddarpariaeth bwyd neu'r amgylchedd. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod cymorth ychwanegol yn cael ei ddarparu'n deg, ym mhob man.

143. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn gweithio i wella'r cymorth sydd ar gael ar gyfer heriau penodol sy'n wynebu dysgwyr ag anhwylderau bwyta. Mae byrddau iechyd lleol ledled Cymru yn derbyn mwy o atgyfeiriadau ARFID ac yn darparu ymyriadau wedi'u teilwra. Mae hyn yn gam sylweddol ymlaen tuag at gydnabod anghenion unigolion sydd â'r anhwylder bwyta difrifol ond llai adnabyddus hwn ac ymateb iddynt.

Crefydd, cred a diffyg cred

144. **Data:** Mae prinder data am grefydd, cred neu ddiffyg cred y garfan sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, ond gellir dod o hyd i rai patrymau mewn data am bobl sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yng Nghymru.

145. Er y bydd plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn byw ledled Cymru, mae patrymau ymchwil yn dangos bod pobl Fwslimaidd bron bedair

gwaith yn fwy tebygol na Christnogion o fyw yn y 10% o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is mwyaf difreintiedig yng Nghymru, gydag ychydig dros 1 o bob 4 Mwslim yn byw yn yr ardaloedd hyn (27.7%). Wedi dweud hyn, mae 38.7% o'r bobl sy'n byw yn y 10% o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is mwyaf difreintiedig yng Nghymru yn Gristnogion o gymharu â 6.4% sy'n Fwslimiaid. Mae hyn oherwydd bod dros 26 gwaith yn fwy o Gristnogion yn byw yng Nghymru na Mwslimiaid.

146. Mae'r rhai sydd heb grefydd yn wynebu ychydig mwy o risg na'r rhai sydd â chrefydd o fyw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (10.9

147. Mae'r canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn atgyfnerthu dyletswydd gyfreithiol ysgolion i beidio â gwahaniaethu yn erbyn dysgwyr ar sail crefydd, cred neu ddiffyg cred. Maent yn annog ysgolion i weithio gyda theuluoedd i ddarparu addasiadau deietegol priodol, gan hyrwyddo cynhwysiant a thegwch a sicrhau effaith gadarnhaol ar y grwpiau hyn o ddysgwyr.

148. Fodd bynnag, gallai dysgwyr sy'n dilyn deietau crefyddol (e.e. Halal neu Kosher) deimlo eu bod yn cael eu hallgáu os na fydd eitemau bwyd penodol ar gael neu os na chânt eu hystyried wrth ddylunio bwydlenni. Gallai hyn olygu y bydd llai ohonynt yn manteisio ar brydau ysgol a gallai arwain at fynediad anghyfartal at ddarpariaeth.

149. Ar hyn o bryd, mae awdurdodau lleol yn dylunio bwydlenni ar sail anghenion ac arferion bwyta eu cymunedau. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus osgoi gwahaniaethu uniongyrchol ac anuniongyrchol, sy'n cynnwys methiant i ddiwallu anghenion deietegol crefyddol lle bo hynny'n rhesymol. Fodd bynnag, datgelodd tystiolaeth o'r ymgynghoriad nad yw rhai dysgwyr a theuluoedd yn teimlo bod anghenion deietegol crefyddol yn cael eu diwallu'n gyson, a allai eu hannog i beidio â manteisio ar y ddarpariaeth prydau ysgol.

150. Er mwyn helpu i liniaru unrhyw effeithiau negyddol posibl, mae ein Canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn egluro bod dyletswydd ar ysgolion i beidio â gwahaniaethu, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, yn erbyn y rhai â nodwedd warchodedig, a allai ddeillio o grefydd neu gred, ac y dylent weithio gyda'r dysgwr a'i deulu i ystyried y cymorth neu'r addasiadau angenrheidiol mewn perthynas â'r ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion. Ar wahân, anogir awdurdodau lleol ac ysgolion i ymgysylltu â dysgwyr a theuluoedd i ddeall anghenion deietegol a gwneud addasiadau rhesymol lle bo hynny'n briodol.

Priodas a phartneriaeth sifil

151. Ychydig o dystiolaeth sydd ar gael o unrhyw effaith ar y grŵp hwn. Er y bydd plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn byw ledled Cymru, wrth ddadansoddi data Cyfrifiad 2021 gwelir bod pobl sydd wedi gwahanu ond sy'n dal i fod yn briod neu mewn partneriaeth sifil o dan y gyfraith bron ddwywaith yn fwy tebygol o fyw yn y 10% o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is mwyaf difreintiedig, o gymharu â'r rheini sy'n briod neu mewn partneriaeth sifil (12.7% a 6.6% yn y drefn honno). Pobl nad oeddent erioed wedi priodi neu wedi bod mewn

partneriaeth sifil gofrestredig oedd y grŵp mwyaf tebygol ond un o fod yn byw yn y 10% o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is mwyaf difreintiedig (11.5%). Mae 10.1% o'r bobl sydd wedi ysgaru neu o bartneriaeth sifil wedi'i diddymu yn byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig ac mae 8.1% o bobl weddw yn byw yn yr ardaloedd hyn. Felly, er nad oes digon o ddata i ddeall i ba raddau y bydd y cynnig yn effeithio ar y grŵp hwn, mae'n debygol bod y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru yn cynnwys nifer anghymesur o rieni sengl sydd wedi gwahanu, wedi ysgaru neu o bartneriaeth sifil wedi'i diddymu. Mae'r teuluoedd hyn yn fwy tebygol o gael eu harwain gan fenywod, ond bydd yna deuluoedd a gaiff eu harwain gan ddynion sengl hefyd.

Ailbennu Rhywedd (y broses o drawsnewid a phobl drawsryweddol):

152. Nid oes digon o ddata i allu deall i ba raddau y bydd y cynnig yn effeithio ar y grŵp hwn.

Beichiogrwydd a mamolaeth

153. Nid oes digon o ddata i ddeall i ba raddau y bydd y cynnig yn effeithio ar y grŵp hwn

Cyfeiriadedd rhywiol (Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol)

154. Nid oes digon o ddata i ddeall i ba raddau y bydd y cynnig yn effeithio ar y grŵp hwn

Plant a phobl ifanc hyd at 18 oed

155. Mae'r asesiad hwn yn canolbwyntio ar ddysgwyr cynradd, gan na fydd y cynigion hyn yn effeithio ar grwpiau hŷn (hyd at 18 oed).

Aelwydydd incwm isel

Data: Mae dros 67,586 o ddysgwyr oedran cynradd yng Nghymru sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn ddibynnol ar brawf modd (a ddefnyddir yn gyffredin fel procsi ar gyfer anfantais economaidd-gymdeithasol) neu sy'n cael eu hamddiffyn wrth bontio.

156. Yn yr asesiad hwn, **caiff rhieni o aelwydydd incwm isel eu defnyddio fel procsi** ar gyfer dysgwyr â nodweddion gwarchodedig, yn enwedig y rhai sy'n fwy tebygol o brofi anfantais economaidd-gymdeithasol ac anghydraddoldebau croestoriadol—fel dysgwyr cynradd o gefndiroedd ethnig leiafrifol, dysgwyr anabl a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol

157. Mae llawer o'r dysgwyr hyn yn profi lefelau is o gyrhaeddiad addysgol, sy'n aml yn gysylltiedig ag anfantais economaidd-gymdeithasol. Mae darparu pryd ysgol maethlon nid yn unig yn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant ond mae hefyd yn helpu i wella ymgysylltiad, presenoldeb a chyflawniad, sy'n helpu i gau'r bwlch cyrhaeddiad.

158. Fodd bynnag, os bydd llai o ddysgwyr yn dewis cael prydau ysgol am ddim o ganlyniad i'r newidiadau i fwydlenni er mwyn cydymffurfio â Rheoliadau 2025, gallai hyn effeithio'n anghymesur ar aelwydydd incwm isel hefyd.

159. Pe bai nifer y dysgwyr yn y garfan hon sy'n manteisio ar brydau ysgol am ddim yn lleihau, gallai hynny gael effaith ariannol ar deuluoedd am y byddai angen iddynt brynu nwyddau i baratoi pecyn cinio ar gyfer eu plant a gallai hynny eu gorfodi i wario llai mewn meysydd eraill, fel gwresogi a hanfodion eraill, a allai gael effaith negyddol ar ddysgwyr cynradd a'u teuluoedd.

160. Mae'r cyfleoedd i wella iechyd ac arferion bwyta dysgwyr wedi cael eu hystyried yn ofalus ochr yn ochr â'r risg y gallai llai o ddysgwyr fanteisio ar y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion os nad ydynt yn hoffi'r bwydlenni newydd. I liniaru'r risg hon, ymgynghorwyd yn benodol â dysgwyr cynradd ar y cynigion ac mae gweithgareddau ymgysylltu wedi'u targedu wedi cael eu cynnal ar gyfer dysgwyr er mwyn deall eu barn a'u hanghenion yn well.

161. Mae tystiolaeth yn dangos bod dysgwyr sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais economaidd-gymdeithasol uwch yn wynebu mwy o broblemau pwysau. Mae hyn yn bryderus iawn o safbwynt ein dysgwyr oedran cynradd gan fod tystiolaeth yn dangos bod cyfraddau tlodi yn uwch ymhlith aelwydydd â dysgwyr ifanc.

162. Mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn gyfle i gynnig pryd ysgol cytbwys o ran maeth, gan leihau'r anghydraddoldebau iechyd sy'n gysylltiedig â deiet gwael y gwelir eu bod yn gyffredin ymhlith grwpiau o dan anfantais gymdeithasol.

163. Mae'r rhaglen Prydau Ysgol am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd yn ogystal â'r Rheoliadau hyn a'r Canllawiau newydd yn cynnig cyfle i barhau i wella'r ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion a sicrhau bod y ddarpariaeth yn deg i bawb. Mae tystiolaeth yn dangos y rôl bwysig y mae gofynion bwyd a safonau maeth yn ei chwarae fel rhan o ddull ysgol gyfan wrth wella arferion deietegol dysgwyr cynradd, codi cyrhaeddiad a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

164. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio'n agos gyda'n partneriaid cyflawni allweddol i fonitro'r broses weithredu a'n galluogi ymhellach i ddeall a lliniaru anghydraddoldebau newydd wrth iddynt ddod i'r amlwg. Byddwn yn parhau i annog camau i ymgysylltu â dygwyr cynradd wrth ddylunio bwydlenni er mwyn sicrhau bod lleisiau dysgwyr yn cael eu clywed a bod eu safbwyntiau yn cael eu hystyried o fewn paramedrau Rheoliadau 2025.

165. Byddwn hefyd yn parhau i weithio'n agos gyda'n partneriaid allweddol i ddeall ymddygiadau a allai effeithio ar y ddarpariaeth yn well ac i nodi rhwystrau a chyfleoedd ar lefel leol, er mwyn helpu i'w rhoi ar waith yn effeithiol ac yn deg a lliniaru anghydraddoldebau sy'n dod i'r amlwg wrth iddynt gael eu nodi.

Sut y bydd y cynnig yn hyrwyddo cydraddoldeb

Dileu gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth

166. Mae Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn ceisio lliniaru'r risgiau posibl o wahaniaethu uniongyrchol ac anuniongyrchol ar gyfer y grwpiau canlynol:

- Dysgwyr cynradd niwrowahanol, gan gynnwys y rhai ag awtistiaeth neu Anhwylder Osgoi/Cyfyngu ar Fwyd (ARFID).
- Dysgwyr cynradd sy'n dilyn deiet wedi'i ragnodi'n feddygol.
- Dysgwyr cynradd o gefndiroedd ethnig neu grefyddol â gofynion deietegol penodol.

167. Mae'r Canllawiau newydd yn atgyfnerthu'r ddyletswydd gyfreithiol ar ysgolion o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer dysgwyr anabl. Mae hyn yn cynnwys sicrhau mynediad at ddeietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol a diwallu anghenion dysgwyr cynradd ag anghenion dysgu ychwanegol a chyflyrau niwrowahanol. Mae'r canllawiau yn egluro y gallai methiant i ddarparu opsiynau deietegol priodol gael ei ystyried yn achos o wahaniaethu oherwydd anabledd, crefydd neu gred, neu hil.

168. Rhaid i ysgolion weithio'n rhagweithiol gyda theuluoedd i ddeall a diwallu anghenion deietegol, gan sicrhau na chaiff unrhyw blentyn ei allgáu na'i roi o dan anfantais o ganlyniad i'w nodweddion gwarchodedig. Mae hyn yn cynnwys osgoi arferion a allai stigmateiddio neu ynysu dysgwyr yn anfwriadol, fel cynnig opsiynau bwyd cyfyngedig neu anaddas nad ydynt yn adlewyrchu gofynion diwylliannol, crefyddol neu feddygol. Dylai ysgolion hefyd gymryd camau rhagweithiol i sicrhau nad yw'r amgylchedd bwyta yn rhwystr i gael bwyd mewn ysgolion a bod dysgwyr ag anghenion sy'n effeithio ar eu mynediad at fwyd yn cael eu nodi a bod camau'n cael eu cymryd fel y gallant fanteisio ar y ddarpariaeth bwyd ochr yn ochr â'u cyfoedion.

Hybu Cyfle Cyfartal

169. Mae Rheoliadau 2025 yn ceisio hyrwyddo cyfle cyfartal drwy wella canlyniadau iechyd a deilliannau cyrhaeddiad i bob dysgwr, gan ganolbwyntio'n benodol ar y rhai o aelwydydd incwm isel, lleiafrifoedd ethnig, a dysgwyr anabl. Mae anghydraddoldebau iechyd yn effeithio'n anghymesur ar y grwpiau hyn sy'n fwy tebygol o brofi canlyniadau iechyd gwael o ganlyniad i ffactorau deietegol, a deilliannau addysgol is.

170. Drwy sicrhau y gall pob dysgwr cynradd gael prydau iachach sy'n gytbwys o ran maeth ac sy'n cyd-fynd â chanllawiau deietegol diweddaraf y DU, mae'r canllawiau yn helpu i wella hwyliau a chynyddu lefelau egni ac ymgysylltiad ag addysg. Gall hyn arwain at gyfraddau presenoldeb a chyflawniad gwell, yn enwedig ymhlith dysgwyr cynradd a allai wynebu rhwystrau i ddysgu fel arall o ganlyniad i faeth gwael.

171. Mae'r canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn amlinellu'r angen i ddylunio bwydlenni cynhwysol ac annog awdurdodau lleol i gydweithio â dysgwyr fel bod dewisiadau diwylliannol a chrefyddol yn cael eu hadlewyrchu yn y ddarpariaeth bwyd. Mae'r canllawiau hefyd yn cefnogi trefniadau i ddatblygu arferion cynhwysol sy'n cydnabod ac yn diwallu anghenion amrywiol dysgwyr anabl neu

ddysgwyr ag anghenion gofal iechyd, gan gynnwys y rhai ag ADY a chyflyrau niwrowahanol.

Meithrin cysylltiadau da rhwng pobl

172. Mae'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn ceisio meithrin cysylltiadau da drwy ddefnyddio iaith ac arferion cynhwysol. Er enghraifft, mae defnyddio termau fel "bwyta'n gytbwys" yn hytrach na "bwyta'n iach" yn helpu i osgoi stigma neu gywilydd, yn enwedig ymhlith dysgwyr y gallai fod ganddynt broblemau sy'n ymwneud â bwyd.

173. Mae llais a chyfranogiad dysgwyr yn ganolog i'r dull gweithredu diwygiedig hwn, gan sicrhau bod dysgwyr cynradd yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u parchu fel rhan o'r broses o ddatblygu'r ddarpariaeth bwyd. Caiff amseroedd bwyta ar y cyd eu hyrwyddo fel cyfleoedd i feithrin sgiliau cymdeithasol a chydberthnasau, a fydd yn helpu i greu amgylchedd mwy cynhwysol a chefnogol mewn ysgolion.

174. Drwy gydnabod a gwerthfawrogi cefndiroedd ac anghenion amrywiol dysgwyr, mae'r canllawiau yn helpu i feithrin dealltwriaeth a pharch ymhlith disgyblion, staff a theuluoedd.

Pa rwystrau, os o gwbl, sy'n wynebu pobl sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig? A all y rhwystrau hyn gael eu lleihau, eu dileu neu eu lliniaru?

Crynodeb o rwystrau a strategaethau lliniaru

Grŵp dysgwyr	**Rhwystr**	**Mesurau lliniaru**
Dysgwyr niwrowahanol (e.e. awtistiaeth, ARFID)	Gall sensitifrwydd synhwyraidd i'r amgylchedd neu wead bwyd, blas bwyd neu'r ffordd y mae bwyd yn edrych gyfyngu ar yr hyn y gall y dysgwyr hyn ei fwyta.	Mae'r canllawiau a gyhoeddir yn fuan yn egluro'r ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol, gan gynnwys hyblygrwydd wrth ddylunio bwydlenni a darparu dewisiadau amgen diogel. Byddant hefyd yn egluro i awdurdodau lleol/ysgolion y dylent weithio gyda dysgwyr a rhieni i ddylunio bwydlenni ac ystyried yr amgylchedd bwyta er mwyn ymateb i

		anghenion ac arferion bwyta eu cymuned leol. Fe'u hanogir i ddeall anghenion dysgwyr ac ymateb iddynt, a nodi ffyrdd o ddileu'r rhwystrau sy'n atal dysgwyr rhag manteisio ar y ddarpariaeth bwyd. Mae'r Canllawiau yn annog y defnydd o Gynlluniau Gofal Iechyd Unigol a Chynlluniau Datblygu Unigol. Mae hyn yn cynnwys defnyddio Cynlluniau Gofal Iechyd Unigol ac adlewyrchu amcanion Cynlluniau Datblygu Unigol.
Dysgwyr ag anableddau neu anghenion meddygol	Mae risg o allgáu os na ddarperir ar gyfer deietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol.	Mae'r Canllawiau diwygiedig a gyhoeddir yn fuan yn cynnig eglurhad cyfreithiol o'r ddyletswydd i ddarparu deietau sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol ac addasiadau rhesymol ac yn annog camau i ddeall anghenion dysgwyr ac ymateb iddynt er mwyn nodi ffyrdd o ddileu'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag manteisio ar y ddarpariaeth bwyd.
Grwpiau ethnig leiafrifol a chrefyddol	Efallai na chaiff anghenion deietegol diwylliannol neu grefyddol (e.e. Halal, Kosher) eu diwallu'n gyson, sy'n golygu y bydd llai o	Mae disgwyl i ysgolion weithio gyda theuluoedd i ddeall a diwallu anghenion deietegol. Mae CLILC yn cefnogi awdurdodau lleol i gynllunio bwydlenni

	ddysgwyr yn manteisio ar brydau ysgol.	cynhwysol a rhannu arferion da.
Aelwydydd incwm isel	Os bydd dysgwyr cynradd yn gwrthod prydau newydd, gallai teuluoedd wynebu pwysau ariannol i ddarparu pecynnau cinio, a allai arwain at ddiffyg diogeledd bwyd.	Nod y ddarpariaeth Prydau Ysgol am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd (UPFSM), ynghyd â bwydlenni a gweithgareddau ymgysylltu â dysgwyr, yw sicrhau bod dysgwyr yn manteisio ar y ddarpariaeth a lleihau stigma. Caiff effeithiau eu holrhain drwy waith monitro a gwerthuso.
Rhywedd ac oedran	Gall gordewdra effeithio mwy ar fechgyn; gall merched fod yn fwy tebygol o brofi anhwylderau bwyta.	Caiff meintiau dognau eu teilwra yn ôl grŵp oedran. Mae'r polisi yn hybu bwyta'n gytbwys ac arferion iach cynnar. Mae rhaglenni Llywodraeth Cymru yn cefnogi ymyrraeth gynnar ar gyfer anhwylderau bwyta.
Rhwystrau cyffredinol	Gallai darparu bwydydd anghyfarwydd heb fawr o hyblygrwydd o bosibl i ddiwallu anghenion unigol arwain at leihad yn nifer y dysgwyr sy'n manteisio ar y ddarpariaeth neu beri pryder i ddysgwyr unigol.	Mae'r Canllawiau a gyhoeddir yn fuan wedi cael eu diwygio er eglurder, a bydd awdurdodau lleol a lleoliadau addysgol yn darparu hyfforddiant, strategaethau cyfathrebu a gweithgareddau ymgysylltu â dysgwyr.

Hawliau Dynol a Chonfensiynau'r Cenhedloedd Unedig

175. Mae diwygiadau Llywodraeth Cymru i'r canllawiau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion yn adlewyrchu ymrwymiad i gynnal egwyddorion **hawliau dynol**, yn

enwedig yr hawl i fwyd digonol, iechyd a dim gwahaniaethu. Drwy atgyfnerthu dyletswyddau o dan **Ddeddf Cydraddoldeb 2010**, mae'r canllawiau yn sicrhau na chaiff dysgwyr eu rhoi o dan anfantais sylweddol o ganlyniad i'w hil, anabledd, crefydd neu statws economaidd-gymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys hyrwyddo mynediad cyfartal at brydau maethlon i ddysgwyr cynradd o gefndiroedd ethnig leiafrifol y mae ystadegau'n dangos eu bod yn fwy tebygol o brofi gordewdra a diffyg diogeledd bwyd. Mae'r strategaeth yn cyd-fynd â'r rhwymedigaeth hawliau dynol ehangach i gefnogi llesiant pob plentyn, gan sicrhau bod y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion yn gynhwysol, yn sensitif yn ddiwylliannol, ac yn ymateb i anghenion unigol.

Hawliau Dynol	**Beth yw effeithiau cadarnhaol neu negyddol y cynnig?**	**Rhesymau dros eich penderfyniad (gan gynnwys tystiolaeth)**	**Sut y byddwch yn lliniaru'r effeithiau negyddol?**
Hawliau Dynol, gan gynnwys y Ddeddf Hawliau Dynol a Chonfensiynau'r Cenhedloedd Unedig	Defnyddiwyd dull seiliedig ar hawliau wrth ddatblygu'r gofynion bwyd newydd i gynyddu hawl plant i gael bwyd iach.	Nid yw diweddaru Rheoliadau 2025 a'r canllawiau cysylltiedig yn effeithio ar Erthyglau 2 – 14[1], na phrotocolau canlynol y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol: • Protocol 1, Erthygl 1 (yr hawl i fwynhau eiddo yn heddychlon) a 3 (yr hawl i etholiadau rhydd). • Protocol 13, Erthygl 1 (diddymu'r gosb farwolaeth).	Cwblhawyd Asesiad llawn o'r Effaith ar Hawliau Plant.

Hawliau Dinasyddion yr UE/AEE a'r Swistir

176. Ni fydd unrhyw effeithiau negyddol ar hawliau dinasyddion yr UE/AEE a'r Swistir o ganlyniad i adolygu Rheoliadau 2025 a'r Canllawiau cysylltiedig. Bydd gan unigolion sy'n dod o dan gwmpas y Cytundebau Hawliau Dinasyddion yr un hawliau i bryd ysgol iach.

Monitro ac Adolygu

177. Fel y nodir uchod yn Adran 1, paragraffau 42-45, cynigir y daw Rheoliadau 2025 i rym ym mis Hydref 2026. Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio'n agos gyda phartneriaid cyn y dyddiad hwn, gan gasglu barn fel rhan o ymdrechion i fonitro ac adolygu cynnydd. Bydd hyn yn cynnwys ystyried a gafodd yr effeithiau a nodwyd eu gwireddu a ph'un a oedd unrhyw ganlyniadau anfwriadol. Caiff yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb hwn ei ddiweddaru a'i gyhoeddi fel y bo'n briodol, i adlewyrchu unrhyw ganfyddiadau newydd sy'n dod i'r amlwg.

Rhan 4 – Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Cyflwyniad

178. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Iechyd hwn yn gwerthuso'r effeithiau y gallai Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2025 (sy'n gymwys i leoliadau addysg feithrin ac ysgolion cynradd a gynhelir yng Nghymru), sydd wedi'u diweddaru, eu cael ar iechyd. Daeth y Rheoliadau cyfredol mewn perthynas â bwyd mewn ysgolion yng Nghymru i rym yn 2013 ac ers hynny, mae cyngor Llywodraeth y DU ar faeth wedi cael ei ddiweddaru ac mae Prydau Ysgol am ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd wedi cael eu cyflwyno ledled Cymru.

179. Nod y Rheoliadau newydd (Rheoliadau 2025) yw cysoni safonau bwyd mewn ysgolion cynradd yng Nghymru yn agosach â chanllawiau deietegol cyfredol y DU, gan helpu i wella maeth, tegwch iechyd, a llesiant hirdymor i blant. Mae ysgolion yn amgylcheddau hollbwysig ar gyfer ymyriadau iechyd y cyhoedd, gan fod plant yn bwyta dros draean o'u cymeriant deietegol dyddiol yn ystod y diwrnod ysgol. Yn ogystal â hynny, gall hybu bwyta'n iach ac addysg helpu i atal anghydraddoldebau iechyd.

180. Mae'r rhaglen yn rhan o ymrwymiad ehangach Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â thlodi plant, gwella deilliannau addysgol, a hyrwyddo tegwch iechyd. Mae'n cefnogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 ac yn cyd-fynd â strategaethau cenedlaethol fel Pwysau Iach: Cymru Iach a'r Strategaeth Tlodi Plant Y cyd-destun ar gyfer yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd hwn yw'r gydnabyddiaeth bod plentyndod a llencyndod yn gyfnodau hollbwysig ar gyfer tyfu a datblygu, dysgu a datblygu, sy'n golygu bod angen y maeth gorau i osod y sylfaen ar gyfer iechyd a llesiant yn y dyfodol. Yng Nghymru, nid yw deietau llawer o blant yn cyd-fynd â'r argymhellion cenedlaethol a cheir cysylltiad agos rhwng amddifadedd a deiet o ansawdd gwael. Mae ysgolion, felly, yn lleoedd amlwg ar gyfer ymyriadau iechyd y cyhoedd ar lefel poblogaeth.

2. Y grwpiau poblogaeth yr effeithir arnynt - effeithiau cadarnhaol a negyddol ar y grwpiau hynny:

Plant o aelwydydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol

181. Plant o deuluoedd incwm isel sy'n debygol o brofi'r buddiannau mwyaf o ran iechyd. Prydau ysgol yw'r brif ffynhonnell o faeth i'r disgyblion hyn yn aml. Bydd safonau uwch yn golygu y bydd plant yn cael mwy o brydau maethlon, cytbwys a fydd, os byddant yn eu bwyta, yn helpu i leihau risgiau o ordewdra, diabetes math 2, a phydredd dannedd. Mae safonau maeth gwell yn cefnogi sgiliau canolbwyntio, datblygiad gwybyddol a chyrhaeddiad

addysgol. Gall rhyddhad ariannol i deuluoedd leihau straen a gwella llesiant yr aelwyd.

182. Os na fydd bwydlenni yn adlewyrchu dewisiadau diwylliannol neu ddewisiadau o ran blas, gallai'r niferoedd sy'n manteisio ar y prydau hyn leihau, a fydd yn cynyddu'r risg na fydd disgyblion sy'n agored i niwed yn cael digon o faeth yn ystod y diwrnod ysgol. Mewn achosion eithafol, gallai plant fynd heb fwyd os na fydd dewisiadau amgen addas ar gael. Gallai amlygrwydd prydau ysgol iach amlygu gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol, gan atgyfnerthu stigma i deuluoedd na allant ddarparu bwyd tebyg yn y cartref.

Dysgwyr niwrowahanol a'r rhai ag anableddau neu anghenion deietegol meddygol

183. Gall darpariaeth wedi'i theilwra drwy Gynlluniau Datblygu Unigol a Chynlluniau Gofal Iechyd Unigol sicrhau bod y disgyblion hyn yn cael maeth priodol, gan atal camfaethiad a'u helpu i reoli eu hemosiynau. Gall deiet o ansawdd gwell gynyddu cyfranogiad a gwella deilliannau dysgu a llesiant yn gyffredinol.

184. Os bydd addasiadau'n anghyson neu os na fydd bwydlenni yn darparu ar gyfer sensitifrwydd synhwyraidd, gallai disgyblion wrthod bwyd, gan gynyddu gorbryder a'r risg y byddant yn mynd heb fwyd. Gallai diffyg dewis neu ddiffyg dewisiadau amgen addas arwain at fwy o allgáu a bylchau o ran maeth.

Plant o gefndiroedd ethnig leiafrifol a chrefyddol

185. Mae dylunio bwydlenni cynhwysol sy'n parchu gofynion deietegol diwylliannol a chrefyddol yn hyrwyddo tegwch ac yn annog mwy i fanteisio ar brydau ysgol. Mae hyn yn cefnogi iechyd corfforol, yn meithrin ymdeimlad o berthyn, ac yn annog arferion bwyta'n iach.

186. Os na chaiff anghenion diwylliannol eu diwallu, gallai hynny arwain at brydau'n cael eu gwrthod a llai o gyfranogiad, a fydd yn tanseilio buddiannau iechyd. Gallai rhoi gormod o bwyslais ar un norm diwylliannol ymylu rhai eraill, gan greu ymdeimlad o allgáu ac effeithio ar gydlyniant cymdeithasol. Yn ogystal, mae tystiolaeth yn dangos bod plant o leiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o fod yn ordew a datblygu diabetes math 2, o gymharu â'u cyfoedion gwyn.

Dysgwyr oedran cynradd (4–11 oed)

187. Mae dod i gysylltiad ag arferion bwyta'n iach yn gynnar mewn bywyd yn hanfodol ar gyfer iechyd gydol oes. Mae bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a bwydydd grawn cyflawn yn cefnogi twf a datblygiad gwybyddol ac yn lleihau'r

risg o glefydau cronig. Mae cyfyngu ar ddiodydd llawn siwgr a bwydydd braster uchel yn helpu i gynnal pwysau iach ac iechyd deintyddol.

188. Yn ystod y cyfnod trosiannol, gallai bwydydd anghyfarwydd olygu y bydd mwy o wastraff a llai o blant yn bwyta prydau ysgol. Os bydd plant yn gwneud iawn am hynny drwy fwyta byrbrydau nad ydynt yn iach y tu allan i'r ysgol, gallai'r effaith gyffredinol ar iechyd leihau.

Buddiannau ataliol i'r GIG

189. Mae cyflwyno safonau gwell ar gyfer bwyd mewn ysgolion yn gyfle mawr i leihau baich hirdymor salwch sy'n gysylltiedig â deiet ar y GIG. Mae plentyndod yn gyfnod hollbwysig ar gyfer sefydlu arferion bwyta gydol oes, a gall ymyriadau yn ystod y cyfnod hwn atal datblygiad cyflyrau cronig sy'n rhoi pwysau sylweddol ar wasanaethau gofal iechyd.

190. Mae patrymau deietegol yn ystod plentyndod yn para pan fydd plant yn troi'n oedolion. Bydd cysondeb ag argymhellion deietegol cenedlaethol yn sicrhau bod ysgolion yn amgylcheddau sy'n cefnogi bwyta'n iach. Gall amgylchedd ysgol sy'n cefnogi bwyta'n iach ddylanwadu ar gyfle cyfartal, cyfleoedd bywyd a chanlyniadau iechyd yn yr hirdymor. Yn ogystal, mae'n cefnogi gallu plant i wneud penderfyniadau am ddewisiadau bwyd iachach yn gyffredinol ac yn eu paratoi ar gyfer bywyd lle mae bwyd yn chwarae rôl mewn achlysuron cymdeithasol.

- **Lleihau gordewdra a chyflyrau cysylltiedig:**
  Drwy hybu deietau cytbwys, gall y polisi helpu i gynnal trywyddau pwysau iach, gan leihau'r galw am driniaethau sy'n gysylltiedig â gordewdra yn y dyfodol, fel cymorth rheoli diabetes a gofal cardiofasgwlaidd.
- **Gwella iechyd y geg:**
  Bydd cyfyngu ar ddiodydd a byrbrydau llawn siwgr yn lleihau pydredd dannedd, sef un o'r prif resymau dros dderbyniadau i'r ysbyty ymhlith plant bach o hyd.
- **Cefnogi iechyd meddwl a datblygiad gwybyddol:**
  Mae maeth da yn sefydlogi hwyliau ac yn gwella sgiliau canolbwyntio, gan leihau'r risg o broblemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd.
- **Arbedion cost hirdymor:**
  Mae mesurau ataliol yn ystod plentyndod yn lleihau costau gofal iechyd gydol oes, gan ryddhau adnoddau'r GIG ar gyfer blaenoriaethau eraill.

Risgiau a chyfleoedd trawsbynciol

191. Mae potensial cryf y gallai'r polisi wella canlyniadau iechyd, yn enwedig i grwpiau o dan anfantais a grwpiau sy'n agored i niwed. Fodd bynnag, mae ei lwyddiant yn dibynnu ar gynhwysiant a'r nifer sy'n manteisio arno. Mae

sensitifrwydd diwylliannol, ystyriaethau synhwyraidd, a phroses weithredu gyson yn hanfodol er mwyn osgoi canlyniadau anfwriadol fel plant yn mynd heb fwyd, stigma neu annhegwch. Pan eir i'r afael â'r ffactorau hyn, gall y polisi gyflwyno buddiannau trawsnewidiol o ran iechyd, llesiant, a chyrhaeddiad addysgol, gan leihau'r galw am wasanaethau'r GIG yn y dyfodol.

3. Mesurau lliniaru

192. I fynd i'r afael â'r risgiau hyn, rhaid i'r broses weithredu fod yn gynhwysol ac yn ymatebol. Wrth ddylunio bwydlenni, dylid ymgysylltu â theuluoedd a chymunedau er mwyn sicrhau bod anghenion diwylliannol a synhwyraidd yn cael eu diwallu. Bydd canllawiau cliriach, a gyhoeddir yn fuan, ar gyfer arlwywyr, a'r rhai y mae dyletswydd arnynt i hybu bwyta ac yfed yn iach, gan gynnwys ar ddyletswyddau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, yn helpu ysgolion i fodloni eu rhwymedigaethau i ddarparu ar gyfer gofynion deietegol amrywiol. Byddant yn pwysleisio y dylai meintiau dognau fod yn briodol i oedran plant, ac y dylid parhau i ddarparu bwydydd cyfarwydd ochr yn ochr ag opsiynau newydd er mwyn annog plant i'w derbyn. Bydd ymgynghori â rhanddeiliaid, gan gynnwys disgyblion, rhieni a thimau arlwyo, yn hanfodol. I ddysgwyr ag anghenion deietegol synhwyraidd neu feddygol, mae Cynlluniau Gofal Iechyd Unigol a Chynlluniau Datblygu Unigol yn adnoddau defnyddiol y gellir eu defnyddio i gefnogi dysgwyr a sicrhau bod eu gofynion yn cael eu bodloni.

193. Yn ogystal, caiff ymdrechion eu gwneud i annog awdurdodau lleol, ysgolion, darparwyr gwasanaethau arlwyo a gweithwyr iechyd proffesiynol ym mhob rhan o'r system gydweithio â'i gilydd ar y ddarpariaeth bwyd mewn ysgolion. Bydd y cydweithio hwn yn helpu i sicrhau bod y gwelliannau arfaethedig yn cael eu cyflawni a bod plant yn manteisio ar y prydau maethlon a chytbwys a gynigir. Bydd cydweithio hefyd yn cefnogi cysondeb o ran safonau, yn ei gwneud yn bosibl i rannu arferion gorau, ac yn atgyfnerthu prosesau i fonitro niferoedd ac ansawdd. Mae cysondeb ag argymhellion deietegol cenedlaethol yn cynnig cyfle i integreiddio addysg maetheg yn y cwricwlwm. Gall hyn godi ymwybyddiaeth o arferion bwyta'n iach a rhoi gwybodaeth i blant i'w helpu i wneud dewisiadau deietegol gwybodus, yn yr ysgol ac yn y cartref.

4. Effeithiau gwahaniaethol

194. Ni chaiff buddiannau'r Rheoliadau eu dosbarthu'n gyfartal. Plant o gymunedau difreintiedig sy'n debygol o brofi'r gwelliannau mwyaf o ran canlyniadau iechyd, am eu bod yn dibynnu mwy ar brydau ysgol. I'r gwrthwyneb, mae risg y caiff grwpiau ethnig a diwylliannol eu hallgáu os na fydd bwydlenni'n ddigon cynhwysol. Bydd diwallu anghenion deietegol meddygol yn hollbwysig ar gyfer dysgwyr niwrowahanol ac anabl. Gallai

ysgolion ag adnoddau cyfyngedig wynebu heriau wrth roi'r polisi ar waith, sy'n golygu y byddai angen cymorth wedi'i dargedu arnynt.

5. Monitro a gwerthuso

195. Wrth fonitro, defnyddir setiau data presennol ym maes addysg ac iechyd, a chaiff rhaglen UPFSM ac adborth gan randdeiliaid eu gwerthuso. Bydd y niferoedd sy'n manteisio ar y polisi, ansawdd maeth a chydymffurfiaeth â safonau yn ddangosyddion allweddol. Bydd data caffael cyhoeddus, gwybodaeth am y farchnad, ac ymarferion gwrando cymdeithasol yn rhoi mwy o wybodaeth am heriau a llwyddiannau'r broses weithredu.

6. Casgliad

196. Mae'r fersiwn wedi'i diweddaru o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion yn cynnig cyfle strategol i wella iechyd plant, lleihau anghydraddoldebau, ac ymwreiddio arferion bwyta'n iach gydol oes. Os caiff ei roi ar waith mewn ffordd gynhwysol, disgwylir i'r polisi arwain at fuddiannau sylweddol o ran iechyd y cyhoedd ledled Cymru.