



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau
Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025: Fersiwn
arfaethedig o'r Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff
llywodraethu**

Canllawiau arfaethedig

Rhif y ddogfen ganllaw arfaethedig: 304/2026
Dyddiad cyhoeddi: Mawrth 2026

Cynulleidfa

Pawb sy'n ymwneud â darparu bwyd a diod mewn ysgolion cynradd a gynhelir. Mae hyn yn cynnwys awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir (gan gynnwys ysgolion meithrin a gynhelir), y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, e.e. penaethiaid ac athrawon, goruchwylwyr canol dydd, cynorthwyywyr addysgu, a darparwyr arlwyio preifat/mewnol. Gall rhanddeiliaid eraill â diddordeb gynnwys rhieni/gofalwyr, dysgwyr, gweithwyr iechyd proffesiynol, deietegwyr, cydgysylltwyr ysgolion iach, ac ati

Trosolwg

Fersiwn arfaethedig o'r Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu yw hon, i'w darllen gyda Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025 ("y Rheoliadau Bwyta'n Iach") a fydd yn gymwys ond i ysgolion cynradd a gynhelir (sydd, at ddibenion y Rheoliadau hyn, yn cynnwys ysgolion meithrin a gynhelir, ysgolion canol a gynhelir, ysgolion arbennig ac Unedau Cyfeirio Disgyblion sy'n darparu addysg gynradd). Bydd y Canllawiau Statudol terfynol yn cael eu cyhoeddi cyn 31 Hydref, dyddiad dod i rym y Rheoliadau. Nid yw'r Canllawiau arfaethedig hyn yn ymwneud â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 gan fod y rheini ond yn gymwys i ysgolion uwchradd a gynhelir. Caiff canllawiau i gefnogi Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013 eu cyhoeddi ar wahân.

Rhagor o wybodaeth

Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon mewn print bras, Braille neu mewn ieithoedd eraill.

Manylion cyswllt

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Y Tîm Bwyd mewn Ysgolion

Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: BwydMewnYsgolion@llyw.cymru

 [@LIC_Addysg](https://twitter.com/LIC_Addysg)



[Facebook/AddysgCymru](https://www.facebook.com/AddysgCymru)

**Copiau
ychwanegol**

Gellir cael gafael ar y ddogfen hon o wefan
Llywodraeth Cymru yn [https://www.llyw.cymru/bwytan-
iach-mewn-ysgolion](https://www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion)

**Dogfennau
cysylltiedig**

Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a
Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir)
(Cymru) 2013

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.
This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron 2026 WG54154

Cynnwys

Cyflwyniad	5
I bwy y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol?	5
Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach	6
Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau cydymffurfedd	7
I ba fwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol?	7
Y defnydd o iaith yn y Canllawiau hyn	7
Brecwast mewn ysgolion cynradd a gynhelir	7
Dysgwyr meithrin	8
Ysgolion cynradd	8
Cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir (sy'n berthnasol i ddysgwyr meithrin os darperir cinio)	10
Meintiau dognau	11
Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir	26
Meintiau dognau	28
Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol	32
Gwerthu	35
Safonau maeth	35
Cinio ysgol arferol	35
Cyfrifo cinio ysgol arferol	36
Macrofaethynnau	37
Carbohydrad	40
Microfaethynnau	44
Trosolwg sylfaenol – cinio	49
Eithriadau	52
Achlysuron crefyddol neu ddiwylliannol	52
Bwyd y mae dysgwyr/rhieni/gofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol er mwyn dathlu penblwyddi, ac ati.	53
Canllawiau ar ddeietau arbennig	54
Gwneud addasiadau a chwblhau dyletswyddau statudol eraill	54
Gwneud addasiadau yn seiliedig ar grefydd neu gred	54
Gwneud trefniadau amgen i ddysgwyr ag anghenion gofal iechyd deietegol	54
Y ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010	55
Gofyniad deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol	55

Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru wedi adolygu Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 a'r canllawiau statudol ategol Bwyta'n Iach mewn ysgolion a gynhelir a Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir. Nod yr adolygiad oedd sicrhau bod mwy o fwydydd a diodydd blasus, iach a chytbwys o ran maeth ar gael mewn ysgolion a bod bwyta'n iach yn cael ei hybu mewn ysgolion er mwyn lleihau anghydraddoldebau o ran iechyd a chyrhaeddiad. Bydd Rheoliadau Bwyta'n Iach diwygiedig yn dod i rym ar 31 Hydref 2026. Nodir canllawiau arfaethedig ar y ddyletswydd i hyrwyddo bwyta'n iach mewn ysgolion mewn dogfen ar wahân.

Wrth gyflawni eu dyletswyddau o dan adran 1 o'r Mesur i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion cofrestredig ysgolion a gynhelir, rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ystyried canllawiau a roddir gan Weinidogion Cymru o bryd i'w gilydd ar yr hyn sy'n gyfystyr â bwyta'n iach.

Cyhoeddir y Canllawiau Statudol arfaethedig hyn ('y Canllawiau hyn') o dan adran 1 ac, ynghyd â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach, bwriedir iddynt helpu plant i ddatblygu arferion bwyta'n iach a sicrhau bod ganddynt yr egni a'r maeth sydd eu hangen arnynt i gael y budd mwyaf o'u diwrnod ysgol cyfan.

Mae'r Canllawiau hyn yn egluro sut y dylid cymhwyso'r ddarpariaeth yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach. Mae'n ofynnol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu roi sylw i'r Canllawiau hyn. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt eu hystyried ac, os byddant yn penderfynu gwyro oddi wrthynt, y dylai fod ganddynt resymau clir y gellir eu cyfiawnhau dros wneud hynny.

I bwy y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol?

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir yng Nghymru sy'n darparu bwyd neu ddiod cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol i ddisgyblion cofrestredig, boed hynny ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol (e.e. ar drip ysgol). Lle defnyddir 'ysgolion cynradd a gynhelir' yn y Canllawiau hyn, mae hyn yn cynnwys ysgolion meithrin a gynhelir, ysgolion canol a gynhelir, ysgolion arbennig ac Unedau Cyfeirio Disgyblion (bydd y Rheoliadau Bwyta'n Iach ddim ond yn berthnasol i ddisgyblion cofrestredig ym mlwyddyn 6 ac is mewn ysgolion o'r fath/Unedau Cyfeirio Disgyblion).

Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn gosod gofynion a safonau ynglŷn â'r canlynol:

Rheoliad / Atodlen	Gofyniad a/neu Safon
Rheoliad 3 ac Atodlen 2	Mae Brecwast ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir yn nodi'r pedwar categori bwyd a diod y caniateir eu darparu i ddisgyblion cofrestredig mewn ysgolion cynradd a gynhelir fel rhan o ddarpariaeth brecwast. Mae'r gofyniad yn berthnasol p'un a godir tâl am y brecwast ai peidio. Ceir gwybodaeth am Frecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd yn y canllawiau statudol ¹ .
Rheoliad 4 ac Atodlen 3	Mae Bwyd a diod a ddarperir fel rhan o Ginio Ysgol mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir yn nodi pa fwydydd y mae'n rhaid eu darparu ac na chaniateir eu darparu fel rhan o ginio ysgol a pha mor aml y gellir darparu bwydydd penodol fel rhan o ginio ysgol. Mae hefyd yn nodi pa ddiodydd y gellir eu darparu mewn ysgolion cynradd a gynhelir fel rhan o ginio ysgol.
Rheoliad 5 ac Atodlen 4	Mae Gofynion ar gyfer bwyd a diod a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol yn nodi'r gofynion sy'n gymwys i fwyd a ddarperir i ddisgyblion cofrestredig mewn ysgolion cynradd a gynhelir cyn 6pm ar ddiwrnod ysgol y tu allan i ddarpariaeth brecwast a chinio. Mae'r Atodlen yn nodi'r math o fwyd y mae'n rhaid ei ddarparu ac na chaniateir ei ddarparu e.e. yn ystod yr egwyl canol bore ac mewn clybiau ar ôl ysgol. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o fwyd y gellir ei ddarparu. Mae hefyd yn nodi pa ddiodydd y gellir eu darparu ac na ellir eu darparu y tu allan i ddarpariaeth brecwast a chinio yn ystod y diwrnod ysgol cyfan hyd at 6pm.
Rheoliad 4 ac Atodlen 5	Mae Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir yn nodi faint

¹ <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/brecwast-am-ddim-mewn-ysgolion-cynradd-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrrff-llywodraethu.pdf>

	o egni y mae'n rhaid ei ddarparu mewn cinio ysgol arferol a faint o egni a maethynnau y mae'n rhaid eu darparu mewn cinio ysgol arferol mewn cylch bwydlenni.
--	---

Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau cydymffurfedd?

Mae'n rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion cynradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu diod (gan gynnwys lle maent yn trefnu'r ddarpariaeth neu'n ymrwymo i gytundeb ar gyfer eu darparu) gydymffurfio â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach. Dylai unrhyw un arall sy'n ymwneud â darparu bwyd a diod mewn ysgolion cynradd a gynhelir yng Nghymru fod yn ymwybodol o'r gofynion statudol os ydynt yn cynllunio bwydlenni, yn prynu ac yn caffael bwyd ac yn paratoi bwyd a diod ar gyfer/mewn ysgolion. Mae hyn yn cynnwys penaethiaid ac athrawon, goruchwylwyr canol dydd, cynorthwyrwyr addysgu, a darparwyr arlwygo preifat/mewnol. Gall rhanddeiliaid eraill â diddordeb gynnwys rhieni/gofalwyr, dysgwyr, deietegwyr, gweithwyr ieuchyd proffesiynol ac ymarferwyr ysgolion iach.

I ba fwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol?

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol i unrhyw fwyd a diod a ddarperir gan, neu drwy gytundeb neu drefniant arall a wnaed gan, yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu i ddysgwyr yn ystod y diwrnod ysgol cyfan cyn 6pm ym mhob ysgol gynradd a gynhelir. Mae hyn yn cynnwys brecwast, pob amser egwyl a chlybiau ar ôl ysgol. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach hefyd yn berthnasol i fwyd a diod a ddarperir i ddisgyblion mewn unrhyw allfa ar fangre ysgol yn ystod y diwrnod ysgol cyn 6pm lle darperir y bwyd a'r diod gan, neu o dan gytundeb neu drefniant arall a wnaed gan, yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu, e.e. siop fach yr ysgol, peiriant gwerthu, man gweini y tu allan, ffreutur, ac ati.

Y defnydd o iaith yn y Canllawiau hyn

Defnyddir y term 'rhaid' pan fo dyletswydd statudol i fodloni'r gofyniad.

Defnyddir y gair 'dylai' pan ddylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ddilyn y cyngor a nodir oni bai bod rheswm clir, y gellir ei gyfiawnhau, dros beidio â gwneud hynny.

Defnyddir y term 'argymell' yn y Canllawiau i awgrymu dulliau sy'n fuddiol ac yn cefnogi arferion gorau.

Brecwast mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Dim ond bwyd a diodydd o'r categorïau bwyd a diod canlynol y gellir eu darparu yn ystod brecwast ar bob diwrnod ysgol, heblaw dŵr plaen y dylid ei ddarparu hefyd.

Rhaid rhoi'r opsiwn i bob disgybl cofrestredig sy'n bresennol yn y sesiwn brecwast ddewis un eitem o bob un o'r categorïau bwyd a diod.

Ystyr 'babanod' yw dysgwyr cofrestredig o'r dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2 ac ystyr 'disgyblion iau' yw dysgwyr cofrestredig o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6.

Ymhlith y meintiau dognau a argymhellir isod, dyma'r dognau lleiaf ac, yn gyffredinol, mae angen dogn mwy ar ddisgyblion iau na babanod.

Categoriâu bwyd a diod	Eitemau a awgrymir (lle defnyddir 'rhaid', mae'n ddyletswydd statudol i fodloni'r gofyniad)	Meintiau dognau a argymhellir
Llaeth a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion	Rhaid i laeth fod yn llaeth hanner sgim plaen, yn llaeth sgim neu'n llaeth ag 1% o fraster (neu'n llaeth cyflawn neu'n llaeth hanner sgim mewn dosbarth meithrin) Mae llaeth plaen sydd wedi ei seilio ar blanhigion yn golygu diodydd soia, ceirch neu ddiodydd eraill sydd wedi eu seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis).	O leiaf 125ml i fabanod a disgyblion iau
Grawnfwydydd	Grawnfwydydd gwenith cyflawn Creision bran Uwd Creision yd Grawnfwydydd sydd wedi'u seilio ar reis Ni ddylai grawnfwydydd a ddarperir fod wedi'u caenu na'u cyflasau â siwgr, siocled na phowdr coco	O leiaf 20g ar gyfer un fisgeden gwenith cyflawn O leiaf 30g ar gyfer pob grawnfwyd arall
Ffrwythau a llysiau	Ffrwythau ffres (yn gyfan neu wedi'u torri'n ddarnau) Ffyn llysiau Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Ffrwythau sych i'w hychwanegu at rawnfwydydd Ni ddylid darparu ffa pob	Ffrwythau – O leiaf 40g i fabanod ac o leiaf 60g i ddisgyblion iau Llysiau – O leiaf 40g i fabanod ac o leiaf 60g i ddisgyblion iau Ffrwythau sych – O leiaf 15g i fabanod ac o leiaf 20g i ddisgyblion iau
Bara a thaeniadau â llai o fraster	Rhaid i unrhyw fara a ddarperir fod o leiaf 50% o wenith cyflawn. Mae a wnelo hyn â chanran y blawd gwenith cyflawn yn y bara (fel canran o'r holl flawd)* Taeniadau annirlawn, gan gynnwys taeniadau llysiau, olifau, had rêp a blodau'r haul.	O leiaf un dafell i fabanod a disgyblion iau

Dysgwyr meithrin

Rhaid i laeth a roddir i ddisgyblion mewn ysgol feithrin neu ddosbarth meithrin fod yn llaeth hanner sgim neu fraster llawn.

Ysgolion cynradd

Yn ogystal â'r gofynion sy'n ymwneud â brecwast o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, os darperir brecwastau am ddim i ddysgwyr mewn unrhyw ysgol gynradd a gynhelir, mae

hefyd yn ofynnol i unrhyw ysgol gynradd a gynhelir, awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ystyried y canllawiau statudol ar gyfer [Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd](#).²

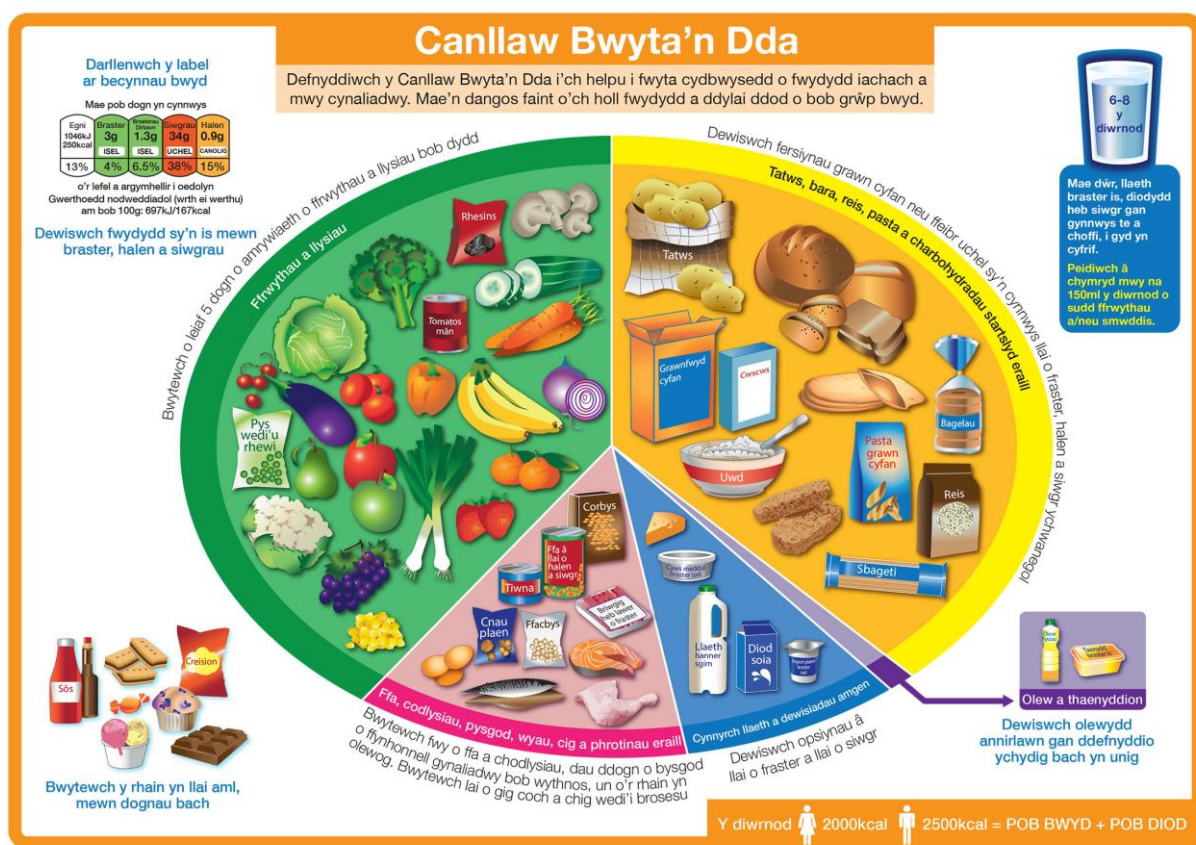
² [Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd: canllawiau statudol | LLYW.CYMRU](#)

Cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir (sy'n berthnasol i ddysgwyr meithrin os darperir cinio)

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach a'r Canllawiau arfaethedig yn seiliedig ar y Canllaw Bwyta'n Dda – adnodd polisi a ddefnyddir i ddangos cyngor Llywodraeth y DU ar fwyta'n iach a dilyn deiet cytbwys.

Mae'r gofynion arfaethedig o ran bwyd a diod ar gyfer ciniawau ysgol gynradd a nodir yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach ac yn y Canllawiau hyn wedi'u trefnu o dan adrannau'r Canllaw Bwyta'n Dda (gweler isod) ac maent yn cyd-fynd yn agosach â chynghor Llywodraeth y DU ar fwyta'n iach.

Mae'r adrannau llwyd yn y Canllawiau hyn yn dangos y bwydydd y dylid eu bwyta'n llai aml ac mewn symiau bach.



Ar gyfer pob adran isod, mae cyngor y Canllaw Bwyta'n Dda wedi'i gynnwys, ynghyd â gofynion y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

'Gofynion' yn yr adran hon yw'r gofynion a nodir yn Atodlen 3 i'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn perthynas â bwyd y mae'n rhaid ei ddarparu ac na chaniateir ei ddarparu fel rhan o giniawau ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir. Rhaid cydymffurfio â'r gofynion.

Mae a wnelo'r gofynion â 'darpariaeth'. **Mae hyn yn golygu'r bwyd a'r diodydd, a gynigir ar y pwynt archebu neu weini, y gallai disgyblion eu cael.** Fodd bynnag, noder bod rhaid i ffrwythau a/neu lysiau mewn pwdinau neu gyda phwdinau gael eu gweini.

Yn y Canllawiau hyn, nodir bod yn “rhaid darparu” bwyd a diod sydd i’w hyrwyddo. Er enghraifft, ‘rhaid darparu **o leiaf** ddau ddogn o lysiau bob dydd’. Mae hyn yn golygu y dylid cynnig **o leiaf** ddau ddogn o lysiau i ddysgwyr er mwyn iddynt eu dewis fel rhan o’u cinio ysgol bob dydd.

Yn y Canllawiau hyn, disgrifir gofynion yn ymwneud â bwyd a diod y mae’n rhaid cyfyngu arnynt fel bwyd “na chaniateir ei ddarparu fwy nag X gwaith bob wythnos”. Er enghraifft, ‘ni chaniateir darparu dogn o fwyd wedi’i ffrio’n ddwfn neu wedi’i fflach-ffrio fwy nag unwaith bob wythnos’. Mae hyn yn golygu na ellir cynnig **mwyr nag un** dogn o fwyd wedi’i ffrio’n ddwfn neu ei ffrio’n sydyn i ddysgwyr ei ddewis fel rhan o’u cinio ysgol bob wythnos. Gellir cynnig bwydydd amgen sydd wedi’u ffrio’n ddwfn neu eu ffrio’n sydyn (fel dewisiadau amgen yn lle cig) ar yr un pryd, ar yr un diwrnod gan mai dim ond un o’r opsiynau hyn y gall dysgwyr ei ddewis

Yn y Canllawiau hyn, disgrifir gofynion yn ymwneud â bwyd a diod a gaiff eu gwahardd fel bwyd ‘na chaniateir ei ddarparu’. Er enghraifft, ‘**Ni chaniateir** darparu melysion.’

Meintiau dognau

Nodir dau faint dogn yn y Canllawiau hyn – disgyblion iau a babanod. Ystyr ‘babanod’ yw dysgwyr cofrestredig o’r dosbarth Meithrin (lleoliadau a gynhelir) hyd at Flwyddyn 2 ac ystyr ‘disgyblion iau’ yw dysgwyr cofrestredig o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6.

Nodir meintiau dognau manwl ar gyfer eitemau/categoriâu bwyd penodol isod ar dudalen 31. Y meintiau dognau y cyfeirir atynt yn y Canllawiau hyn yw’r **pwysau wedi coginio**, oni nodir fel arall. Lle bo gofynion i hyrwyddo categorïau bwyd penodol, nodir isafswm pwysau – lle y cyfyngir ar gategoriâu bwyd, nodir uchafswm pwysau. Darperir ystod pwysau fel canllaw, lle y cyfyngir ar fwyd. Dylid cydymffurfio â’r meintiau dognau lleiaf a mwyaf oni bai bod cyfiawnhad clir pam na ellir neu na ddylid cydymffurfio â nhw.

Dylid annog dysgwyr i ddewis pob elfen o’r cinio ysgol a ddarperir iddynt, yn enwedig y bwyd a’r ddiod a hyrwyddir. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cael pryd cytbwys yn unol â’r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

Argymhellir eich bod yn cynnig dognau blasu bach er mwyn cyflwyno dysgwyr i seigiau nad ydynt o bosibl wedi’u bwyta o’r blaen.

Canllaw Bwyta'n Dda	Ffrwythau a llysiau
	Rhaid darparu o leiaf bum dogn o amrywiaeth o'r rhain bob dydd.
	Maent yn ffynhonnell dda o fitaminau, mwynau a ffeibr.

Llysiau
Gofyniad (rhaid gwneud) Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos. Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws Mae llysiau gwahanol (cymysgedd) a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel dogn un llysieuyn.
Dehongliad Gallant fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u pecynnu dan wactod. Yn cynnwys ffa a phylsiau sy'n cyfrif tuag at un dogn o'ch 5 y dydd. Mae llysiau cymysg a salad cymysg a ddarperir fel dogn unigol yn cyfrif fel un dogn ac fel un math Gellir darparu dognau ar wahân a/neu mewn rysáit
Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Rhaid cynnig llysiau a dylid eu hyrwyddo a'u hannog. Dylai llysiau tun fod mewn dŵr plaen. Dylid annog ffa a phylsiau ym mhob rhan o'r fwydlen. Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Argymhellir y dylai ffa pob mewn saws tomato fod yn fathau â llai o siwgr a halen. Argymhellir na ddylid darparu ffa pob ar fwy na thri diwrnod bob wythnos. Gellid darparu o leiaf un dogn o lysiau ochr yn ochr â'r dogn(au) o lysiau a geir mewn pryd. Gellid darparu amrywiaeth o lysiau tymhorol lleol Gellid annog dysgwyr i ddewis llysiau. Gallai hyn gynnwys cynnig sesiynau blasu ac ystyried sut y caiff llysiau eu harddangos ar y cownter neu'r plât.

Meintiau dognau O leiaf 40g i fabanod O leiaf 60g i ddisgyblion iau
Ffrwythau Gofynion (rhaid gwneud) Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf bedwar math gwahanol o ffrwyth bob wythnos. Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un ffrwyth. Nid yw ffrwythau yn cynnwys sudd ffrwythau. Dehongliad Gallant fod yn ffres, yn sych, wedi'u rhewi neu mewn tun Gellir darparu dognau ar wahân a/neu mewn rysâit. Bydd salad ffrwythau a choctel ffrwythau a ddarperir fel dogn unigol yn cyfrif fel un dogn ac fel un math Ni chaniateir sudd ffrwythau fel dogn o ffrwythau. Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Dylai ffrwythau tun fod mewn sudd ffrwythau yn unig (nid mewn surop) ac ni ddylent gynnwys siwgr ychwanegol Dylai strwythur ffrwythau wedi'u stiwoo fod yn gyfan. Dylid darparu amrywiaeth o ffrwythau tymhorol. Rhaid cynnig ffrwythau a dylid eu hyrwyddo a'u hannog. Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid darparu sesiynau blasu er mwyn i ddysgwyr ymgyswrtio â mathau gwahanol o ffrwythau. Gellid darparu amrywiaeth o ffrwythau tymhorol a gynhyrchir yn lleol. Gellid cadw strwythur ffrwythau sydd wedi'u stiwoo i helpu i gyfyngu ar y cynnydd mewn siwgrau rhydd. Gellid annog dysgwyr i ddewis ffrwythau. Gallai hyn gynnwys cynnig sesiynau blasu ac ystyried sut y caiff ffrwythau eu harddangos ar y cownter neu ar y plât. Meintiau dognau O leiaf 40g (ffrwythau) neu o leiaf 15g a dim mwy nag 20g (ffrwythau sych) i fabanod.

O leiaf 60g (ffrwythau) neu o leiaf 15g a **dim mwy nag** 20g (ffrwythau sych) i ddisgyblion iau.

Dogn pwdin o Ffrwythau neu Lysiau

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid i'r **holl** gynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu, iogwrt a chaws (gyda chracers plaen heb flas neu hebddynt) gynnwys dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gyda nhw

Dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau yw **o leiaf** 20g (babanod) neu 40g (disgyblion iau) o ffrwythau (heblaw ffrwythau sych) a/neu lysiau

O leiaf 10g o ffrwythau sych i fabanod ac **o leiaf** 15g i ddisgyblion iau

Dehongliad

Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i'r ffrwythau neu'r llysiau gael eu darparu.

Mae hyn yn cynnwys ffrwythau a/neu lysiau sydd wedi'u cynnwys mewn pwdinau (er enghraifft, afal mewn crymbl) neu a ddarperir gyda phwdinau (er enghraifft, iogwrt a ffrwythau wedi'u sleisio.)

Gellir darparu cyfuniad o ffrwythau a/neu lysiau (er enghraifft, browni betys ac oren.)

Argymhelliad (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gellid darparu amrywiaeth o ffrwythau a/neu lysiau tymhorol, a gynhyrchir yn lleol.

Canllaw Bwyta'n Dda

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Dylai pob pryd bwyd fod yn seiliedig ar garbohydradau startshlyd.

Dylid dewis fersiynau grawn cyflawn neu ffeibr uwch heb unrhyw fraster, halen a siwgr ychwanegol neu gyda lefelau isel o fraster, halen a siwgr ychwanegol.

Maent yn ffynhonnell dda o egni ac yn darparu'r brif ffynhonnell o amrywiaeth o faethynnau yn ein deiet.

Tatws, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd bob dydd

Rhaid darparu **o leiaf** dri math gwahanol o garbohydradau startshlyd bob wythnos.

Rhaid i o leiaf un dogn o garbohydradau startshlyd a ddarperir bob wythnos gynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn (gweler isod restr ddehongli ar gyfer carbohydradau startsh). Nid yw carbohydradau startshlyd yn cynnwys cynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew. Felly, os bydd tatws neu gynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew wedi'u darparu, dylid darparu dewis amgen o'r categori hwn.
Dehongliad Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer reis â chanran y reis grawn cyflawn mewn dognau (fel canran yr holl reis). Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer pasta a nwdls â chanran y blawd grawn cyflawn mewn cynhyrchion (fel canran yr holl flawd) neu ganran pasta grawn cyflawn neu nwdls grawn cyflawn mewn dognau (fel canran yr holl basta neu nwdls). Mae carbohydradau startshlyd yn cynnwys bara, tatws (ar wahân i datws wedi'u coginio mewn braster neu olew), reis, pasta, nwdls a chwscws – nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr. Gweler isod am ofynion ar wahân ar gyfer tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn brasterau neu olewau.
Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Dylid cynyddu canran y grawn cyflawn yn raddol o 50% i 100%, gan ystyried faint o fara sy'n cael ei fwyta a'i wastraffu (gall cyfradd y cynnydd amrywio yn unol ag anghenion lleol). Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Lle y bo'n bosibl, gellid cymryd camau i ddod o hyd i gynhyrchion eraill sydd wedi'u seilio ar fara (er enghraifft, pizza, bara naan a bara garlleg) sy'n cynnwys o leiaf 50% o wenith cyflawn, mewn perthynas â chanran y blawd grawn cyflawn y maent yn ei gynnwys (fel canran yr holl flawd). Lle y bo'n bosibl, gellid gadael y croen ar datws er mwyn sicrhau bod dysgwyr yn bwyta cymaint o ffeibr â phosibl.
Meintiau dognau Tatws pob O leiaf 100g i fabanod, o leiaf 150g i ddisgyblion iau Tatws stwnsh a thatws wedi'u berwi O leiaf 105g i fabanod, o leiaf 160g i ddisgyblion iau Reis O leiaf 75g wedi'i goginio (tua 30g sych) i fabanod, o leiaf 115g wedi'i goginio (tua 45g sych) i ddisgyblion iau Pasta O leiaf 75g wedi'i goginio (tua 35g sych) i fabanod, o leiaf 115g wedi'i goginio (tua 55g sych) i ddisgyblion iau

Nwdls

O leiaf 75g wedi'i goginio (tua 30g sych) i fabanod, O leiaf 115g wedi'i goginio (tua 55g sych) i ddisgyblion iau

Cwscws

O leiaf 65g wedi'i goginio (tua 33g sych) i fabanod, o leiaf 100g wedi'i goginio (tua 50g sych) i ddisgyblion iau

Bara

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garleg, bara naan, gwaelodion pizza, cacennau te (teacakes), picau a chramwyth) gynnwys **o leiaf 50%** o rawn cyflawn.

Rhaid i fara atodol (heb fraster nac olew ychwanegol) fod ar gael bob dydd yn ystod amser cinio i'r dysgwyr hynny sydd am ei gael.

Dehongliad

Mae a wnelo'r lefel ofynnol o rawn cyflawn ar gyfer bara â chanran y blawd grawn cyflawn yn y bara (fel canran o'r holl flawd).

Mae hyn yn cynnwys bara mewn bwydydd ar ffurf brechdanau lle mae cynhwysion yn cael eu rhoi rhwng darnau o fara neu eu lapio mewn bara. Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, frechdanau, baguettes a wraps.

Bara atodol yw bara nad yw'n rhan o frechdan na phryd bwyd gosod. Fe'i darperir yn ychwanegol at y bwyd a diod sydd wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer cinio ysgol gynradd arferol. Fe'i bwriedir ar gyfer disgyblion sy'n llwglyd o hyd ar ôl cael a bwyta'r cinio ysgol a ddarparwyd iddynt. Ni ddylid cynnwys bara atodol mewn cyfrifiadau dadansoddiadau o faeth.

Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio)

Dylid cynyddu canran y grawn cyflawn yn raddol o 50% i 100%, gan ystyried faint o fara sy'n cael ei fwyta a'i wastraffu (gall cyfradd y cynnydd amrywio yn unol ag anghenion lleol).

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Lle y bo'n bosibl, gellid cymryd camau i ddod o hyd i gynhyrchion eraill sydd wedi'u seilio ar fara (er enghraifft, pizza, bara naan a bara garleg) sy'n cynnwys o leiaf 50% o wenith cyflawn, mewn perthynas â chanran y blawd grawn cyflawn y maent yn ei gynnwys (fel canran yr holl flawd).

Meintiau dognau

Bara fel dogn o garbohydradau startshlyd eilaidd (e.e. bara naan/garleg lle darperir math arall o garbohydradau startshlyd eilaidd)
25g – 30g i fabanod a disgyblion iau

Pizza

O leiaf 55g ond **dim mwy na** 95g (fesul tafell gan gynnwys y topin)

Bara atodol

Dim mwy na dwy dafell o fara canolig wedi'i sleisio i ddisgyblion iau a **dim mwy nag** un dafell o fara canolig wedi'i sleisio i fabanod.

Bara fel dogn o garbohydradau startshlyd.

50g – 70g i fabanod a disgyblion iau

Canllaw Bwyta'n Dda	Ffa, pylsiau, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill
	Bwyteuoch fwy o ffa a phylsiau. Bwyteuoch ddau ddogyn o bysgod o ffynhonnell gynaliadwy bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn olewog. Bwyteuoch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu. Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau da o brotein, fitaminau a mwynau.

Pysgod

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu dogn o bysgod **o leiaf** unwaith bob wythnos

Rhaid i **o leiaf** un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn bysgod olewog

Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys **o leiaf** 50% o bysgod

Dehongliad

Gall fod yn ffres, wedi'i rewi neu mewn tun.

Mae pysgod yn ffynhonnell dda o fitaminau a mwynau. Fodd bynnag, mae pysgod olewog yn cynnwys llawer o asidau brasterog omega-3.

Mae **pysgod olewog** yn cynnwys brwyniaid, penwaig, ciperi, mecryll, penwaig Mair, eogiaid, sardîns, brithyllod a silod mân, ymhlith rhai eraill.

Nid yw cynhyrchion pysgod nad ydynt yn cynnwys pysgod olewog ond sydd wedi'u cyfnerthu ag asidau brasterog omega-3 yn cyfrif tuag at y gofyniad o ran pysgod olewog.

Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio)

Dylai pysgod fod o ffynhonnell gynaliadwy.

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gellid defnyddio ffiledau o bysgod olewog (ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun) gan eu bod yn darparu llawer mwy o asidau brasterog omega-3 na chynhyrchion pysgod olewog wedi'u caenu.

Gellid dewis pysgod tun heb fod mewn heli nac olew.

Meintiau dognau

Pysgod a Physgod Olewog = **O leiaf** 50g i fabanod a disgyblion iau.

Pysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod = **O leiaf 25g** o bysgod i fabanod a disgyblion iau.

Cig Coch

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu dogn o gig coch **o leiaf** unwaith bob wythnos

Ni chaniateir darparu cig coch **fwy na dwywaith** bob wythnos.

At ddiben y gofynion uchod, nid yw 'cig coch' yn cynnwys cynnyrch cig penodol.

Dehongliad

Ystyr cig coch yw cig rhywogaethau o famaliaid gan gynnwys cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig llo, cig carw a chig gafr, ond heb gynnwys cig cwningen.

Nid yw hyn yn cynnwys cig gwyn.

Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio)

Dylid defnyddio toriadau llai brasterog o gig, torri unrhyw fraster gweladwy oddi ar y cig, gwaredu unrhyw fraster gormodol wrth goginio a defnyddio briwgig sy'n cynnwys llai o fraster

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gellid manteisio ar gyfleoedd i gynnwys llai o gig coch mewn ryseitiau drwy ychwanegu ffa, pylsiau neu fwy o lysiau. Bydd hyn hefyd yn cynyddu ffeibr ac yn lleihau cynnwys braster dirlawn prydau bwyd.

Meintiau dognau

Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau.

Cynnyrch cig penodedig

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu dogn o gynnyrch cig penodol **fwy nag** unwaith bob wythnos

Dehongliad

Ystyr cynnyrch cig penodol yw:

- cig moch;
- byrgyr sy'n cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill;
- cig tun;
- chorizo;
- corn-bîff;
- gamwn;
- ham;
- peli cig;
- pastrami;
- pâté sy'n cynnwys cig neu afu unrhyw rywogaethau o famaliaid neu adar;
- salami (gan gynnwys peperoni);
- selsig sy'n cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill;
- bwyd sy'n cynnwys un o'r canlynol fel cynhwysyn p'un a yw'r bwyd hefyd yn cynnwys unrhyw gynhwysyn arall ai peidio—
- cig a wahenir yn fecanyddol;
- carpws, calon, cyhyrau pen (heblaw cyhyrau maseter), tarsws, cynffon neu dafod unrhyw rywogaethau o famaliaid neu adar y cydnabyddir eu bod yn addas i'w bwyta gan bobl;
- unrhyw gynnyrch cig wedi'i siapio neu ei ffurfio nad yw wedi'i nodi yn y pwyntiau bwled uchod sy'n cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill.

Gellir defnyddio toriadau o gig ffres ar gyfer byrgyrs, peli cig a bwydydd eraill sy'n dod o fewn cwmpas y categori 'unrhyw gynnyrch cig wedi'i siapio neu ei ffurfio' os cânt eu gwneud—

- ar fangre ysgol;
- ar fangre sy'n eiddo i awdurdod lleol neu a ddefnyddir ganddo;
- os oes gan yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol gynradd a gynhelir gcontract â thrydydd parti i ddarparu ciniawau ysgol, ar fangre sy'n eiddo i'r trydydd parti hwnnw neu a ddefnyddir ganddo.

Dylid nodi pan fo toriadau o gig yn cael eu defnyddio yn y modd hwn, ni fyddant yn cael eu dosbarthu fel cynnyrch cig penodol.

Mae "ham" yn cynnwys jambon de Paris, prosciutto, ham serrano a chynhyrchion tebyg;

Mae "selsig" yn cynnwys chipolatas, cŵn poeth ar ffyn mewn cytew ('corn dogs'), cŵn poeth, frankfurters, cig selsig a chynhyrchion tebyg;

Nid yw "unrhyw gynnyrch cig wedi'i siapio neu ei ffurfio" yn cynnwys toriad wedi'i sleisio o gig (gallai hyn gynnwys cig sy'n cael ei sleisio ar fangre ysgol neu ei sleisio ymlaen llaw mewn man ar wahân â safle ysgol).

Nid yw'r gofyniad hwn yn gymwys i ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol, ac wrth gyfrifo nifer yr adegau y darperir cig wedi'i brosesu neu gynhyrchion sy'n cynnwys cig bob wythnos, ni chaniateir i ham a ddarperir ar drip ysgol fod yn rhan o'r cyfrifiad.
Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid lleihau'r ddarpariaeth yn raddol o un dogn bob wythnos i ddim bob wythnos.
Meintiau dognau Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau.

Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod
Gofynion (rhaid gwneud) Ni chaniateir darparu dogn o ddewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.
Dehongliad Cynhyrchion bwyd wedi'u prosesu nad ydynt yn gig nac yn bysgod a gynhyrchir yn ddiwydiannol sy'n ceisio dynwared cynhyrchion cig neu bysgod, fel cynhyrchion mycoprotein a selsig a byrgys sydd wedi'u seilio ar blanhigion. Nid yw'r rhain yn cynnwys briwgig neu ddarnau o soia, mycoprotein neu brotein pys. Nid yw ffa pob, hwmws na chnau wedi'u cynnwys gan nad ydynt yn dod o dan y disgrifiad hwn.
Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid lleihau'r ddarpariaeth yn raddol o ddau ddogb bob wythnos i un dogn/dim bob wythnos.
Meintiau dognau Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau

Ffa a phylsiau
Gofynion (rhaid gwneud) Rhaid i ffa neu bylsiau, neu'r ddau, gael eu darparu fel y brif ffynhonnell protein mewn cinio ysgol nad yw'n cynnwys cig a physgod o leiaf unwaith bob wythnos .
Dehongliad Ystyr cinio ysgol nad yw'n cynnwys cig na physgod yw cinio ysgol a ddarperir yn lle cinio ysgol sy'n darparu cig neu bysgod ar yr un diwrnod ysgol.

Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Dylid defnyddio amrywiaeth eang o bylsiau, fel gwahanol fathau o ffa a chorbys, yn hytrach na dibynnu ar ffa pob un unig. Mae ehangu'r amrywiaeth o bylsiau ar fwydlenni ysgolion yn helpu i gynyddu amrywiaeth ac yn hyrwyddo bwyta pylsiau naturiol sydd ond wedi'u prosesu fymryn, i gefnogi dewisiadau mwy iach ac ehangu'r bwydydd maethlon y mae plant yn eu cael. Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid manteisio ar gyfleoedd i ddarparu ffa a phylsiau ar draws yr holl opsiynau bwyd (nid dim ond yr opsiwn nad yw'n cynnwys cig na physgod).
Meintiau dognau Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau

Canllaw Bwyta'n Dda Olewau a Thaeniadau
Dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn a bwyteuach ychydig bach yn unig.
Dehongliad Mae'n cynnwys olewau a thaeniadau llysiau, olifau, had rêp a blodau'r haul.
Argymhellion Dylid ond defnyddio symiau bach o frasterau ac olewau ac ychwanegu symiau bach wrth goginio. Mae pob math o fraster yn cynnwys llawer o egni a dylid ond bwyta symiau bach ohonynt yn unig.

Canllaw Bwyta'n Dda	Bwydydd eraill sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau³
	Os ydych yn bwyta ac yn yfed bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgrau, dylech wneud hynny'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro. Nid oes angen y bwydydd hyn yn ein deiet.
Noder	Fel arfer, nid yw ryseitiau na chynhyrchion a ddatblygir ar gyfer ysgolion cynradd yn cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, ond cyfyngir arnynt er mwyn cyfleu negeseuon bwyta'n iach cyson.

Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew
Gofynion (rhaid gwneud)

³ [The Eatwell Guide - NHS](#)

Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi'u coginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith bob wythnos, a phan y'u darperir ni chaniateir i fwy nag un dogn fod wedi'i ffrio'n ddwfn.
Dehongliad Unrhyw datws neu gynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew. Mae hyn yn cynnwys braster neu olew a ychwanegir at datws cyn neu yn ystod y broses goginio a braster neu olew yng nghaen cynhyrchion tatws. Ystyr 'ffrio'n ddwfn' yw ffrio'n ddwfn yn ystod y broses weithgynhyrchu neu yn ystod y broses goginio. Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, tatws wedi'u hasglodi, siapiau tatws, 'hashbrowns', tatws rhost, tatws wedi'u deisio a thalpiau tatws. Pan fydd tatws a baratowyd mewn braster neu olew yn cael eu cynnig, mae'n rhaid bod carbohydrad startshlyd amgen heb ei goginio mewn braster neu olew ar gael.
Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid chwilio am gyfleoedd i ddarparu llai o gynhyrchion tatws a gafodd eu caenu neu eu coginio mewn braster neu olew yn ystod y broses weithgynhyrchu Gellid cymryd camau i gael gwared ar ffriwyr saim dwfn yn gyfan gwbl.
Meintiau dognau Tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (ac eithrio tatws rhost) = Dim mwy nag 60g i fabanod a dim mwy na 85g i ddisgyblion iau Tatws rhost wedi'u coginio mewn braster neu olew = Dim mwy na 75g i fabanod a dim mwy na 115g i ddisgyblion iau

Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo'r cacen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew
Gofynion (rhaid gwneud) Ni chaniateir darparu bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew fwy nag unwaith yr wythnos.
Dehongliad Gellir cynnig dewisiadau amgen yn lle bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn ar yr un pryd, ar yr un diwrnod, gan mai dim ond un o'r opsiynau hyn y gall dysgwyr ei ddewis. Ystyr wedi'i ffrio'n ddwfn yw coginio bwyd drwy ei roi mewn llestr dwfn llawn braster neu olew. Ystyr wedi'i ffrio'n sydyn yw coginio bwyd yn gyflym mewn braster neu olew poeth. Maent yn gymwys i fwydydd wedi'u gweithgynhyrchu neu fwydydd wedi'u paratoi o gynhwysion craidd.

Mae'n cynnwys bwydydd sydd wedi'u caenu neu eu gorchuddio â briwsion bara lle cafodd olew ei ychwanegu yn ystod y broses weithgynhyrchu. Gall y fath fwydydd gael eu pobi yn hytrach na'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn. Nid yw'n cynnwys tatws na chynhyrchion tatws
Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gellid cymryd camau i gael gwared ar yr eitemau bwyd hyn oddi ar y fwydlen dros amser, gan gynnwys dewisiadau iachach yn eu lle, a defnyddio dyfeisiau coginio iach yn lle ffriwyr sain dwfn.
Meintiau dognau Mae meintiau dognau wedi'u pennu i'r bwydydd a fyddai'n cael eu cynnwys yn yr adran hon o dan gategoriâu bwyd eraill

Crwst a chynhyrchion crwst
Gofynion (rhaid gwneud) Ni chaniateir darparu crwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst (pa un ai'n felys neu'n sawrus) fwy nag unwaith bob wythnos
Dehongliad Gellir cynnig crwst a chynhyrchion crwst amgen ar yr un pryd, ar yr un diwrnod, gan mai dim ond un o'r opsiynau hyn y gall dysgwyr ei ddewis. (e.e. sosej-rôl a sosej-rôl llysieuol). Ni ellir gweini cynnyrch crwst melys a chynnyrch crwst sawrus ar yr un diwrnod. (e.e. sosej-rôl a phastai afal)
Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Wrth wneud crwst o gynhwysion craidd, argymhellir y dylai'r blawd gynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn. Gellid cymryd camau i ddod o hyd i gynhyrchion crwst lle mae'r blawd yn cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.
Meintiau dognau Dim mwy na 25g o grwst i fabanod a dim mwy na 25g o grwst i ddisgyblion iau

Is-adran - Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu
Gofynion (rhaid gwneud) Ni chaniateir i gynhyrchion pob wedi'u melysu na phwdinau wedi'u melysu gael eu darparu fwy na theirgwaith bob wythnos. Nid yw'r cyfyngiad hwn yn berthnasol i iogwrt ar dymheredd amgylchynol neu wedi'i oeri.
Dehongliad

Mae cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu yn cynnwys cynhwysion sy'n ffynhonnell o fraster dirlawn a siwgrau rhydd sydd wedi'u hychwanegu atynt i'w gwneud yn felysach. Mae'r fath gynhwysyn yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, siwgr, sudd ffrwythau, surop mêl neu felysyddion artiffisial⁴.

Mae'n cynnwys crwst melys (ond nid sawrus) a chynhyrchion sy'n cynnwys crwst melys.

Mae enghreifftiau yn cynnwys, ymhlith pethau eraill, jeli, hufen iâ, 'whips', cacennau a bisgedi. Mae'n cynnwys iogwrt wedi'i rewi am ei fod yn cynnwys llawer o siwgr rhydd.

Nid yw'n cynnwys iogwrt wedi'i oeri neu ar dymheredd amgylchynol.

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Wrth wneud cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu o gynhwysion craidd, argymhellir defnyddio blawd sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.

Gellid cymryd camau i ddod o hyd i gynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu lle mae'r blawd yn cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.

Dylid ystyried darparu iogwrt â llai o siwgr, gan eu bod yn opsiwn iachach ac yn cefnogi cydymffurfiaeth â safonau siwgr rhydd.

Yn raddol, gellid cynnig cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu yn llai aml er mwyn helpu plant i wneud dewisiadau iachach. Mae'n bwysig bod plant yn cael eu haddysgu i ystyried bod y math hwn o gynnyrch yn un y dylid ei fwynhau'n achlysurol fel rhan o ddeiet cytbwys yn hytrach na rhywbeth i'w fwyta bob dydd.

Meintiau dognau

Bisgedi*

Dim mwy na 30g i fabanod a disgyblion iau

Cacennau*

Dim mwy na 40g i fabanod a disgyblion iau

Fflapjac*

Dim mwy na 40g i fabanod a disgyblion iau

Pwdin sbwnj*

Dim mwy na 40g i fabanod a disgyblion iau

Iogwrt

O leiaf 80g ond dim mwy na 120g i fabanod a disgyblion iau

Pwdin reis

O leiaf 100g ond dim mwy na 120g i fabanod a disgyblion iau

⁴ [Approved additives and E numbers | Asiantaeth Safonau Bwyd](#)

Cwstard

O leiaf 60g ond dim mwy nag 80g i fabanod a disgyblion iau

Hufen iâ ac iogwrt wedi'i rewi

Dogn pot o 80ml i fabanod a disgyblion iau

* heb gynnwys unrhyw ffrwythau/llysiau/hadau ychwanegol ac mae'r pwysau ar gyfer cymysgeddau

Is-adran – Halen a chynfennau

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni ddylid ychwanegu **unrhyw halen** at fwyd, ac ni ddylai fod ar gael i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau.

Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un o'r cynfennau sydd ar gael i ddysgwyr **fod yn fwy na 10ml**.

Dehongliad

Rhaid cynnwys halen a ddefnyddir yn y broses goginio yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

Rhaid cynnwys yr holl gynfennau a gynigir fel rhan o'r cinio ysgol yn y dadansoddiad o faeth.

Argymhelliad (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gellid defnyddio cyn lleied o halen â phosibl yn ystod y broses goginio.

Is-adran – Melysfwyd

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion

Dehongliad

Ni chaniateir unrhyw felysion.

Ystyr melysion yw'r canlynol –

- (a) barrau grawnfwyd;
- (b) gwm cnoi;
- (c) siocled ar unrhyw ffurf;
- (d) unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys siocled neu sydd wedi'i gaenu'n gyfan gwbl neu'n rhannol â siocled;
- (e) unrhyw sylwedd â blas siocled (**ac eithrio** powdr coco a ddefnyddir mewn cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu);
- (f) topins addurnol sydd wedi'u gwneud o siwgr neu eisin sydd wedi'i wneud o siwgr;

- (g) bariau ffrwythau wedi'u prosesu neu eu hallwthio;
- (h) melysion eraill nad ydynt yn rhai siocled (pa un a ydynt yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys mintys.

Gall bariau grawnfwyd fod yn rhai cnoadwy neu'n rhai crensiog.
Mae gwm cnoi yn cynnwys gwm cnoi heb siwgr.

Is-adran – Byrbrydau sawrus

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus

Dehongliad

Ystyr byrbrydau sawrus yw eitemau wedi'u rhagbecynnu sy'n barod i'w bwyta heb eu paratoi ymhellach, ac sy'n cynnwys tatws neu wreiddlysiau eraill, grawnfwydydd, codlysiau (*legumes*), cnau neu hadau fel cynhwysyn sylfaenol ond nid ydynt yn cynnwys:

- (a) codlysiau (*legumes*), cnau, hadau neu wreiddlysiau heb unrhyw fraster, halen na siwgr ychwanegol,
- (b) craceri plaen heb flas, bisgedi ceirch neu fisgedi dŵr,
- (c) brechdanau.

Mae enghreifftiau o'r mathau o fyrbrydau sawrus na chaniateir eu darparu yn cynnwys, ymhlith pethau eraill:

creision (p'un a ydynt wedi'u gwneud o datws neu wreiddlysiau)

popcorn (p'un a yw'n blaen, wedi'i felysu neu wedi'i halltu);

cacennau reis (p'un a ydynt yn blaen neu â chyflas);

cymysgedd Bombay;

bisgedi sawrus neu gracers wedi'u cyflasu;

codlysiau (*legumes*) gyda halen, siwgr neu fraster ychwanegol (fel pyffion ffacbys (*chickpeas*))

(Nid yw tynnu'r deunydd pecynnu yn eithrio'r cynhyrchion hyn)

Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Canllaw Bwyta'n Dda

Diodydd

Dylid yfed 6-8 cwpanaid neu wydraid o hylif bob dydd.

Dŵr a llaeth sy'n cynnwys llai o fraster

Gofynion (rhaid gwneud) Dim ond dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion y caniateir eu darparu.
Is-adran – Dŵr plaen
Dehongliad Llonydd neu befriog Nid yw'n cynnwys melysyddion artiffisial na naturiol, siwgrau, mêl, lliw na chyflasynnau Mae'n rhaid bod dŵr yfed ffres ar gael yn hawdd ac am ddim i ddysgwyr ym mhob ysgol a gynhelir bob amser; yn arbennig yn ystod sesiynau brecwast ac amser cinio.
Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Dylid gosod arwyddion i ddangos ble mae cyfleusterau cyflenwi dŵr yn yr ystafell fwyta ac ym mhob rhan o'r ysgol. Yn dilyn y canllawiau a geir yn y canllawiau Hybu Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion a Gynhelir⁵, dylai ysgol fod yn ymwybodol o le a sut mae dŵr yfed ar gael am ddim, ystyried y defnydd o oeryddion/ffynhonnau dŵr, a hyrwyddo hydradiad iach yn ystod y diwrnod ysgol a'r defnydd o foteli dŵr. Dylid gwneud yn siŵr bod y goruchwylwyr yn cyfeirio plant at y ffynonellau dŵr sydd ar gael amser cinio. Dylid darparu dŵr tap newydd ei arllwys ynghyd â chwpanau/gwydrau ar fyrddau ac wrth y cownter gweini. Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Os gellir oeri dŵr, bydd yn fwy apelgar, ond nid yw hyn yn ofynnol.
Is-adran – Llaeth plaen Gofynion (rhaid gwneud) Rhaid i laeth a ddarperir i blant meithrin fod yn llaeth hanner sgim neu laeth cyflawn Yn achos pob dysgwr arall, rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim, yn llaeth ag 1% o fraster neu'n llaeth sgim.
Dehongliad

⁵ [Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: canllawiau statudol](#)

Heb sylweddau wedi'u hychwanegu
Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Lle y bo'n bosibl, dylid dewis llaeth sy'n cynnwys llai o fraster am ei fod yn cynnwys yr un faint o galsiwm, protein a maethynnau eraill â llaeth braster llawn. Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda) Gall ysgolion cynradd a gynhelir fanteisio ar y cynllun llaeth am ddim a llaeth am bris gostyngol.
Is-adran – Diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion
Dehongliad Diodydd soia, ceirch neu ddioddydd eraill sydd wedi'u seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis plaen) nad ydynt wedi'u cyfnerthu â chalsiwm ac nad ydynt yn cynnwys siwgr rhydd (er enghraifft, heb gynnwys blas mefus neu fanila). Rhaid i ddioddydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion gael eu cyfnerthu â chalsiwm.
Canllawiau (dylid gwneud, oni bai bod rhesymau clir, y gellir eu cyfiawnhau, dros beidio) Dylid sicrhau bod diodydd llaeth plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion: • Wedi'u labelu i ddangos nad ydynt yn cynnwys siwgrau. • Yn cynnwys cyfanswm siwgrau o $\leq 0.5\text{g}$ fesul 100ml (yn unol â'r meini prawf cyfreithiol ar gyfer dim siwgrau) • Wedi'u cyfnerthu â fitamin A, ribofflavin, fitamin B12, fitamin D ac ïodin, i gyd-fynd â phroffil maethol llaeth buwch, lle y bo'n bosibl.

Dim ond ar drip ysgol y caniateir darparu sudd ffrwythau.

Yr angen hanfodol yw darparu dŵr yfed ffres sydd ar gael yn hawdd ym mhob ysgol a gynhelir

Meintiau dognau

Y meintiau dognau canlynol yw pwysau'r dognau wedi'u coginio (oni nodir fel arall).

Bwyd	Dogn sylfaenol
Llysiau	
Wedi'u coginio*	
*Yn cynnwys ffa pob, pylsiau a llysiau wedi'u coginio	Babanod = o leiaf 40g Disgyblion iau = o leiaf 60g
Amrwd*	Babanod = o leiaf 40g Disgyblion iau = o leiaf 60g

*Yn cynnwys salad, colslo a llysiau heb eu coginio	
Ffrwythau	
Ffrwythau	Babanod = o leiaf 40g Disgyblion iau = o leiaf 60g
Ffrwythau sych	Babanod = o leiaf 15g a dim mwy nag 20g Disgyblion iau = o leiaf 15g a dim mwy nag 20g
Dogn pwddin o ffrwythau/llysiau	
Ffrwythau a llysiau mewn cynhyrchion pob wedi'u melysu neu bwdinau wedi'u melysu neu a ddarperir gyda chynhyrchion pob wedi'u melysu neu bwdinau wedi'u melysu	Babanod = o leiaf 20g neu o leiaf 10g o ffrwythau sych Disgyblion iau = o leiaf 40g, neu o leiaf 15g o ffrwythau sych
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	
Tatws stwnsh a thatws wedi'u berwi	<u>Stwnsh</u> Babanod = o leiaf 105g Disgyblion iau = o leiaf 160g <u>Wedi'u berwi</u> Babanod = o leiaf 105g Disgyblion iau = o leiaf 160g
Taten bob	Babanod = o leiaf 100g Disgyblion iau = o leiaf 150g
Reis	Babanod = o leiaf 75g wedi'i goginio (tua 30g yn sych) Disgyblion iau = o leiaf wedi'i goginio (115g (tua 45g yn sych))
Pasta	Babanod = o leiaf 75g wedi'i goginio (tua 35g yn sych) Disgyblion iau = o leiaf 115g wedi'i goginio (tua 55g yn sych)
Nwdls	Babanod = o leiaf 75g wedi'i goginio (tua 30g yn sych) Disgyblion iau = o leiaf 115g wedi'i goginio (tua 55g yn sych)
Cwscws	Babanod = o leiaf 65g wedi'i goginio (33g yn sych) Disgyblion iau = o leiaf 100g wedi'i goginio (tua 50g yn sych)
Bara* *a gynigir fel rhan o bryd bwyd	Babanod = awgrymir 25g – 35g Disgyblion iau = awgrymir 25g – 35g

Bara* *Prif elfen pryd bwyd	Babanod = awgrymir 50g – 70g Disgyblion iau = awgrymir 50g – 70g
Bara atodol	Dim mwy nag un dafell o fara canolig wedi'i sleisio i fabanod Dim mwy na dwy dafell o fara canolig wedi'i sleisio i ddisgyblion iau
Pizza	Babanod = o leiaf 55g ond dim mwy na 95g (sleis o sail gyfansawdd a chaws ar ei phen) Disgyblion iau = o leiaf 55g ond dim mwy na 95g (sleis o sail gyfansawdd a chaws ar ei phen)
Ffa, pylsiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	
Dognau o bysgod a physgod olewog	Babanod = o leiaf dogn 50g Disgyblion iau = o leiaf dogn 50g
Cynhyrchion pysgod a physgod olewog	Babanod = o leiaf dogn 50g, sy'n cynnwys o leiaf 50% o bysgod (o leiaf 25g o bysgod) Disgyblion iau = o leiaf dogn 50g, sy'n cynnwys o leiaf 50% o bysgod (o leiaf 25g o bysgod)
Cig coch (heblaw cynhyrchion cig penodol)	Babanod = dim mwy na 55g Disgyblion iau = dim mwy na 55g
Dofednod	Babanod = awgrymir 40g – 60g Disgyblion iau = awgrymir 40g – 60g
Cynhyrchion cig penodol	Babanod = dim mwy na 55g Disgyblion iau = dim mwy na 55g
Dewisiadau amgen wedi'u proses yn lle cig a physgod	Babanod = dim mwy na 55g Disgyblion iau = dim mwy na 55g
Ffa a phylsiau	Babanod = dim mwy na 55g Disgyblion iau = dim mwy na 55g

Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew	
Cynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (siapiau tatws, hash browns, sglodion, tatws wedi'u deisio a thalpiaau tatws)	Babanod = dim mwy na 60g Disgyblion iau = dim mwy na 85g
Tatws rhost wedi'u coginio mewn braster neu olew	Babanod = dim mwy na 75g Disgyblion iau = dim mwy na 115g
Crwst a chynhyrchion crwst	
Crwst	Babanod = dim mwy na 25g o grwst Disgyblion iau = dim mwy na 40g o grwst
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu	
Nwyddau pob ffres a nwyddau pob a gynhyrchir yn fasnachol e.e. bisgedi, cwcis, cacennau, brownis, fflapjac	Bisgedi = dim mwy na 30g ar gyfer babanod a disgyblion iau Cacennau (brownis/cacennau sbwnj/picau ar y maen/myffins/teisennau bach ('cupcakes') = dim mwy na 40g ar gyfer babanod a disgyblion iau Fflapjac = dim mwy na 40g ar gyfer babanod a disgyblion iau Mae pob un o'r uchod ar gyfer y cymysgeddau – nid yw'r ffigurau hyn yn cynnwys unrhyw ffrwythau, llysiau na hadau ychwanegol
Pwdinau wedi'u melysu fel pwdinau sbwnj, cacennau caws, crymblau, tartennau, jeli	Pwdin sbwnj = dim mwy na 40g ar gyfer y cynhwysion cyfansoddol (heb gynnwys ffrwythau, llysiau a hadau)
Pwdinau wedi'u rhewi fel hufen iâ	Babanod = 80ml Disgyblion iau = 80ml
Pwdin reis	Babanod = o leiaf 100g ond dim mwy na 120g Disgyblion iau = o leiaf 100g ond dim mwy na 120g
Cwstard	Babanod = o leiaf 60g ond dim mwy nag 80g Disgyblion iau = o leiaf 60g ond dim mwy nag 80g
logwrt – wedi'i oeri neu ar dymheredd amgylchynol	Babanod = o leiaf 80g ond dim mwy na 120g

	Disgyblion iau = o leiaf 80g ond dim mwy na 120g
Caws (gyda chracyrs)	Babanod = awgrymir 15g i 25g Disgyblion iau = awgrymir 15g i 25g
Cynfennau	
Mae cynfennau yn cynnwys y canlynol, ymhlith pethau eraill: cetshyp tomato, saws brown, hufen salad, mayonnaise, dresin Ffrengig, saws tartar, mwstard, piclau ac enllyn	Babanod = dim mwy na 10ml fesul cynfen Disgyblion iau = dim mwy na 10ml fesul cynfen

Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol

Mae angen i blant oed meithrin gael byrbrydau iach rhwng prydau sydd o faint dogn priodol ar gyfer eu hoedran, er mwyn bodloni eu gofynion o ran maeth. Mae byrbrydau i'w hosgoi yn cynnwys byrbrydau llawn siwgr, byrbrydau sawrus wedi'u rhagbecynnu, cnau a phopgorn, cnau coed a chnau mwnci⁶.

Dim ond ffrwythau a llysiau y dylid eu darparu fel byrbrydau ar gyfer dysgwyr cynradd heblaw dysgwyr meithrin yn ystod egwylion. Rhaid i ffrwythau a/neu llysiau fod ar gael mewn unrhyw le ar fangre'r ysgol lle y darperir bwyd.

Mae'r tabl canlynol yn nodi'r bwyd rhwng prydau a argymhellir ar adegau gwahanol o'r diwrnod, a'r bwyd sy'n cael ei wahardd.

<u>Cynnyrch</u>	<u>Byrbrydau a ddarperir i ddisgyblion meithrin</u>	<u>Darpariaeth i ddysgwyr cynradd yn ystod egwylion</u>	<u>Darpariaeth ar ôl ysgol</u>
Darpariaeth a argymhellir			
Llysiau			

⁶ [Bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni](#)

Ffrwythau			
Eitemau protein fel hwmws, tiwna a chyw iâr			
Cynhyrchion wedi'u seilio ar fara (o leiaf 50% o fara gwenith cyflawn, myffins Seisnig, cramwyth, bagels, ffyn bara)			
Bisgedi cracer plaen, bisgedi dŵr a thorthau ceirch			
Brechdanau bach/wraps/baguettes ag amrywiaeth o lenwadau nad ydynt wedi'u seilio ar mayonnaise gan gynnwys salad			
Cynhyrchion llaeth fel iogyrtau a chaws			
Bwydydd a waherddir			
Cig Coch			

Cynhyrchion cig penodol			
Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod			
Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew			
Bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn			
Crwst a chynhyrchion crwst			
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (heb gynnwys iogwrt wedi'i oeri neu ar dymheredd amgylchynol)			
Halen			
Melysion			

Byrbrydau sawrus			
------------------	---	---	---

Gwerthu

Rhaid i fwyd a ddewisir i'w werthu mewn peiriannau gwerthu fodloni'r gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir y tu allan i amser brecwast a/neu amser cinio o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach. At hynny, pan ddefnyddir peiriannu gwerthu i ddarparu bwyd amser cinio, rhaid dadansoddi maeth y bwyd sydd ar gael ynghyd â gweddill y ddarpariaeth cinio.

Safonau maeth

Mae'r safonau maeth ar gyfer y Rheoliadau Bwyta'n Iach ar gyfer cinio ysgol arferol yn seiliedig ar yr ymchwil wyddonol a'r canllawiau deietegol mwyaf diweddar, gan adlewyrchu anghenion plant o oedran ysgol gynradd o ran egni a maethynnau⁷.

Cinio ysgol arferol

Bwriedir i'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol ddarparu hyd at 30 y cant o'r macrofaethynnau⁸ sydd eu hangen ar blentyn bob dydd (egni, carbohydradau, protein, braster, braster dirlawn, siwgr rhydd a ffeibr) ac o leiaf 35 y cant o'r microfaethynnau allweddol sydd ei angen arno bob dydd (haearn, calsiwm, ffolad, sinc, fitamin A a fitamin C). Mae sodiwm yn eithriad, gyda'r lefel uchaf a ganiateir wedi'i phennu ar 30 y cant o'r terfyn dyddiol.

Mae'r canllawiau hyn wedi'u datblygu ar y sail bod plant yn bwyta tri phryd o fwyd y dydd, gyda chinio yn cyfrif am tua thraean o'u cymeriant dyddiol.

Caiff yr egni a'r maethynnau mewn cinio ysgol arferol eu dadansoddi fesul cylch bwydlenni (1-4 wythnos) yn hytrach na phob wythnos. Caiff yr egni mewn cinio ysgol arferol ei ddadansoddi ar sail ddyddiol hefyd. Rhaid i ginio ysgol arferol ddarparu'r canlynol:

- Yr egni a ddangosir yn y tabl isod, o fewn terfan goddefiant ddyddiol o 15 y cant a therfan goddefiant o 5 y cant fesul cylch bwydlenni.
- Dim mwy na'r uchafswm a ddangosir yn y tabl ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgrau rhydd a sodiwm.

⁷ **Gwerthoedd Cyfeirio Deietegol COMA ar gyfer Egni a Maethynnau mewn Bwyd ar gyfer y Deyrnas Unedig:**

⁸ www.gov.uk/government/collections/sacn-reports-and-position-statements

- O leiaf yr isafswm a ddangosir yn y tabl ar gyfer carbohydrad, ffeibr, protein, haearn, sinc, calsiwm, fitamin A, fitamin C a ffolad.

Mae'r safonau maeth wedi'u rhannu'n ddau grŵp oedran gwahanol, sef:

- Disgyblion iau (Blwyddyn 3 i Flwyddyn 6) yn seiliedig ar anghenion cyfartalog plant 7-10 oed.
- Babanod (Dosbarth Meithrin i Flwyddyn 2) yn seiliedig ar anghenion cyfartalog plant 4-6 oed. Gweler y tabl isod:

Tabl o safonau egni a maeth ar gyfer dysgwyr o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6 dysgwyr o'r dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol*	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Egni (kcal)	30%	528 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 449-607 ac yn ystod cylch bwydlenni 502-554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 365-493 ac yn ystod cylch bwydlenni 408-450)	(terfan goddefiant ddyddiol o 15%, terfan goddefiant o 5% yn ystod cylch bwydlenni)
Braster (g)	30%	20.5	16.8	Uchafswm
Braster dirlawn (g)	30%	6.5	5.3	Uchafswm
Carbohydradau (g)	30%	70.4	57.3	Isafswm
Siwgrau Rhydd (g)	30%	7	5.7	Uchafswm
Ffeibr (g)	30%	6	5.3	Isafswm
Protein (g)	30%	8.5	5.91	Isafswm
Haearn (mg)	35%	3	2.1	Isafswm
Sinc (mg)	35%	2.5	2.3	Isafswm
Calsiwm (mg)	35%	193	157.5	Isafswm
Fitamin A (µg)	35%	175	140	Isafswm
Fitamin C (mg)	35%	10.5	10.5	Isafswm
Ffolad (µg)	35%	53	35	Isafswm
Sodiwm (mg)	30%	499	360	Uchafswm

Kcal – cilocalorïau; g = gramau; mg = miligramau; µg = microgramau

Cyfrifo cinio ysgol arferol

Mae Atodlen 5 yn darparu fformiwlâu i gyfrifo cynnwys o ran egni a maethynnau cinio ysgol arferol i fabanod a dysgwyr iau, yn ddyddiol ac yn ystod cylch bwydlenni.

Mae'r "ddarpariaeth" bwyd a diod yn cynnwys dewis o brydau bwyd, seigiau ychwanegol, pwdinau a diodydd. Anogir dysgwyr i ddewis pob elfen er mwyn creu pryd cyflawn ar gyfer eu cinio ysgol ac mae angen cynnwys pob elfen wrth gyfrifo'r dadansoddiad o faeth

heblaw unrhyw fara atodol a ddarperir. Mae'r egni a'r maethynnau a ddarperir mewn ciniawau ysgol a weinir i lai na thua 1% o'r holl ddisgyblion cofrestredig sy'n cael ciniawau ysgol hefyd wedi'u heithrio o'r cyfrifiadau sy'n ofynnol gan Atodlen 5.

Rhaid i'r bwyd a'r diodydd a ddarperir fel rhan o ddarpariaeth amser cinio gael eu dadansoddi o ran maeth gan ddefnyddio'r dull priodol a nodir yn y canllaw ar ddadansoddi maeth. Mae'r Canllaw ar Ddadansoddi Maeth yn darparu manylion ar sut i ddadansoddi maeth ciniawau ysgol er mwyn sicrhau y cydymffurfir â'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol.

Macrofaethynnau

Nodyn: caiff y cyngor isod a nodir o dan 'cyngor ymarferol' ar gyfer pob Macrofaethynnau a Microfaethynnau ei nodi dim ond fel cyngor iechyd cyffredinol:

Egni

Rhaid i ginio ysgol arferol ddarparu 30 y cant o gyfanswm yr egni sydd ei angen ar blant o oedran ysgol Gynradd bob dydd, o fewn terfan goddefiant ddyddiol o 15 y cant a therfan goddefiant o 5 y cant yn ystod un cylch bwydlenni llawn (1-4 wythnos).

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Egni (kcal)	30%	528 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 449-607 ac yn ystod cylch bwydlenni 502-554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol 365-493 ac yn ystod cylch bwydlenni 408-450)	Terfan goddefiant ddyddiol o 15%, terfan goddefiant o 5% yn ystod cylch bwydlenni

Pam mae'r safon egni yn bwysig?

- Mae egni yn darparu'r tanwydd i gyrff plant allu gweithio'n dda bob dydd.
- Mae angen i blant gael y swm cywir o egni o amrywiaeth o fwydydd maethlon bob dydd er mwyn tyfu, bod yn egnïol a chynnal pwysau iach.
- Mae egni yn helpu plant i barhau'n effro, canolbwyntio a bod yn barod i ddysgu, gan eu helpu i ffynnu drwy gydol y diwrnod ysgol.
- Gall bwyta ac yfed gormod o egni arwain at fagu pwysau dros amser, gan gynyddu'r risg o salwch nawr ac yn y dyfodol.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm cywir o egni er mwyn cefnogi twf a datblygiad iach, gan helpu plant i deimlo ar eu gorau yn yr ysgol bob dydd.

Ffynonellau egni

Daw egni o fwyd o garbohydrad, braster a phrotein:

- Dylai o leiaf 50 y cant o gyfanswm yr egni deietegol dyddiol ddod o garbohydrad, gyda dim mwy na 5 y cant o'r egni hwn yn dod o siwgrau rhydd.
- Ni ddylai braster ddarparu mwy na 30 y cant, gan gynnwys uchafswm o 10 y cant o fraster dirlawn.
- Daw'r gweddill o brotein.

Cyngor ymarferol

- Dylid cynllunio prydau cytbwys sy'n apelio at ddysgwyr, e.e. carbohydrad grawn cyflawn startshlyd, llysiau a phrotein braster isel.
- Dylid defnyddio llwyau dwfn neu lwyau gweini safonol i gynorthwyo â meintiau dognau priodol.
- Dylid cynnwys bwydydd sy'n cynnig egni hirbarhaol a sefydlog i gefnogi dysgwyr drwy gydol y diwrnod ysgol, gan ganolbwyntio ar gynhwysion sy'n bodloni ac yn llawn maetholion.

Os bydd ysgol ar gau ar unrhyw un o ddiwrnodau'r cylch bwydlenni (er enghraifft diwrnod HMS neu ddiwrnod arall a gynlluniwyd pan fydd yr ysgol ar gau), yna rhaid i'r bwyd a'r diodydd a fyddai wedi'u cynllunio fel arall ar gyfer y diwrnod penodol hwnnw o'r cylch bwydlenni pe bai'r ysgol ar agor gael eu cynnwys wrth gyfrifo'r dadansoddiad o faeth ar gyfer y cylch bwydlenni cyffredinol. Mae hyn hefyd yn berthnasol i ddiwrnodau pan gaiff bwyd a diod i nodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol eu darparu fel cinio ysgol. Rhaid i'r bwyd a'r diod a fyddai wedi'u cynllunio fel arall ar gyfer y diwrnod penodol hwnnw o'r cylch bwydlenni gael eu cynnwys wrth gyfrifo'r dadansoddiad o faeth (yn hytrach na'r bwyd a'r ddiod a ddarparwyd i nodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol).

Protein

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y protein sydd ei angen bob dydd:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Protein (g)	30%	8.5	5.91	Isafswm

Pam mae'r safon protein yn bwysig?

- Mae protein yn ffynhonnell o egni ac mae'n hanfodol ar gyfer twf plant ac atgyweirio meinweoedd, gan helpu i fagu cyhyrau a chryfder.
- Mae hefyd yn cefnogi swyddogaethau allweddol eraill, fel cefnogi iechyd imiwn a chynnal iechyd esgyrn.
- Mae dysgwyr yn tyfu'n gyflym, felly, mae'n bwysig iawn eu bod yn cael digon o brotein.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn cynnwys amrywiaeth o ffynonellau protein sy'n helpu i sicrhau llawnder, twf, datblygiad ac iechyd hirdymor plant – gan wneud pob pryd o fwyd yn rhan werthfawr o'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau protein yn cynnwys:

Ffa, pylsiau, corbys (*lentils*), pysgod, wyau, tofu, soia, *cnau, hadau, dofednod, cigoedd coch a mathau eraill o gig.

Cyngor ymarferol

- Dylid defnyddio mwy o ffa a phylsiau – maent yn cynnwys lefelau isel o fraster a lefelau uchel o ffeibr, ac maent yn helpu disgyblion i deimlo'n llawn am gyfnod hwy.
- Mae cig heb lawer o fraster, gyda'r braster wedi'i dorri a'r croen wedi'i dynnu cyn ei goginio, yn darparu ffynhonnell werthfawr o brotein.
- Ni ddylid dibynnu ar gaws yn unig ar gyfer prydau llysieuol – dylid ei gymysgu â tofu, corbys (*lentils*), wyau a soia.
- Dylid cynnwys cymysgedd eang o brydau llawn protein ar draws y cylch bwydlenni i sicrhau dewis ac apêl.
- Ar gyfer disgyblion sydd ag anoddefiad i lactos, dylid darparu diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion yn hytrach na llaeth

Braster

Ni chaniateir i ginio ysgol arferol gynnwys mwy na 30 y cant o gyfanswm y braster sydd ei angen bob dydd:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Braster (g)	30%	20.5	16.8	Uchafswm
Braster dirlawn (g)	30%	6.5	5.3	Uchafswm

Pam mae'r safon braster yn bwysig?

- Mae braster yn rhan hanfodol o ddeiet iach a chytbwys mewn symiau bach. Mae'n darparu egni, yn cefnogi iechyd yr ymennydd a'r system nerfol (e.e., asidau brasterog Omega-3) ac yn helpu i amsugno fitaminau pwysig (A, D, E, K).
- Gall bwyta gormod o fraster dros amser effeithio ar iechyd plant, gan gyfrannu at fagu pwysau a chynyddu'r risg o gyflyrau fel diabetes math 2, rhai canserau, colesterol uchel a chlefyd y galon.
- Fodd bynnag, gall lleihau faint o fraster dirlawn sydd mewn prydau a defnyddio symiau bach o fraster annirlawn yn ei le gefnogi iechyd a llesiant ar y pryd ac yn yr hirdymor.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm a'r math cywir o fraster er mwyn cefnogi iechyd a llesiant plant ar y pryd ac yn yr hirdymor, gan gynnig prydau sy'n flasus ac yn gytbwys ar yr un pryd.

Mae ffynonellau braster yn cynnwys:

- **Braster dirlawn:** fe'i ceir yn bennaf mewn cynhyrchion anifeiliaid fel braster mewn cig a chynhyrchion cig, menynd, caws a hufen. Ymhlith y brasterau llysiau sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn mae menynd coco ac olew cnau coco. Yn aml, mae sglodion, pasteiod, bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn, cynhyrchion crwst, dresin fel mayonnaise, cacennau, bisgedi, pwdinau yn cynnwys llawer o fraster dirlawn.

- **Braster annirlawn:** fel arfer fe'i ceir mewn bwydydd planhigion fel olewau a thaeniadau llysiau, e.e. olew olewydd, olew had rôp ac olew blodau'r haul. Yn ogystal â chnau a hadau.
- **Asidau brasterog Omega-3:** y ffynonellau gorau yw pysgod olewog e.e. sardîns, eogiaid, mecryll. Mae ffynonellau eraill yn cynnwys cnau Ffrengig, llin, had llin a llysiau deiliog gwyrdd.

Cyngor ymarferol

- Dewiswch gynhwysion sy'n cynnwys brasterau iachach yn naturiol i gefnogi coginio cytbwys, maethlon.
- Defnyddiwch symiau llai o frasterau annirlawn yn lle brasterau dirlawn lle y bo'n bosibl.
- Mae dewis toriadau cig braster isel, gan dorri braster gweladwy oddi ar y cig a thynnu'r croen cyn coginio, yn helpu i leihau cynnwys braster cyffredinol y pryd.
- Dewiswch ddulliau coginio iachach fel stemio, berwi, pobi neu grilio yn lle ffrio.
- Tynnwch fraster gormodol wrth goginio (e.e. drwy ei sgimio oddi ar sawsiau neu stiwiau).
- Peidiwch ag ychwanegu menyn at fwyd (e.e. llysiau) ar ôl ei goginio.
- Defnyddiwch fwydydd llaeth sy'n cynnwys llai o fraster a chig braster isel lle y bo'n bosibl, fel llaeth sgim neu hanner sgim, iogwrt braster isel a chaws sy'n cynnwys llai o fraster.
- Peidiwch â defnyddio taeniad na mayonnaise mewn brechdanau os yw'r llenwad eisoes yn wlyb.
- Os byddwch yn defnyddio taeniad braster, dewiswch un sy'n cynnwys llai o fraster a'i ddefnyddio'n gynnil.
- Wrth brynu cynhyrchion wedi'u rhagbaratoi neu os ydych yn cael cynnyrch cyfnewid, edrychwch ar labeli cynhwysion a maeth a dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster. Yn ôl cynllun labelu 'Front of Pack Nutrition' y Llywodraeth:
 - Mae mwy na 17.5g o fraster fesul 100g yn uchel, mae 3g neu lai yn isel.
 - Mae mwy na 5g o fraster dirlawn fesul 100g yn uchel, mae 1.5g neu lai yn isel.
 (Noder: canllawiau i oedolion yw'r rhain – dylai plant fwyta llai byth.)
- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys braster y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Carbohydrad

Mae dau fath o garbohydradau – startsh a siwgrau. Dylai carbohydradau startshlyd ddarparu'r brif ffynhonnell o egni yn y deiet a ffurfio prif elfen pryd o fwyd. Gram am gram mae carbohydrad yn cynnwys llai na hanner calorïau braster. Y brasterau a ychwanegir wrth goginio a gweini bwyd sy'n cynyddu'r cynnwys o ran calorïau.

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y carbohydrad sydd ei angen bob dydd.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Carbohydradau (g)	30%	70.4	57.3	Isafswm

Carbohydradau startshlyd

Pam mae'r safon carbohydradau yn bwysig?

- Mae carbohydradau yn rhan ganolog o ddeiet iach a chytbwys a dyma ein prif ffynhonnell o egni.
- Mae bwydydd sy'n cynnwys carbohydrad yn darparu egni, fitaminau, mwynau a ffeibr sy'n cefnogi iechyd.
- Mae carbohydradau startshlyd grawn cyflawn yn opsiynau iachach:
 - Maent yn treulio'n araf ac yn cynnwys llawer o ffeibr, sy'n darparu egni parhaus ac yn cadw plant yn llawnach am fwy o amser, gan gefnogi eu hiechyd treuliol.
 - Mae grawn cyflawn, sy'n llawn fitaminau a mwynau, hefyd yn cynnig mwy o fuddiannau maethol o gymharu â charbohydradau puredig.
 - Gall eu cynnwys yn rheolaidd mewn prydau leihau'r risg o gyflyrau fel clefyd y galon, rhai canserau, diabetes math 2 ac mae'n helpu i gynnal pwysau iach – sy'n golygu eu bod yn ddewis gwych ar gyfer bwydlenni ysgolion.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn darparu'r swm a'r math cywir o garbohydradau er mwyn cefnogi iechyd hirdymor plant, gan sicrhau ar yr un pryd eu bod yn parhau i deimlo'n llawn, yn fodlon ac yn llawn egni – gan eu helpu i ffynnu bob dydd.

Mae ffynonellau carbohydradau startshlyd yn cynnwys:

Grawn (gwenith, ceirch, haid, miled, rhyg), pob math o fara, tatws, iamau, casafa, cwscws, reis, nwdls a phasta.

Cyngor ymarferol

- Cynigiwch opsiynau carbohydradau startshlyd sy'n cyfrannu at brydau cytbwys sy'n bodloni ac sy'n gweithio'n dda ar draws y cylch bwydlenni.
- Cyflwynwch rawn cyflawn yn raddol os oes angen, gan ddechrau â chymysgedd 50:50 o flawd gwyn a grawn cyflawn, gan gynyddu maint y dogn o rawn cyflawn dros amser.

Siwgrau Rhydd

Ni chaniateir i ginio ysgol arferol gynnwys siwgrau rhydd sy'n cyfrif am fwy na 5 y cant o gyfanswm yr egni deietegol dyddiol:

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Siwgrau Rhydd (g)	30%	7	5.7	Uchafswm

Pam mae'r safon siwgrau rhydd yn bwysig?

- Siwgrau rhydd yw siwgrau a ychwanegir at fwyd ar unrhyw ffurf (fel bisgedi, siocled a chacennau) neu sy'n bresennol yn naturiol mewn mêl, suropau, sudd

ffrwythau/smwddis a chynhyrchion tebyg lle mae strwythur y ffrwyth neu'r llysieuyn wedi'i ddadelfennu'n llwyr.

- Yn aml, nid oes fawr ddim gwerth maethol i'r bwydydd hyn, ond mae cysylltiad rhwng bwyta gormod o siwgr rhydd a magu pwysau, iechyd deintyddol gwael a mwy o risg o broblemau iechyd fel clefyd y galon a diabetes math 2, sy'n golygu ei bod yn bwysig cyfyngu ar eu presenoldeb mewn ciniawau ysgol.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn cyd-fynd ag argymhellion i leihau cymeriant siwgr rhydd, gan roi dewisiadau iachach blasus a boddhaol i blant fel rhan o ddeiet cytbwys ac, ar yr un pryd, normaleiddio pwdinau fel eitem achlysurol yn hytrach nag un bob dydd.

Mae ffynonellau siwgrau rhydd yn cynnwys:

- Siwgr bwrdd
- Suropau, mêl, jam
- Melysion, bisgedi, siocled, cacennau, cynhyrchion crwst, losin, hufen iâ
- Iogwrt wedi'i felysu a llaeth wedi'i felysu
- Ffrwythau a llysiau sydd wedi cael eu cymysgu neu eu troi'n bâst, yn biwrî neu'n sudd
- Diodydd wedi'u melysu â siwgr
- Rhai termau cyffredin eraill a ddefnyddir i labelu siwgr yw glwcos; ffrwctos; siwgr betys; siwgr cansen; decstros; a surop.

Nid siwgrau rhydd yw'r siwgrau naturiol sy'n bresennol mewn llaeth a ffrwythau a llysiau cyflawn ac nid oes angen cyfyngu arnynt yn yr un ffordd.

Cyngor ymarferol

- Dewiswch ffrwythau cyflawn dros gynhyrchion wedi'u melysu
- Gweinwch ffrwythau cyflawn neu wedi'u torri yn lle piwrî ffrwythau.
- Cynigiwch ffrwythau ffres mewn ffyrdd apelgar i annog dysgwyr i'w dewis yn rheolaidd yn rhan o'r pryd.
- Yn lle cacennau, bisgedi, a chynhyrchion crwst, gweinwch y canlynol:
 - Ffrwythau cyflawn
 - Pwdinau sydd wedi'u seilio ar ffrwythau (e.e. afalau pob, salad ffrwythau)
- Defnyddiwch iogwrt wedi'i felysu ac ychwanegu ffrwythau ffres er mwy rhoi blas.
 - Defnyddiwch lai o siwgr mewn pwdinau neu sawsiau cartref
- Defnyddiwch sbeisys fel sinamon neu fanila i ychwanegu blas heb siwgr.
- Gwiriwch labeli ar gynhyrchion wedi'u paratoi
- Edrychwch am gynhyrchion sy'n cynnwys 5g neu lai o siwgr fesul 100g (heb lawer o siwgr)
- Ceisiwch osgoi cynhyrchion sy'n cynnwys mwy na 22.5g o siwgr fesul 100g yn (yn cynnwys llawer o siwgr)
- Canllawiau i oedolion yw'r rhain – dylai plant fwyta llai byth.
- Siaradwch â chyflenwyr a gweithgynhyrchwyr
- Gweithiwch gyda gweithgynhyrchwyr i gynnwys siwgr rhydd ar fanylbau cynhyrchion, er mwyn ei gwneud yn haws i chi gael gafael ar yr wybodaeth berthnasol.
- Cydgysylltwch â gweithgynhyrchwyr a chyflenwyr i ddatblygu neu ddod o hyd i gynhyrchion sy'n cynnwys lefelau is o siwgr.

Ffeibr

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm y cymeriant ffeibr deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Ffeibr (g)	30%	6	5.3	Isafswm

* AOAC yw'r fethodoleg safonol a ddefnyddir wrth ddadansoddi labeli bwyd ar gyfer cyfrifo ffeibr.

Pam mae'r safon ffeibr yn bwysig?

- Mae ffeibr yn hanfodol i gynnal treuliad iach a chefnogi gweithrediad y perfedd.
- Mae deiet ffeibr uchel hefyd yn lleihau'r risg hirdymor o gyflyrau cronig fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 a chanser y coluddyn – sy'n golygu ei fod yn rhan annatod o bob pryd ysgol er mwyn cefnogi iechyd a llesiant plant.
- Nid yw llawer o blant yn cael digon o ffeibr, felly gall newidiadau bach i brydau ysgol wneud gwahaniaeth mawr.

Mae'r safon hon yn helpu plant i gynyddu faint o ffeibr y maent yn ei fwyta bob dydd, sy'n heriol i lawer, gan sicrhau eu bod yn parhau'n llawn ac yn fodlon yn yr ysgol ac, ar yr un pryd, cefnogi eu hiechyd a'u llesiant hirdymor.

Mae ffynonellau ffeibr yn cynnwys:

- Grawn cyflawn; reis brown, ceirch, grawnfwydydd grawn cyflawn, pasta gwenith cyflawn, bara gwenith cyflawn.
- Tatws â'r croen arnynt.
- Ffrwythau a llysiau cyflawn â'r croen arnynt.
- Ffa, pylsiau, corbys (*lentils*).

Cyngor ymarferol

Cyflwynwch llysiau a phylsiau ychwanegol ym mhob rhan o'r fwydlen, fel corbys (*lentils*), mewn sawsiau ar gyfer bolognese, cyri a tsili.

- **Defnyddiwch** opsiynau grawn cyflawn yn lle carbohydradau gwyn neu dechreuwch drwy gyflwyno opsiynau 50/50 er mwyn eich helpu i newid i opsiynau grawn cyflawn.
- Paratowch ffrwythau a llysiau gan ddefnyddio dulliau sy'n cadw eu gwerth maethol a'u gwedd naturiol.
- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys ffeibr y cynhyrchion y maent yn eu darparu neu dewiswch gynhyrchion sy'n cynnwys lefelau uwch o ffeibr, ac edrychwch am opsiynau grawn cyflawn neu rai sy'n cynnwys ffeibr ychwanegol.

Sodiwm (Halen)

Ni chaniateir i gynnwys halen cinio ysgol arferol fod yn fwy na 30 y cant o gyfanswm y cymeriant halen deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Sodiwm (mg)	30%	499	360	Uchafswm

Mae sodiwm yn elfen o halen. Er mwyn trosi sodiwm yn gramau (g) o halen mae angen i chi luosi gwerth y sodiwm â 2.5.

Pam mae'r safon sodiwm yn bwysig?

- Mae angen ychydig bach o halen ar y celloedd yn ein corff er mwyn iddynt weithio'n iawn.
- Fodd bynnag, gall gormod o halen yn neietau plant achosi problemau fel cadw dŵr, pwysedd gwaed uwch a mwy o risg o glefyd y galon, problemau gyda'r arennau a strôc yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Yn ogystal â chefnogi canlyniadau iechyd gwell, gall lleihau faint o fwydydd hallt y mae plant yn eu bwyta eu helpu i feithrin hoffter o flasau llai hallt.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn aros o fewn terfynau halen diogel, gan annog plant i feithrin hoffter o flasau iachach a chefnogi eu hiechyd nawr ac wrth iddynt dyfu.

Mae ffynonellau sodiwm yn cynnwys:

Yn aml, ychwanegir halen wrth goginio neu ar ôl coginio. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'r halen y mae plant yn ei fwyta eisoes yn y bwyd rydym yn ei brynu gan gynnwys bara, caws, cawliau a sawsiau, stoc a grefi, prydau parod, rhai grawnfwydydd brecwast, byrbrydau hallt (e.e. creision, cnau wedi'i halltu), selsig a chigoedd wedi'u ciwrio, cynfennau.

Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch berlysiau, sbeisys, garleg neu sudd lemwn i ychwanegu blas yn lle halen.
- Lle y bo'n bosibl, paratowch brydau o gynhwysion craidd er mwyn lleihau halen cudd sy'n aml yn bresennol mewn cynhyrchion wedi'u gweithgynhyrchu.
- Wrth ddefnyddio eitemau wedi'u rhagbaratoi, edrychwch ar labeli maeth a dewiswch y rhai sy'n cynnwys llai o halen. Yn ôl cynllun labelu 'Front of Pack' y Llywodraeth:
 - mae mwy nag 1.5g o halen (0.6g o sodiwm) fesul 100g yn uchel
 - mae 0.3g o halen (0.1g o sodiwm) fesul 100g neu lai yn isel.*(Noder: canllawiau i oedolion yw'r rhain – dylai plant fwyta llai byth.)*
- Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys halen y cynhyrchion y maent yn eu darparu.

Microfaethynnau

Haearn

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant haearn deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Haearn (mg)	35%	3	2.1	Isafswm

Pam mae'r safon haearn yn bwysig?

- Mae haearn yn hanfodol i blant sy'n tyfu, gan helpu i fagu cyhyrau a chludo ocsigen o gwmpas y corff.
- Mae hefyd yn chwarae rôl allweddol drwy gynnal system imiwnedd iach.
- Yn ystod cyfnodau o dwf cyflym – fel yn ystod plentyndod – mae angen mwy o haearn ar unigolion.
- Heb ddigon o haearn, gall plant deimlo'n flinedig ac yn brin o egni, sy'n ei gwneud yn anos iddynt barhau i ganolbwyntio a ffynnu yn yr ysgol.

Mae'r safon hon yn helpu i sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant haearn plant fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan helpu plant i deimlo ar eu gorau bob dydd.

Mae ffynonellau haearn yn cynnwys:

- Mae cig coch ac offal yn cynnwys llawer o haearn.
- Pysgod tun
- Wyau
- Mae ffynonellau o haearn sydd wedi'u seilio ar blanhigion yn cynnwys:
 - Pylsiau a chodlysiau (*legumes*) (fel ffa, pys a chorby (lentils))
 - Llysiau gwyrdd tywyll (fel bresych deiliog a brocoli)
 - *Cnau a hadau
 - Bricyll wedi'u sychu
 - Grawn cyflawn

***byddwch yn ymwybodol o bob alergedd, gan gynnwys yn benodol alergeddau**

cnau

- Mae rhai bwydydd wedi'u cyfnerthu â haearn, fel bara a grawnfwydydd brecwast.

Cyngor ymarferol

- Mae'n haws i'r corff amsugno haearn o ffynonellau anifeiliaid o gymharu â ffynonellau planhigion. Fodd bynnag, mae ffynonellau planhigion yn dal i fod yn hanfodol am eu bod yn cynnig buddiannau iechyd pwysig ac yn cyfrannu'n sylweddol at gymeriant haearn plant yn gyffredinol.
- Parwch ffynonellau haearn sydd wedi'u seilio ar blanhigion (fel ffa, corbys a grawn cyflawn) â bwydydd sy'n llawn fitamin C (fel puprynnau, ffrwythau sitrws neu domatos) er mwyn helpu i gynyddu faint o haearn sy'n cael ei amsugno.
- Byddwch yn ymwybodol bod rhai bwydydd, fel grawnfwydydd sydd wedi'u seilio ar fran (sy'n cynnwys llawer o ffytadau) a diodydd fel te (sy'n cynnwys llawer o daninau), yn ei gwneud hi'n anos i'r corff amsugno haearn.
- Defnyddiwch gynhwysion amrywiol sydd wedi'u dewis yn dda mewn prydau llysieuol fel eu bod yn cyfrannu'n ystyriol tuag at anghenion haearn deietegol y dysgwyr.
- Ychwanegwch fwydydd llawn haearn at seigiau cyfarwydd – er enghraifft: caserol cig oen, spaghetti bolognese, hwmws, pastai'r bugail, 'wraps' ffa cymysg.

Sinc

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant sinc deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Sinc (mg)	35%	2.5	2.3	Isafswm

Pam mae safon maeth sinc yn bwysig?

Mae sinc yn hanfodol ar gyfer twf plant, atgyweirio meinweoedd, gwella clwyfau a chefnogi system imiwnedd iach.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant sinc plant, gan gefnogi twf plant, gweithrediad y system imiwnedd ac iechyd yn gyffredinol.

Mae ffynonellau o sinc yn cynnwys:

Cig coch, offal (yn arbennig afu ac arenau), wyau, pysgod, llaeth a chynhyrchion llaeth eraill, grawn, cynhyrchion soia, ffa coch, corbys (*lentils*), ffacbys (*chickpeas*) a chnau*.

**Byddwch yn ymwybodol o bob alergedd, gan gynnwys yn benodol alergeddau cnau.*

Cyngor ymarferol

- Crëwch seigiau llysieuol sy'n defnyddio ystod o gynhwysion llawn maeth i helpu i gefnogi cymeriant sinc y dysgwyr.
- Ychwanegwch gynhwysion llawn sinc at brydau poblogaidd – er enghraifft: pastai'r bugail, porc neu gig eidion rhost, corbys (*lentils*) pob, bolognese llysieuol â briwrig soia a thopins crymblau â hadau pwmpen.

Calsiwm

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant calsiwm deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Calsiwm (mg)	35%	193	157.5	Isafswm

Pam mae'r safon maeth calsiwm yn bwysig?

- Mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn cryf, yn ogystal â gweithrediad cyhyrau a nerfau iach, sy'n golygu ei fod yn arbennig o bwysig i blant o oedran ysgol sy'n tyfu.
- Gall diffyg calsiwm arafu twf yn ystod plentynod a chynyddu'r risg o osteoporosis yn ddiweddarach mewn bywyd. Felly, mae'n hanfodol cynnwys bwydydd llawn calsiwm mewn ciniawau ysgol er mwyn cefnogi datblygiad plant.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad pwysig at gymeriant calsiwm plant, gan gefnogi eu twf, datblygiad eu hesgyrn a'u hiechyd hirdymor.

Ffynonellau calsiwm

- Cynhyrchion llaeth, fel llaeth, caws ac iogwrt
- Pysgod tun ag esgyrn (e.e. eogiaid a phenwaig Mair)
- Brocoli a bresych
- Ffrwythau sych
- Tofu
- Ffa coch, ffacbys (*chickpeas*) a ffa soia.
- Diodydd llaeth cyfnerthedig sydd wedi'u seilio ar blanhigion

Cyngor ymarferol

- Mae cynhyrchion llaeth braster isel yn darparu'r un faint o galsiwm â'r fersiynau braster llawn, sy'n golygu eu bod yn ddewis iachach.
- Cynhwyswch eitemau seiliedig ar blanhigion sy'n cefnogi anghenion calsiwm plant yn rhan o brydau bob dydd.
- Ychwanegwch fwydydd llawn calsiwm at brydau, fel pastai caws a thatws, quiche eog, cacennau pysgod sy'n cynnwys eog, ffa coch a ffacbys (*chickpeas*) mewn stiwiau, cawliau, caserolau a chyriau, a chwstard a wnaed gan ddefnyddio llaeth.

Fitamin A

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant Fitamin A deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Fitamin A (µg)	35%	175	140	Isafswm

Pam mae'r safon maeth Fitamin A yn bwysig?

- Mae Fitamin A yn hanfodol i sicrhau golwg iach, yn arbennig mewn golau gwan, mae'n cefnogi'r system imiwnedd ac mae'n chwarae rôl allweddol o ran cynnal croen a meinweoedd iach.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant Fitamin A plant fel rhan o ddeiet iach a chytbwys gan gefnogi eu golwg, iechyd eu croen a'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau Fitamin A yn cynnwys:

- Pysgod olewog, wyau, afu
- Caws, llaeth ac iogwrt
- Ffrwythau a llysiau melyn, oren a choch, er enghraifft: moron, puprynnau, bricyll, orenau, papaia, mango, pwmpen cnau menyn, tatws melys a thomatos.
- Llysiau deiliog gwyrdd tywyll.

Cyngor ymarferol

- Sicrhewch eich bod yn cynnwys bwydydd llawn Fitamin A mewn seigiau e.e. cacennau pysgod sy'n cynnwys eog, talpiau tatws melys pob, omlet puprynnau coch a thomatos, cawl moron a choriander a salad ffrwythau.

Fitamin C

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant Fitamin C deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Fitamin C (mg)	35%	10.5	10.5	Isafswm

Pam mae'r safon maeth Fitamin C yn bwysig?

- Mae Fitamin C yn hanfodol i sicrhau bod clwyfau yn gwella, mae'n diogelu celloedd ac yn helpu i gynnal pibellau gwaed, croen, esgyrn a chartilag iach.
- Mae hefyd yn gweithredu fel gwrthocsidydd, gan ddiogelu plant rhag heintiau a chlefydau, ac yn helpu'r corff i amsugno haearn yn fwy effeithiol.
- Gall diffyg Fitamin C achosi problemau iechyd fel y llwg.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant Fitamin C plant, fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan gefnogi eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol.

Mae ffynonellau Fitamin C yn cynnwys:

- Ffrwythau – yn arbennig ffrwythau sitrws (orenau, lemonau, leimiau, grawnffrwyth), aeron a ffrwythau ciwi.
- Llysiau – yn arbennig brocoli, puprynnau gwyrdd a choch, tatws a thatws melys.

Cyngor ymarferol

- Sicrhewch fod ffrwythau a llysiau amrwd (heb eu coginio) ar gael bob dydd am eu bod yn cynnwys y lefelau uchaf o Fitamin C.
- Paratowch a choginiwch fwyd sy'n cynnwys Fitamin C mor agos â phosibl at amser cinio er mwyn cadw eu gwerth maethol, gan fod Fitamin C yn hydawdd mewn ddŵr ac y gellir ei golli wrth goginio.
- Stemiwch lysiau neu eu coginio â chyn lleied o ddŵr â phosibl er mwyn cadw mwy o Fitamin C.
- Cynhwyswch gyfuniadau apelgar o gynhwysion sy'n helpu i roi hwb i gymeriant Fitamin C yn naturiol ar draws y fwydlen.

Ffolad

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35 y cant o gyfanswm y cymeriant ffolad deietegol a argymhellir.

Maethyn	Canran y gofyniad dyddiol	Blwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6	Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	Isafswm neu Uchafswm
Ffolad (µg)	35%	53	35	Isafswm

Pam mae'r safon maeth ffolad yn bwysig?

- Mae asid ffolig yn hanfodol i wneud celloedd coch y gwaed a chefnogi twf a chellraniad iach. Mae'n bresennol yn naturiol mewn bwyd fel 'ffolad'.
- Gall diffyg asid ffolig achosi blinder, gwendid, colli archwaeth, colli pwysau a phroblemau traul.
- Mae cynnwys bwydydd llawn ffolad mewn ciniawau ysgol yn bwysig er mwyn helpu plant i gadw'n iach a pharhau i fod yn llawn egni drwy'r dydd.

Mae'r safon hon yn sicrhau bod ciniawau ysgol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at gymeriant ffolad plant, fel rhan o ddeiet iach a chytbwys, gan gefnogi eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol.

Ffynonellau ffolad

- Orenau, llysiau deiliog gwyrdd, ffa gwyrdd, betys, brocoli, pys
- Bran gwenith a grawnfwydydd grawn cyflawn eraill gan gynnwys reis brown
- Grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig
- Wyau
- Dofednod, porc, pysgod cregyn ac afu
- Burum a rhiniau cig eidion

Cyngor ymarferol

- Paratowch a choginiwch fwydydd llawn ffolad (fel llysiau deiliog gwyrdd a chorbys (*lentils*)) mor agos at yr amser gweini â phosibl er mwyn cadw eu gwerth maethol.
- Stemiwch lysiau fel brocoli, bresych a sbigoglys yn lle eu berwi.
- Os bydd angen eu berwi, defnyddiwch gyn lleied o ddŵr â phosibl er mwyn osgoi eu gorgoginio.
- Ychwanegwch lysiau deiliog gwyrdd ar ddiwedd y broses goginio er mwyn cadw'r cynnwys ffolad.
- Ychwanegwch gorbys (*lentils*), pys, neu ffacbys (*chickpeas*) at y canlynol:
 - o Spaghetti bolognese
 - o Pastai'r bugail
 - o Cyri neu tsili llysiau
 - o 'Wraps' ffa cymysg
- Defnyddiwch sbigoglys neu fresych deiliog yn y canlynol:
 - o Sawsiau pasta
 - o Omledau
 - o Stiwiau a chaserolau
- Cynnig Seigiau Ychwanegol neu Lenwadau Llawn Ffolad
 - o Ceisiwch gynnwys letys, sbigoglys, neu fresych wedi'i dorri'n fân mewn brechdanau a 'wraps'
 - o Gweinwch ffyn llysiau fel ciwcymbrau, puprynnau, a moron gyda dipiau

Trosolwg sylfaenol – cinio

Categori bwyd	Cynradd
---------------	---------

Llysiau	Rhaid darparu o leiaf ddau ddogyn o lysiau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf chwe llysieuyn gwahanol bob wythnos. Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws Mae llysiau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un llysieuyn.
Ffrwythau	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd. Rhaid darparu o leiaf bedwar ffrwyth gwahanol bob wythnos. Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel un ffrwyth.
Dogn pwdin o ffrwythau a llysiau	Rhaid i bob pwdin gynnwys dogn pwdin o ffrwythau a/neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gydag ef
Carbohydradau startshlyd	Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd bob dydd Rhaid darparu o leiaf dri math gwahanol o garbohydradau startshlyd bob wythnos. Rhaid i o leiaf un dogn o garbohydradau startshlyd a ddarperir bob wythnos fod yn basta, reis neu nwdls sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.
Bara	Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garleg, bara naan, seiliau pizza, cacennau te a chramwyth) fod o leiaf 50% o wenith cyflawn. Rhaid i fara atodol (heb fraster nac olew ychwanegol) fod ar gael bob dydd yn ystod amser cinio i'r dysgwyr hynny sydd am ei gael.
Pysgod	Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos

	Rhaid i o leiaf un dogn o bysgod a ddarperir bob pedair wythnos fod yn bysgod olewog Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod
Cig coch	Rhaid darparu dogn o gig coch o leiaf unwaith bob wythnos Ni chaniateir darparu cig coch fwy na dwywaith bob wythnos. At ddiben y gofynion hyn, nid yw 'cig coch' yn cynnwys 'cynhyrchion cig penodol'.
Cynhyrchion cig penodol	Ni chaniateir darparu dogn o gynnyrch cig penodol fwy nag unwaith bob wythnos
Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod	Ni chaniateir darparu dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.
Ffa a Chodlysiau	Rhaid i ffa neu godlysiau, neu'r ddau, gael eu darparu fel y brif ffynhonnell protein mewn cinio ysgol nad yw'n cynnwys cig a physgod o leiaf unwaith bob wythnos.
Tatws a chynhyrchion tatws	Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi'u coginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith bob wythnos , a phan y'u darperir ni chaniateir i fwy nag un dogn fod wedi'i ffrio'n ddwfn .
Bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu lle bo'r caen yn cynnwys olew	Ni chaniateir darparu bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu lle bo'r caen yn cynnwys olew fwy nag unwaith bob wythnos .
Crwst a chynhyrchion crwst	Ni chaniateir darparu crwst na chynhyrchion sy'n cynnwys crwst (pa un ai'n felys neu'n sawrus) fwy nag unwaith bob wythnos
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu	Ni chaniateir darparu cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (heb gynnwys iogwrt ar dymheredd amgylchynol neu wedi'i oeri) fwy na theirgwaith bob wythnos.

Cynfennau a halen	Ni ddylid ychwanegu unrhyw halen at fwyd, ac ni ddylai fod ar gael i'w ychwanegu at fwyd, ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau. Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un o'r cynfennau sydd ar gael i ddysgwyr fod yn fwy na 10ml.
Melysion	Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion.
Byrbrydau sawrus	Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus

Eithriadau

Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol i'r bwydydd a'r diodydd yn y rhestr ganlynol. Fodd bynnag, argymhellir y dylai'r rhai sy'n trefnu unrhyw ddigwyddiadau annog a hyrwyddo opsiynau iachach o hyd yn unol â'r gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach ac fel rhan o ethos ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach. Felly, gall y fath fwyd a diod fod yn destun cyfyngiadau o hyd yn ôl disgrisiwn yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol.

- Mewn digwyddiadau codi arian;
- I'w defnyddio i addysgu sgiliau paratoi bwyd neu ddiod a choginio ar yr amod na ddarperir unrhyw fwyd na ddiod a baratoir felly i ddysgwyr fel rhan o frecwest ysgol neu ginio ysgol;
- Fel rhan o ofynion deietegol a ragnodir ar sail feddygol;
- I ddysgwyr mewn ysgol breswyl fel rhan o bryd o fwyd gyda'r hwyr.
- I ddisgyblion ar drip ysgol*
- I ddisgyblion ar safle ysgol a gynhelir nad yw'n darparu addysg gynradd (e.e. disgyblion oed ysgol gynradd sy'n mynychu ysgol uwchradd ar gyfer diwrnodau pontio ysgol ac ar gyfer y wers achlysurol).

* Mae hyn yn golygu unrhyw daith—

(a) a drefnir ar gyfer disgyblion cofrestredig ysgol mewn a gynhelir gan neu ar ran y corff llywodraethu neu'r awdurdod lleol, a

(b) lle mae'n rhaid i'r disgyblion gymryd rhan neu dreulio un noson neu fwy i ffwrdd o'u llety dros nos arferol.

Achlysuron crefyddol neu ddiwylliannol

Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys i fwyd a diod a ddarperir i nodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol heblaw pan ddarperir y bwyd a'r diod fel cinio ysgol. Pan gaiff bwyd a diod o'r fath ei ddarparu fel cinio ysgol, rhaid iddynt gydymffurfio â'r gofynion yn Atodlen 3, ond ni fyddant yn cael eu cynnwys yn y dadansoddiad o faeth yn Atodlen 5. Argymhellir na ddylid cynnal yr achlysuron hyn fwy nag unwaith bob hanner

tymor. (Gweler paragraff [7.9] ar sut y dylid cynnal y dadansoddiad o faeth ar gyfer cylch bwydlenni pan fydd diwrnodau o fath yn rhan o'r cylch bwydlenni).

Bwyd y mae dysgwyr/rhieni/gofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol er mwyn dathlu penblwyddi, ac ati.

Argymhellir y dylai ysgolion ddatblygu polisïau ar gyfer cyfyngu ar fwydydd pen-blwydd yn unol ag ethos y gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, er enghraifft, rhoi gwybod i rieni/gofalwyr y caiff y bwyd ei roi i'r dysgwyr er mwyn iddynt fynd ag ef adref gyda nhw ar ddiwedd y diwrnod ysgol. Dylai ysgolion a chyrff llywodraethu ystyried a yw caniatáu i blant ddod â chacen pen-blwydd i'r ysgol yn cyd-fynd â'r ddyletswydd i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach.

Canllawiau ar ddeietau arbennig

Mae deietau arbennig yn cyfeirio at fwyd a diod a ddarperir i ddiwallu anghenion unigolyn nad ydynt yn cael eu cwmpasu gan y fwydlen ysgol safonol. Er enghraifft, gellid gofyn am ddeiet arbennig oherwydd angen gofal iechyd unigolyn, megis cyflwr metabolig, alergedd bwyd neu anoddefiad am fod gan unigolyn anabledd neu lle mae dysgwr yn niwrowahanol. Gall hefyd gyfeirio at fwyd a ddarperir oherwydd crefydd neu gred.

Mae'n rhaid parhau i gydymffurfio â'r [Rheoliadau Bwyta'n Iach](#) lle y gwneir unrhyw addasiadau i'r bwyd a gynigir mewn ysgolion, oni fydd bwyd a diod yn cael eu darparu fel rhan o unrhyw 'Anghenion Deietegol sydd wedi'u Rhagnodi'n Feddygol' neu oni fyddai gwneud hynny yn mynd yn erbyn addasiadau rhesymol sy'n ofynnol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Mae'r Rheoliadau a'r canllawiau cysylltiedig yn nodi'r fframwaith y gellir rhoi addasiadau ar waith ynddo. Dylai Awdurdodau Lleol ac ysgolion, fel y bo'n briodol, weithio'n agos gyda'r dysgwr, ei deulu ac unrhyw weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol i bennu union natur addasiad rhesymol mewn perthynas â darpariaeth bwyd yr ysgol. Fel y bo'n briodol, pan fydd pryderon diogelu yn codi, gall awdurdodau lleol, cyrff llywodraethu ac ysgolion ofyn am dystiolaeth feddygol. Rhaid casglu tystiolaeth feddygol er mwyn i fwyd a diod gael eu cynnwys yn y diffiniad o 'anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol'.

Gwneud addasiadau a chwblhau dyletswyddau statudol eraill

Gwneud addasiadau yn seiliedig ar grefydd neu gred

Mae dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i beidio â gwahaniaethu, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol⁹, yn erbyn y rhai â nodwedd warchodedig, y gellid ei phriodoli o bosibl i grefydd neu gred.¹⁰

Dylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu weithio gyda'r dysgwr a'i deulu i ddatblygu bwydlenni cynhwysol ac i ystyried unrhyw gymorth neu addasiadau pellach mewn perthynas â darpariaeth bwyd yr ysgol yn unol â'r gofynion yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Gwneud trefniadau amgen i ddysgwyr ag anghenion gofal iechyd deietegol

⁹ Mae gwahaniaethu anuniongyrchol yn gymwys pan gymhwysir darpariaeth, maen prawf neu arfer at bawb yn yr un ffordd ond y bydd yn rhoi pobl â nodwedd benodol o dan anfantais o gymharu â phobl heb y nodwedd honno. Mae'n amddiffyniad yn erbyn honiad o achos o wahaniaethu uniongyrchol os gellir dangos ei fod yn ffordd gymesur o gyflawni nod dilys.

¹⁰ (1) Ystyr crefydd yw unrhyw grefydd ac mae cyfeiriad at grefydd yn cynnwys cyfeiriad at ddiffyg crefydd.

(2) Ystyr cred yw unrhyw gred grefyddol neu athronyddol ac mae cyfeiriad at gred yn cynnwys cyfeiriad at ddiffyg cred.

Mae [adran 175 o Ddeddf Addysg 2002](#) yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir i wneud trefniadau i sicrhau bod eu swyddogaethau'n cael eu harfer gyda'r bwriad o ddiogelu a hyrwyddo lles plant mewn ysgolion neu leoliadau dysgu eraill. Mae hyn yn cynnwys cefnogi plant ag anghenion gofal iechyd, a allai fod yn gysylltiedig â bwyd e.e. anoddefiadau, alergeddau, clefyd seliag, diabetes math 1 a chyflyrau metabolig. Rhaid i addasiadau mewn perthynas â darpariaeth bwyd ysgolion ar sail gofal iechyd fod yn unol â'r gofynion yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach (ond gweler isod lle y darperir bwyd a diod fel rhan o anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol neu lle mae dyletswydd i wneud addasiadau rhesymol yn berthnasol).

Cyhoeddir y canllawiau [Cefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd](#) o dan adran 175 er mwyn helpu ysgolion i ystyried sut y gallant gefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd.

Wrth wneud unrhyw newidiadau i'r ddarpariaeth bwyd ysgol safonol, dylai awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ystyried unrhyw risgiau sy'n gysylltiedig ag addasu'r ddarpariaeth er mwyn sicrhau diogelwch dysgwyr. Gallai hyn gynnwys yr angen iddynt geisio cyngor gweithwyr iechyd proffesiynol cofrestredig lle y bo'n briodol.

Y ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010

Mae'n bosibl y bydd achosion penodol lle y bydd anghenion unigol dysgwyr ar y gofrestr mewn ysgol yn eu hatal rhag manteisio ar ddarpariaeth bwyd safonol yr ysgol oherwydd anabledd o fewn ystyr Deddf Cydraddoldeb 2010. Er enghraifft, dysgwr ag anghenion cymhleth, sy'n niwrowahanol ac yn awtistig a all fod angen deiet cyfyngedig.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer dysgwyr anabl er mwyn sicrhau nad ydynt yn cael eu rhoi dan anfantais sylweddol mewn perthynas â chael prydau lle y bo'n briodol.

Bydd p'un a yw'r ddyletswydd hon i wneud addasiadau rhesymol yn gymwys yn dibynnu ar b'un a oes gan y dysgwr anabledd o fewn ystyr y Ddeddf.¹¹

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol oni bai eu bod yn gwrthdaro ag addasiad rhesymol sy'n ofynnol dan y Ddeddf.

Gofyniad deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol

¹¹ Mae gan unigolyn anabledd—

(a) os oes ganddo amhariad corfforol neu feddyliol, a

(b) bod yr amhariad yn cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu'r unigolyn i ymgymryd â gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd.

Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys i fwyd a diod a ddarperir fel rhan o unrhyw 'Anghenion Deietegol sydd wedi'u Rhagnodi'n Feddygol'. Mae hyn yn golygu anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi neu eu hargymell yn ysgrifenedig ar gyfer dysgwr gan ymarferydd meddygol cofrestredig neu ddeietegydd cofrestredig¹². Er enghraifft, gallai ymarferydd meddygol neu ddeietegydd ragnodi neu argymell anghenion deietegol ar gyfer dysgwr lle mae angen dilyn deiet penodol oherwydd cyflwr meddygol. Gallai hyn gynnwys yr angen i fwyta bwydydd penodol neu osgoi bwydydd penodol.

Fodd bynnag, argymhellir, pan fo Anghenion Deietegol sydd wedi'u Rhagnodi'n Feddygol a'r rhai na ellir darparu ar eu cyfer o dan y Rheoliadau, y dylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu sy'n darparu bwyd a diod barhau i annog a hyrwyddo opsiynau iachach yn unol â'r gofynion a'r safonau o dan y Rheoliadau ac fel rhan o ethos ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach. Felly, gall y fath fwyd a diod fod yn ddarostyngedig i gyfyngiadau o hyd yn ôl disgrisiwn y darparwr prydau.

Mae'r darpariaethau a amlinellir uchod wedi'u nodi mewn diagram isod. Mae'r diagram yn enghraifft o lle y gall dysgwr ddisgwyl addasiadau a lle y gall bwyd a diod a ddarperir yn sgil yr addasiadau gael eu heithrio o'r gofynion a nodir yn y Rheoliadau. Fodd bynnag, nid yw'n ddisgrifiad cynhwysfawr o'r amgylchiadau lle y gellir gwneud addasiadau gan awdurdodau lleol ac ysgolion. Dylid hefyd nodi y gall rhai dysgwyr gael eu cynnwys mewn mwy nag un categori.

¹² Deietegydd sydd wedi'i gofrestru yn Rhan 4 o'r Gofrestr a gynhelir o dan [erthygl 5](#) o [Orchymyn Proffesiynau Iechyd 2001](#)

Mae'r Rheoliadau yn gymwys i **bob** dysgwr

Dylid ystyried addasiadau ar gyfer y dysgwyr canlynol – mae'r Rheoliadau yn gymwys oni fydd y bwyd a'r ddiod a ddarperir yn cael eu cynnwys yn y trydydd blwch:

- Dysgwyr ag anghenion gofal iechyd (e.e. alergedd/anoddefiadau) – dylid ystyried y ddyletswydd o dan adran 175 o Ddeddf Addysg 2002 a sut y gellir cefnogi'r dysgwyr hyn.
- Dysgwyr â deiet crefyddol / ffordd o fyw – dylid ystyried y ddyletswydd i beidio â gwahaniaethu yn erbyn y rhai â nodweddion gwarchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 e.e. anghenion bwyd oherwydd crefydd neu gred.
- Dysgwyr ag anabledd (yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010) neu ddysgwyr sy'n niwrowahanol – ystyried y ddyletswydd i wneud addasiadau rhesymol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 ar gyfer dysgwyr ag anabledd.

Nid yw'r Rheoliadau yn gymwys i'r canlynol:

- Bwyd a diod a ddarperir fel addasiad rhesymol sy'n ofynnol ar gyfer dysgwr ag anabledd o dan y Ddeddf Cydraddoldeb, lle mae hyn yn gwrthdaro â Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion 2025.
- Bwyd a diod a ddarperir fel rhan o Anghenion Deietegol sydd wedi'u Rhagnodi'n Feddygol a gaiff eu hategu gan dystiolaeth ysgrifenedig a ddarparwyd gan ymarferydd gofal iechyd.