



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025: Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu

Canllawiau

Dogfen ganllaw rhif: 304/2026
Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2026
Yn disodli dogfen ganllaw rhif: 146/2014

Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025

Y gynulleidfa

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer 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) a'r rhai sy'n gweithio mewn ysgolion (er enghraifft penaethiaid, athrawon, goruchwylwyr canol dydd, cynorthwyyr addysgu a darparwyr arlwygo preifat a mewnol). Gall rhanddeiliaid eraill â diddordeb gynnwys rhieni a gofalwyr, dysgwyr, gweithwyr ieuchyd proffesiynol, deietegwyr, a chydgyssylltwyr ysgolion iach.

Trosolwg

Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu yw'r rhain, i'w darllen gyda [Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Ysgolion Cynradd a Gynhelir\) \(Cymru\) 2025](#) ("y Rheoliadau Bwyta'n lach") a fydd ond yn berthnasol i ysgolion cynradd a gynhelir (sydd at ddibenion y Rheoliadau hyn yn cynnwys ysgolion meithrin a gynhelir, ac ysgolion canol a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion sy'n darparu addysg gynradd). Nid yw'r canllawiau hyn yn ymwneud â [Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#) gan fod y rheini yn berthnasol ond i ysgolion uwchradd a gynhelir. Caiff canllawiau i gefnogi [Rheoliadau Bwyta'n lach 2013](#) eu cyhoeddi ar wahân.

Camau i'w cymryd

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion cynradd a gynhelir (sydd at ddiben y Rheoliadau hyn yn cynnwys ysgolion meithrin a gynhelir, yn ogystal ag ysgolion canol a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion sy'n darparu addysg gynradd) roi sylw i'r canllawiau statudol hyn.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:
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

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

**Copïau
ychwanegol**

Mae'r ddogfen hon ar gael ar wefan Llywodraeth
Cymru yn
[https://www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion-
cynradd-gynhelir-canllawiau-statudol](https://www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion-cynradd-gynhelir-canllawiau-statudol)

Gellir gwneud cais am fersiynau print bras a Braille o'r
ddogfen hon ynghyd â chopïau mewn ieithoedd eraill.

**Dogfennau
cysylltiedig**

[Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2009](#)

[Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a
Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#)

[Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a
Safonau Maeth\) \(Ysgolion Cynradd a Gynhelir\)
\(Cymru\) 2025](#)

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

Cynnwys

Cyflwyniad	4
I bwy y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol	4
Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach	5
Cyfrifoldeb am sicrhau cydymffurfedd	6
Bwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol iddyn nhw	6
Y defnydd o iaith yn y canllawiau hyn	6
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)	9
Meintiau dognau	10
Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd gwyrdd)	11
Ffrwythau a llysiau	11
Llysiau (Grŵp bwyd gwyrdd)	12
Ffrwythau (Grŵp bwyd gwyrdd)	13
Dogn pwdin o Ffrwythau neu Llysiau (Grŵp bwyd gwyrdd)	14
Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd melyn)	14
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	14
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill (Grŵp bwyd melyn)	14
Bara (Grŵp bwyd melyn)	16
Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd pinc)	17
Ffa, pylsau, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill	17
Ffa a phylsau (Grŵp bwyd pinc)	17
Pysgod (Grŵp bwyd pinc)	17
Cig coch (Grŵp bwyd pinc)	18
Cynhyrchion cig penodol (Grŵp bwyd pinc)	19
Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod (Grŵp bwyd pinc)	20
Wy (Grŵp bwyd pinc)	20
Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd porffor)	21
Olewau a thaeniadau	21
Mae adrannau wedi eu lliwio'n llwyd yn tynnu sylw at fwydydd a diodydd y dylid eu bwyta'n llai aml ac mewn symiau bach.	21
Bwydydd eraill sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau (Grŵp bwyd llwyd)	21
Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (Grŵp bwyd llwyd)	21
Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn neu pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew (Grŵp bwyd llwyd)	22
Crwst a chynhyrchion crwst (Grŵp bwyd llwyd)	22
Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (Grŵp bwyd llwyd)	23

Melysion (Grŵp bwyd llwyd)	24
Byrbrydau sawrus (Grŵp bwyd llwyd)	25
Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir	26
Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd gwyn)	26
Diodydd (Grŵp bwyd gwyn)	26
Dŵr plaen (Grŵp bwyd gwyn)	26
Llaeth plaen (Grŵp bwyd gwyn)	27
Diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion (Grŵp bwyd gwyn)	27
Meintiau dognau	28
Gofynion ar gyfer bwyd a ddarperir heblaw fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol	32
Peiriannau gwerthu	35
Safonau maeth	36
Cinio ysgol arferol	36
Tabl o safonau egni a maeth ar gyfer dysgwyr o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6 a dysgwyr o'r dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2	37
Cyfrifo cinio ysgol arferol	37
Macrofaethynnau	38
Egni	38
Protein	39
Braster	40
Carbohydrad	41
Ffeibr	43
Sodiwm (halen)	44
Microfaethynnau	45
Haearn	45
Sinc	46
Calsiwm	46
Fitamin A	47
Fitamin C	48
Ffolad	49
Trosolwg sylfaenol – cinio	50
Eithriadau	52
Achlysuron crefyddol neu ddiwylliannol	52
Bwyd y mae dysgwyr, rhieni neu ofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol i ddathlu penblwyddi	52
Canllawiau ar ddeietau arbennig	53
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	54

Gofyniad deietegol sydd wedi'i ragnodi'n feddygol

55

Crynodeb o ddeietau arbennig

56

Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru wedi adolygu [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#), y Canllawiau Statudol ategol Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir, a'r canllawiau statudol [Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir](#). Nod yr adolygiad oedd:

- cynyddu argaeledd bwyd a diod blasus, iach, cytbwys o ran maeth yn yr ysgol
- helpu i sicrhau bod bwyta'n iach yn cael ei hyrwyddo mewn ysgolion gyda'r nod o leihau anghydraddoldebau iechyd a chyrhaeddiad.

Daeth Rheoliadau Bwyta'n Iach diwygiedig i rym ar 31 Hydref 2026. Nodir canllawiau 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 dysgwyr cofrestredig ysgolion a gynhelir, rhaid i awdurdodau lleol a chyrff 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 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 chyrff 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 ddysgwyr cofrestredig, boed hynny ar fangre ysgol neu mewn man nad yw'n fangre ysgol (er enghraifft 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 ddysgwyr cofrestredig ym Mlwyddyn 6 ac is mewn ysgolion o'r fath neu Unedau Cyfeirio Disgyblion).

Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach

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

Rheoliad ac Atodlen	Gofyniad a safon
Rheoliad 3 ac Atodlen 2	<p>Mae 'Brecwast ysgol mewn ysgolion cynradd a gynhelir' yn nodi'r 4 categori bwyd a diod y caniateir eu darparu i ddysgwyr 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 ynghylch brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd yn y canllawiau statudol.</p>
Rheoliad 4 ac Atodlen 3	<p>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.</p> <p>Mae hefyd yn nodi pa ddioddydd y gellir eu darparu mewn ysgolion cynradd a gynhelir fel rhan o ginio ysgol.</p>
Rheoliad 5 ac Atodlen 4	<p>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 ddysgwyr 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, er enghraifft yn ystod yr egwyl canol bore ac mewn clybiau ar ôl ysgol. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o fwyd y gellir ei ddarparu.</p> <p>Mae hefyd yn nodi pa ddioddydd 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.</p>
Rheoliad 4 ac Atodlen 5	<p>Mae 'Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion cynradd a gynhelir' yn nodi faint 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.</p>

Cyfrifoldeb am sicrhau cydymffurfedd

Mae'n rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion cynradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod (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 ysgolion neu mewn ysgolion. Mae hyn yn cynnwys penaethiaid ac athrawon, goruchwylwyr canol dydd, cynorthwylwyr addysgu, a darparwyr arlwygo preifat neu mewnol. Gall rhanddeiliaid eraill â diddordeb gynnwys rhieni, gofalwyr, dysgwyr, deietegwyr, gweithwyr iechyd proffesiynol ac ymarferwyr ysgolion iach.

Bwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol iddyn nhw

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 ddiod gan, neu o dan gytundeb neu drefniant arall a wnaed gan, yr awdurdod lleol neu'r corff llywodraethu, er enghraifft siop fach yr ysgol, peiriant gwerthu, man gweini y tu allan neu'r ffreutur.

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 chyrrff llywodraethu ddilyn y cyngor a nodir oni bai bod rheswm clir, y gellir ei gyfiawnhau, dros beidio â gwneud hynny.

Defnyddir y term 'argymhell' drwy gydol 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 dysgwr 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.

O fewn y meintiau dognau a argymhellir isod, dyma'r dognau lleiaf. Ar y cyfan, mae angen dogn mwy ar ddisgyblion iau nag ar fabanod.

Categoriâu bwyd a diod	Eitemau a awgrymir (lle defnyddir 'rhaid', dyma pryd mae dyletswydd statudol i fodloni gofyniad)	Meintiau dognau a argymhellir
Llaeth a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion	Rhaid i laeth fod yn laeth hanner sgim plaen, yn laeth sgim neu'n laeth ag 1% o fraster (neu'n laeth cyflawn neu'n laeth hanner sgim mewn dosbarth meithrin) Mae laeth plaen sydd wedi ei seilio ar blanhigion yn golygu diodydd soia, ceirch neu ddiodydd eraill sydd wedi eu seilio ar blanhigion (ond nid diodydd reis).	O leiaf 125ml i fabanod a disgyblion iau
Grawnfwydydd	Grawnfwydydd gwenith cyflawn Creision bran Uwd Creision ŷd 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 1 fisgeden gwenith cyflawn O leiaf 30g ar gyfer pob grawnfwydydd 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 ffrwythau sych fel eitem ar ei phen ei hun) 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). Ystyr taeniadau â llai o fraster yw taeniadau a wneir o olew llysieuol annirlawn, gan gynnwys	O leiaf 1 dafell i fabanod a disgyblion iau

	olew olewydd, olew had rêp ac olew blodau'r haul.	
--	---	--

Dysgwyr meithrin

Rhaid i laeth a roddir i ddysgwyr 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 lach, 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 canllawiau statudol Llywodraeth Cymru ynghylch [Brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd](#).

- ffa, pylsau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (pinc)
- cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen (glas)
- diodydd (gwyn)
- olewau a thaeniadau (porffor)

Y bwriad yw cefnogi darparwyr arlwyo i gynllunio prydau cytbwys sy'n cynnwys bwydydd o bob un o'r grwpiau hyn.

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 neu lysiau mewn pwdinau neu gyda phwdinau gael eu gweini ar y plât.

Yn y canllawiau hyn, nodir bod yn 'rhaid darparu' bwyd a diod sydd i'w hyrwyddo. Er enghraifft, 'rhaid darparu o leiaf 2 ddogn o lysiau bob dydd'. Mae hyn yn golygu y dylid cynnig o leiaf 2 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 mwy nag 1 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 2 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 a chategoriâu bwyd penodol isod ar dudalen 28. Y meintiau dognau y cyfeirir atynt yn y canllawiau hyn yw'r pwysau wedi coginio, oni nodir fel arall. Pan fo gofynion i hyrwyddo categorïau bwyd penodol, nodir isafswm pwysau.

Pan fo categorïau bwyd yn gyfyngedig, nodir uchafswm pwysau. Darperir ystod pwysau gydag isafswm ac uchafswm pwysau ar gyfer rhai eitemau bwyd. Dylid cydymffurfio â'r meintiau dognau lleiaf a mwyaf oni bai bod cyfiawnhad clir pam na ellir neu na ddylid cydymffurfio â nhw.

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn nodi safonau maeth ar wahân ar gyfer cinio ysgol cyfartalog i fabanod a chinio ysgol cyfartalog i ddisgyblion iau. Bydd y meintiau dognau a geir yn y canllawiau hyn yn cefnogi awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu i weithio tuag at gydymffurfio â'r safonau hyn trwy nodi meintiau priodol ar gyfer llawer o'r bwydydd sy'n cael eu gweini. Fodd bynnag, er mwyn cynorthwyo cydymffurfiaeth, dylai awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ystyried meintiau dognau yr holl fwydydd, gan gynnwys y rhai sydd heb eu cynnwys yn y canllawiau hyn.

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 (Grŵp bwyd gwyrdd)

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.

Gofyniad (rhaid gwneud)

Rhaid darparu o leiaf 2 ddogn o lysiau bob dydd.

Rhaid darparu o leiaf 6 llysieuyn gwahanol bob wythnos.

Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws.

Mae llysiau gwahanol (cymysgedd) a ddarperir fel 1 dogn yn cyfrif fel dogn 1 llysieuyn.

Dehongli

Gallant fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u pecynnu dan wactod.

Maent yn cynnwys ffa a phylsau sy'n cyfrif tuag at 1 dogn o'ch 5 y dydd.

Os cynigir ffa pob fel llysieuyn, nid yw hyn yn cyfrif tuag at y safon ffa neu bylsau.

Mae llysiau cymysg a salad cymysg a ddarperir fel dogn unigol yn cyfrif fel 1 dogn ac fel 1 math.

Gellir darparu dognau ar wahân neu mewn rysâit.

Gellir categoreiddio tatws melys fel dogn llysiau pan gaiff ei ddefnyddio mewn ryseitiau lle na fyddent yn darparu dogn o garbohydrad startshlyd (er enghraifft cyri tatws melys a ffacbys neu frownis tatws melys).

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 3 diwrnod bob wythnos.

Gellid darparu o leiaf 1 dogn o lysiau ochr yn ochr â'r dognau 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

Llysiau (Grŵp bwyd gwyrdd)

Gofyniad (rhaid gwneud)

Rhaid darparu o leiaf 2 ddogyn o lysiau bob dydd.

Rhaid darparu o leiaf 6 llysieuyn gwahanol bob wythnos.

Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws.

Mae llysiau gwahanol (cymysgedd) a ddarperir fel 1 dogn yn cyfrif fel dogn 1 llysieuyn.

Dehongli

Gallant fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u pecynnu dan wactod.

Maent yn cynnwys ffa a phylsau sy'n cyfrif tuag at 1 dogn o'ch 5 y dydd.

Os cynigir ffa pob fel llysieuyn, nid yw hyn yn cyfrif tuag at y safon ffa neu bylsau.

Mae llysiau cymysg a salad cymysg a ddarperir fel dogn unigol yn cyfrif fel 1 dogn ac fel 1 math.

Gellir darparu dognau ar wahân neu mewn rysâit.

Gellir categorio tatws melys fel dogn llysiau pan gaiff ei ddefnyddio mewn ryseitiau lle na fyddent yn darparu dogn o garbohydrad startshlyd (er enghraifft cyri tatws melys a ffacbys neu frownis tatws melys).

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 3 diwrnod bob wythnos.

Gellid darparu o leiaf 1 dogn o lysiau ochr yn ochr â'r dognau 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 (Grŵp bwyd gwyrdd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu o leiaf 1 dogn o ffrwythau bob dydd.

Rhaid darparu o leiaf 4 math gwahanol o ffrwyth bob wythnos.

Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel 1 ffrwyth.

Nid yw ffrwythau yn cynnwys sudd ffrwythau.

Dehongli

Gallant fod yn ffres, yn sych, wedi'u rhewi neu mewn tun.

Gellir darparu dognau ar wahân neu mewn rysáit.

Bydd salad ffrwythau a choctel ffrwythau a ddarperir fel dogn unigol yn cyfrif fel 1 dogn ac fel 1 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.

Rhaid cynnig ffrwythau a dylid eu hyrwyddo a'u hannog.

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.

Os cyfunir ffrwythau ffres a rhai sych, ac y darperir maint dogn y ffrwythau ffres neu'r ffrwythau sych, byddai hyn yn bodloni'r gofyniad i ddarparu 1 dogn o ffrwythau. Er enghraifft, os defnyddir 15g o ffrwythau sych, byddai dogn o ffrwythau yn cael ei ddarparu, ac ni fyddai angen dogn ffrwythau ffres llawn hefyd.

Dogn pwdin o Ffrwythau neu Lysiau (Grŵp bwyd gwyrdd)

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) neu lysiau.

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

Dehongli

Rhaid darparu ffrwythau neu lysiau ar y plât o fewn neu ochr yn ochr â chynnyrch pob wedi'i felysu, pwdin, iogwrt neu gaws (yn achos caws, caws a ddarperir ar ddiwedd cinio ysgol yw hwn).

Caniateir i ffrwythau neu lysiau gael eu cynnwys yn y cynnyrch neu'r pwdin (er enghraifft afal mewn crymbl) neu eu darparu gyda nhw (er enghraifft, iogwrt a ffrwythau wedi'u sleisio).

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

Argymhelliad (gellid gwneud, fel arfer dda)

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

Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd melyn)

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, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill (Grŵp bwyd melyn)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd bob dydd.

Rhaid darparu o leiaf 3 math gwahanol o garbohydradau startshlyd bob wythnos.

Rhaid i o leiaf 1 dogn o garbohydradau startshlyd a ddarperir bob wythnos gynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn (gweler isod restr ddehongli ar gyfer carbohydradau startshlyd).

Nid yw carbohydradau startshlyd yn cynnwys tatws neu gynhyrchion 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.

Dehongli

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.

Dylid dosbarthu tatws melys fel carbohydrad startshlyd pan gaiff ei ddefnyddio yn lle tatws gwyn (er enghraifft tatws melys pob a sglodion tatws melys).

Sylwch y gellir categorio tatws melys hefyd fel dogn llysiau pan gawn nhw eu defnyddio mewn ryseitiai lle nad ydynt yn darparu dogn carbohydrad startshlyd (ee cyri tatws melys a ffacbys neu frownis tatws melys).

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).

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.
- Tatws wedi'u rhostio'n sych (heb ychwanegu braster nac olew) - O leiaf 100g i fabanod, o leiaf 150g 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 (Grŵp bwyd melyn)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garleg, bara naan, gwaelodion pizza, cacennau te (teacakes) 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.

Dehongli

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 chaniateir 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 garbohydrad startshlyd eilaidd (er enghraifft bara naan neu fara garleg lle darperir prif garbohydrad startshlyd arall) 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 2 dafell o fara canolig wedi'i sleisio i ddisgyblion iau a dim mwy nag 1 dafell o fara canolig wedi'i sleisio i fabanod.
- Bara fel dogn o garbohydradau startshlyd – 50g i 70g i fabanod a disgyblion iau.

Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd pinc)

Ffa, pylsau, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill

Bwytewch fwy o ffa a phylsau.

Bwytewch 2 ddogyn o bysgod o ffynhonnell gynaliadwy bob wythnos, y dylai 1 ohonynt fod yn olewog.

Bwytewch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu.

Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau da o brotein, fitaminau a mwynau.

Ffa a phylsau (Grŵp bwyd pinc)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid i ffa neu bylsau, 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.

Dehongli

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 bylsau, fel gwahanol fathau o ffa a chorbys, yn hytrach na dibynnu ar ffa pob un unig.

Mae ehangu'r amrywiaeth o bylsau ar fwydlenni ysgolion yn helpu i gynyddu amrywiaeth ac yn hyrwyddo bwyta pylsau 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 phylsau ar draws yr holl opsiynau bwyd (nid dim ond yr opsiwn nad yw'n cynnwys cig na physgod).

Meintiau dogneau

O leiaf 55g i fabanod a disgyblion iau.

Pysgod (Grŵp bwyd pinc)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos.

Rhaid i o leiaf 1 dogn o bysgod a ddarperir bob 4 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, wedi ei fesur yn ôl pwysau'r cynhwysion wedi eu coginio.

Dehongli

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 arbennig 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. Rhaid i gynhyrchion pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod, wedi ei fesur yn ôl pwysau'r cynhwysion wedi eu coginio; nid yw maint dognau yn newid y gofyniad hwn.

Cig coch (Grŵp bwyd pinc)

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.

Dehongli

Ystyr cig coch yw cig rhywogaethau o famaliaid gan gynnwys cig eidion, cig oen, cig dafad, porc, cig llo, cig carw a chig gafr. Nid yw'n cynnwys cig cwnigen.

Nid yw hyn yn cynnwys cig gwyn.

Canllawiau

Dylid defnyddio toriadau llai brasterog o gig. Torrwch unrhyw fraster gweladwy oddi ar y cig, gwaredwch unrhyw fraster gormodol wrth goginio a defnyddiwch friwgig 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, pylsau neu fwy o lysiau. Bydd hyn hefyd yn cynyddu ffeibr ac yn lleihau cynnwys braster dirlawn pryduau bwyd.

Meintiau dognau

Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau.

Cynhyrchion cig penodol (Grŵp bwyd pinc)

Gofynion (rhaid gwneud)

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

Nid yw'r gofyniad hwn yn gymwys i ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol. Wrth gyfrifo nifer yr adegau y darperir dogn o gynnyrch cig penodedig bob wythnos, ni chaniateir i ddogn o ham a ddarperir fel rhan o ginio ysgol ar drip ysgol fod yn rhan o'r cyfrifiad.

Dehongli

Ystyr cynnyrch cig penodol yw:

- bacwn
- byrgyr sy'n cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill
- cig tun
- chorizo
- corn-gig
- 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 wahrenir 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 cwmplas 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 contract â thrydydd parti i ddarparu ciniawau ysgol, ar fangre sy'n eiddo i'r trydydd parti hwnnw neu a ddefnyddir ganddo

I nodi, lle defnyddir toriadau o gig yn y modd hwn, ni fyddant yn cael eu dosbarthu fel cynhyrchion cig penodol pan fyddant yn cael eu darparu fel rhan o ginio ysgol.

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).

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Lleihewch y ddarpariaeth yn raddol o 1 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 (Grŵp bwyd pinc)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu dogn o ddewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod fwy na dwywaith bob wythnos.

Dehongli

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 selsig a byrgyrs mycoprotein a selsig a byrgyrs 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)

Dylid lleihau'r ddarpariaeth yn raddol o 2 ddogn bob wythnos i 1 dogn neu ddim bob wythnos.

Meintiau dognau

Dim mwy na 55g i fabanod a disgyblion iau.

Wy (Grŵp bwyd pinc)

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gellid darparu o leiaf dogn o 1 wy fel ffynhonnell o brotein.

Gellir cynnwys wyau fel ffynhonnell ychwanegol o brotein, gan ddarparu opsiwn amibwrpas a llawn maetholion i gefnogi deiet cytbwys.

Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd porffor)

Olewau a thaeniadau

Dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn a bwyteuach ychydig bach yn unig.

Dehongli

Mae'n cynnwys olewau a thaeniadau llysiau, olewydd, had rêp a blodau'r haul.

Argymhellion

Dylid defnyddio brasterau ac olewau yn gymedrol, gan gynnwys yn ystod coginio. Mae pob math o fraster yn cynnwys llawer o egni a dylid cyfyngu arnynt.

Mae adrannau wedi eu lliwio'n llwyd yn tynnu sylw at fwydydd a diodydd y dylid eu bwyta'n llai aml ac mewn symiau bach.

Bwydydd eraill sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau (Grŵp bwyd llwyd)

Os ydych chi'n bwyta bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Nid oes angen y bwydydd hyn yn ein deiet.

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 (Grŵp bwyd llwyd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu dogn o datws na chynhyrchion tatws sydd wedi eu coginio mewn braster neu olew fwy na dwywaith bob wythnos, a phan y'u darperir, ni chaniateir i fwy nag 1 dogn fod wedi ei ffrio'n ddwfn.

Dehongli

Mae hyn yn golygu unrhyw datws neu gynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew. Mae'n cynnwys braster neu olew a ychwanegir at datws cyn neu yn ystod y broses goginio a braster neu olew yng nghael 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 neu wrth eu paratoi o gynhwysion craidd.

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 na 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 caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew (Grŵp bwyd llwyd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu ei ffrio'n sydyn, na bwyd pan fo'r caen neu'r briwsion bara yn cynnwys olew, fwy nag unwaith yr wythnos.

Dehongli

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 1 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.

Maent yn 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 ydynt yn cynnwys tatws a 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 saim dwfn.

Meintiau dognau

Mae meintiau dognau wedi'u pennu i'r bwydydd a fyddai'n cael eu cynnwys yn yr adran hon o dan categorïau bwyd eraill.

Crwst a chynhyrchion crwst (Grŵp bwyd llwyd)

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.

Dehongli

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 (er enghraifft sosej-rôl a sosej-rôl llysieuol).

Ni chaniateir gweini cynnyrch crwst melys a sawrus ar yr un diwrnod (er enghraifft 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 40g o grwst i ddisgyblion iau.

Cynhyrchion pob wedi'u melysu a phwdinau wedi'u melysu (Grŵp bwyd llwyd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir i gynhyrchion pob wedi'u melysu na phwdinau wedi'u melysu gael eu darparu fwy na 3 gwaith bob wythnos. Nid yw'r cyfyngiad hwn yn berthnasol i iogwrt ar dymheredd amgylchynol neu wedi'i oeri.

Dehongli

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 artiffisial](#).

Maent yn 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 ydynt yn 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 phwдинаu 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 ar gyfer babanod a disgyblion iau.
- Cacennau* – dim mwy na 40g ar gyfer babanod a disgyblion iau.
- Fflapjac* – dim mwy na 40g ar gyfer babanod a disgyblion iau.
- Pwdin sbwnj* – dim mwy na 40g ar gyfer babanod a disgyblion iau.
- Crymbl* – rhaid i grymbl ffrwythau gynnwys o leiaf 20g o ffrwythau i fabanod a 40g o ffrwythau i ddisgyblion iau er mwyn bodloni'r gofyniad dogn pwdin o ffrwythau.
- 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.
- Cwstard – o leiaf 60g ond dim mwy nag 80g i fabanod a disgyblion iau.
- Hufen iâ ac iogwrt wedi'i rewi – dim mwy na dogn 80ml i fabanod a disgyblion iau.

* Heb gynnwys unrhyw ffrwythau, llysiau neu hadau ychwanegol ac mae'r pwysau sych ar gyfer cymysgeddau.

Melysion (Grŵp bwyd llwyd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu melysion na bwyd sy'n cynnwys melysion.

Dehongli

Ni chaniateir unrhyw felysion.

Ystyr melysion yw'r canlynol:

- barrau grawnfwyd
- gwm cnoi
- siocled ar unrhyw ffurf
- unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys siocled neu sydd wedi'i gaenu'n gyfan gwbl neu'n rhannol â siocled
- unrhyw sylwedd â blas siocled (ac eithrio powdr coco a ddefnyddir mewn cynhyrchion pob wedi eu melysu a phwдинаu wedi eu melysu)
- topins addurnol sydd wedi'u gwneud o siwgr neu eisin sydd wedi'i wneud o siwgr
- bariau ffrwythau wedi'u prosesu neu eu hallwthio
- melysion eraill nad ydynt yn rhai siocled (pa un a ydynt yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys rhai mintys

Gall barrau grawnfwyd fod yn rhai cnoadwy neu'n rhai crensiog.

Mae gwm cnoi yn cynnwys gwm cnoi heb siwgr.

Byrbrydau sawrus (Grŵp bwyd llwyd)

Gofynion (rhaid gwneud)

Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus.

Dehongli

Ystyr byrbrydau sawrus yw eitemau sawrus wedi'u rhagbecynnu sy'n barod i'w bwyta heb eu paratoi ymhellach. Maent wedi eu cyfansoddi o datws neu wreiddlysiau eraill, grawnfwydydd, codlysiau, cnau neu hadau, neu yn eu cynnwys fel cynhwysyn sylfaenol. Nid ydynt yn cynnwys:

- codlysiau, cnau, hadau neu wreiddlysiau sydd heb fraster, halen neu siwgr wedi ei ychwanegu
- bisgedi dŵr, cracers neu dorthau ceirch, plaen heb gyflas
- brechdanau

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

- creision (pa un a ydynt wedi'u gwneud o datws neu wreiddlysiau)
- popcorn (pa un ai'n blaen, wedi'i felysu neu wedi'i halltu)
- cacennau reis (pa un ai'n blaen neu â chyflas)
- cymysgedd Bombay
- bisgedi neu gracers sawrus wedi'u cyflasu
- ffyn bara
- codlysiau gyda halen, siwgr neu fraster wedi'i ychwanegu (fel pyffion ffacbys)

Nid yw tynnu'r deunydd pecynnu yn eithrio'r cynhyrchion hyn.

Diodydd mewn ysgolion cynradd a gynhelir

Canllaw Bwyta'n Dda (Grŵp bwyd gwyn)

Diodydd (Grŵp bwyd gwyn)

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.

Dŵr plaen (Grŵp bwyd gwyn)

Dehongli

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 fwya 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 Gynhelir](#), dylai ysgol fod yn ymwybodol o le a sut mae dŵr yfed ar gael am ddim, ystyried y defnydd o oeryddion a ffynhonnau dŵr, a hyrwyddo hydradiad iach yn ystod y diwrnod ysgol a'r defnydd o boteli 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 neu wydrau ar fyrddau neu wrth y cownter gweini os oes angen.

Gellir arfer disgresiwn o ran gweini llaeth neu laeth sydd wedi ei seilio ar blanhigion amser cinio. Os caiff ei ddarparu, dylai dogn fod yn 125ml.

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Mae dŵr oer yn fwy apelgar.

Llaeth plaen (Grŵp bwyd gwyn)

Gofynion (rhaid gwneud)

Rhaid i laeth a ddarperir i blant meithrin fod yn laeth hanner sgim neu laeth cyflawn.

Yn achos pob dysgwr arall, rhaid iddo fod yn laeth hanner sgim, yn laeth ag 1% o fraster neu'n laeth sgim.

Dehongli

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 laeth sy'n cynnwys llai o fraster am ei fod yn cynnwys yr un faint o galsiwm, protein a maethynnau eraill â laeth sy'n cynnwys mwy o fraster. Llaeth sgim sy'n cynnwys y lefelau isaf o fraster, ac yna laeth ag 1% o fraster a laeth hanner sgim.

Os darperir laeth amser cinio, dylai dogn fod yn 125ml.

Argymhellion (gellid gwneud, fel arfer dda)

Gall ysgolion cynradd a gynhelir fanteisio ar y cynllun laeth am ddim a laeth am bris gostyngol.

Diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion (Grŵp bwyd gwyn)

Dehongli

Diodydd soia, ceirch neu ddiodydd eraill sydd wedi'u seilio ar blanhigion (ond heb gynnwys diodydd reis plaen) sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm, heb flas ac nad ydynt yn cynnwys siwgr rhydd (er enghraifft, heb gynnwys blas mefus neu fanila).

Rhaid i ddiodydd 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)

Os darperir diod plaen sydd wedi'i seilio ar blanhigion amser cinio, dylai dogn fod yn 125ml.

Dylid sicrhau bod diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion:

- wedi'u labelu i ddangos nad ydynt yn cynnwys siwgrau rhydd
- 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 laeth 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

Pwysau wedi coginio yw'r meintiau dognau canlynol (oni nodir fel arall).

Llysiau (Grŵp bwyd gwyrdd)	Dogn sylfaenol
Wedi'u coginio (yn cynnwys ffa pob, pylsau a llysiau wedi'u coginio)	Babanod: o leiaf 40g Disgyblion iau: o leiaf 60g
Amrwd (yn cynnwys salad, colslo a llysiau heb eu coginio)	Babanod: o leiaf 40g Disgyblion iau: o leiaf 60g

Ffrwythau (Grŵp bwyd gwyrdd)	Dogn sylfaenol
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

Ffrwythau neu llysiau mewn pwddinau neu gyda phwddinau (Grŵp bwyd gwyrdd)	Dogn sylfaenol
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 (Grŵp bwyd melyn)	Dogn sylfaenol
Tatws stwnsh	Babanod: o leiaf 105g Disgyblion iau: o leiaf 160g
Tatws wedi'u berwi	Babanod: o leiaf 105g Disgyblion iau: o leiaf 160g
Taten bob	Babanod: o leiaf 100g Disgyblion iau: o leiaf 150g
Tatws wedi'u rhostio'n sych	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 115g wedi'i goginio (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 (tua 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 i 35g Disgyblion iau: awgrymir 25g i 35g
Bara* (prif elfen pryd bwyd)	Babanod: awgrymir 50g i 70g Disgyblion iau: awgrymir 50g i 70g
Bara atodol	Dim mwy nag 1 dafell o fara canolig wedi'i sleisio i fabanod Dim mwy na 2 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, pylsau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (Grŵp bwyd pinc)	Dogn sylfaenol
--	-----------------------

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 i 60g Disgyblion iau: awgrymir 40g i 60g
Cynhyrchion cig penodol	Babanod: dim mwy na 55g Disgyblion iau: dim mwy na 55g
Dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle cig a physgod	Babanod: dim mwy na 55g Disgyblion iau: dim mwy na 55g
Ffa a phylsau	Babanod: awgrymir 55g Disgyblion iau: awgrymir 55g

Tatws a chynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (Grŵp bwyd llwyd)	Dogn sylfaenol
Cynhyrchion tatws wedi'u coginio mewn braster neu olew (siapiau tatws, 'hashbrowns', sglodion, tatws wedi'u deisio a thalpiau 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 (Grŵp bwyd llwyd)	Dogn sylfaenol
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 (Grŵp bwyd llwyd)	Dogn sylfaenol
Nwyddau pob ffres a nwyddau pob a gynhyrchir yn fasnachol (er enghraifft bisgedi, cwcis, cacennau, brownis, fflapjacs)	Bisgedi: dim mwy na 30g Cacennau (brownis, cacennau sbwnj, picau ar y maen, myffins, teisennau bach ('cupcakes')): dim mwy na 40g Fflapjac: dim mwy na 40g Mae pob un o'r uchod ar gyfer y cymysgeddau (ar sail pwysau sych –

	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 ar sail pwysau sych (heb gynnwys ffrwythau, llysiau a hadau)
Pwdinau wedi'u rhewi fel hufen iâ	Babanod: dim mwy na 80ml Disgyblion iau: dim mwy na 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 na 80g Disgyblion iau: O leiaf 60g ond dim mwy na 80g

logwrt (wedi'i oeri neu ar dymheredd amgylchynol) (Grŵp bwyd llwyd)	Dogn sylfaenol
logwrt	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 (Grŵp bwyd llwyd)	Dogn sylfaenol
Mae cynfennau yn cynnwys y canlynol, ymhlith pethau eraill, cethyp tomato, saws brown, hufen salad, mayonnaise, dresin Ffrengig, saws tartar, mwstard, piclau a relish	Babanod: dim mwy na 10ml Disgyblion iau: dim mwy na 10ml

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

Mae angen i blant oedran 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 physgnau. (I gael canllawiau ar gnau coed a physgnau gweler tudalen 66 o [Bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant: Adran 4](#) Llywodraeth Cymru).

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 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.

Cynnyrch – darpariaeth a argymhellir	Byrbrydau a ddarperir i ddisgyblion meithrin	Darpariaeth i ddysgwyr cynradd yn ystod egwylion	Darpariaeth ar ôl ysgol
Llysiau			
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			
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			

Peiriannau 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 ac 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 maethynnau (gweler y ddogfen [Government Dietary Recommendations](#)).

Cinio ysgol arferol

Bwriedir i'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol ddarparu hyd at 30% o'r [macrofaethynnau](#) sydd eu hangen ar blentyn bob dydd (egni, carbohydradau, protein, braster, braster dirlawn, siwgr rhydd a ffeibr – gweler y ddogfen [Government Dietary Recommendations](#)) ac o leiaf 35% o'r microfaethynnau allweddol sydd eu hangen ar blentyn 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% o'r terfyn dyddiol.

Mae'r canllawiau hyn wedi'u datblygu ar y sail bod plant yn bwyta 3 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 i 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% a therfan goddefiant o 5% fesul cylch bwydlenni
- dim mwy na'r uchafswm a ddangosir yn y tabl ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgrau rhydd a sodiwm
- 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 2 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 i 6 oed

Gweler y tabl canlynol.

Tabl o safonau egni a maeth ar gyfer dysgwyr o Flwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6 a 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 yw 449 i 607 ac yn ystod cylch bwydlenni yw 502 i 554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol yw 365 i 493 ac yn ystod cylch bwydlenni yw 408 i 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
Haeam (mg)	35%	3	2.1	Isafswm
Sinc (mg)	35%	2.5	2.3	Isafswm
Calswm (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 ddysgwyr 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% o'r egni dyddiol sydd ei angen ar blant oedran ysgol gynradd, o fewn terfan goddefiant o 15% ar gyfer pob diwrnod unigol a 5% ar draws cylch bwydlen cyfan (rhwng 1 a 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 yw 449 i 607 ac yn ystod cylch bwydlenni yw 502 i 554)	429 (yr ystod a ganiateir ar sail ddyddiol yw 365 i 493 ac yn ystod cylch bwydlenni yw 408 i 450)	Terfan goddefiant ddyddiol o 15%, terfan goddefiant o 5% yn ystod cylch bwydlenni

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

Cyngor ymarferol

- Dylid cynllunio prydau cytbwys sy'n apelio at ddysgwyr, er enghraifft carbohydrad grawn cyflawn startshlyd, llysiau a phrotein braster isel.
- Dylid defnyddio llwyau dwfn neu lwyau gweini safonol i gynorthwyo â meintiau dogneau 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% 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 y 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 iechyd imiwn ac iechyd esgryn.
- 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.

Ffynonellau protein

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

Cyngor ymarferol

- Dylid defnyddio mwy o ffa a phylsau – maent yn cynnwys lefelau isel o fraster a lefelau uchel o ffeibr, ac maent yn helpu dysgwyr 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, ffacbys, wyau a soia.
- Dylid cynnwys cymysgedd eang o brydau llawn protein ar draws y cylch bwydlenni i sicrhau dewis ac apêl. Ar gyfer dysgwyr 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% 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 y 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 (er enghraifft 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.

Ffynonellau braster

- 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 sgloodion, 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, er enghraifft 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, er enghraifft 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 (er enghraifft drwy ei sgimio oddi ar sawsiau neu stiwiâu).
- Peidiwch ag ychwanegu menynd at fwyd (er enghraifft 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 gael cynnyrch cyfnewid, gwiriwch y cynhwysion a'r labeli maeth. 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 2 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% 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 y 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 oherwydd:
 - 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
 - maent yn gyfoethog mewn fitaminau a mwynau, gan gynnig mwy o fanteision maethol na charbohydradau puredig
 - gall eu cynnwys yn rheolaidd mewn prydau leihau'r risg o gyflyrau fel clefyd y galon, rhai canserau a diabetes math 2, ac maent yn 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.

Ffynonellau carbohydradau startshlyd

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 dogfn o rawn cyflawn dros amser.

Siwgrau rhydd

Ni chaniateir i ginio ysgol arferol gynnwys siwgrau rhydd sy'n cyfrif am fwy na 5% 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 y 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. Mae hyn yn ei gwneud hi'n 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 pŵdinau fel eitem achlysurol yn hytrach nag un bob dydd.

Ffynonellau siwgrau rhydd

- Siwgr bwrdd
- Suropau, mêl, jam
- Melysion, bisgedi, siocled, cacennau, cynhyrchion crwst, losin, hufen iâ
- logwrt 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 (er enghraifft afalau pob, salad ffrwythau)
- Defnyddiwch iogwrt heb ei 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 (isel mewn siwgr)
- Ceisiwch osgoi cynhyrchion sy'n cynnwys mwy na 22.5g o siwgr fesul 100g (uchel mewn 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 fanylebau cynhyrchion fel ei bod 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% 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

* Dulliau dadansoddi AOAC (yr American Association of Analytical Chemists) yw'r fethodoleg safonol a ddefnyddir wrth ddadansoddi labeli bwyd ar gyfer cyfrifo ffeibr.

Pam y 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 bwysig 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.

Ffynonellau ffeibr

- Grawn cyflawn: reis brown, ceirch, grawnfwydydd grawn cyflawn, pasta gwenith cyflawn a bara gwenith cyflawn.
- Tatws â'r croen arnynt.
- Ffrwythau a llysiau cyflawn â'r croen arnynt.
- Ffa, pylsau a chorbys.

Cyngor ymarferol

- Cyflwynwch lysiau a phylsau 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 gwead naturiol. Siaradwch â chyflenwyr am gynnwys ffeibr y cynhyrchion y maent yn eu darparu a dewiswch gynhyrchion sy'n cynnwys lefelau uwch o ffeibr. 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% 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 y 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 a phwysedd gwaed uwch, ynghyd â 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.

Ffynonellau sodiwm

Caiff halen yn aml yn cael ei ychwanegu 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 (er enghraifft creision, cnau wedi'i halltu), selsig a chigoedd wedi'u halltu a chynfennau.

Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch berlysiau, sbeisys, garlleg a 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:

- o mae mwy nag 1.5g o halen (0.6g o sodiwm) fesul 100g yn uchel
 - o 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% 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 y 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 plentynod, 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.

Ffynonellau haearn

- Cig coch ac offal
- Pysgod tun
- Wyau
- Ffynonellau o haearn sydd wedi'u seilio ar blanhigion, gan gynnwys:
 - o pylsau a chodlysiau (fel ffa, pys a chorbys)
 - o llysiau gwyrdd tywyll (fel bresych deiliog a brocoli)
 - o cnau a hadau (byddwch yn ymwybodol o bob alergedd, gan gynnwys alergeddau cnau)
 - o bricyll wedi'u sychu
 - o grawn cyflawn
- 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 prydu 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 a 'wraps' ffa cymysg.

Sinc

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35% 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 y 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.

Ffynonellau sinc

Cig coch, offal (yn arbennig afu ac arennau), wyau, pysgod, llaeth a chynhyrchion llaeth eraill, grawn, cynhyrchion soia, ffa coch, corbys, ffacbys a chnau (byddwch yn ymwybodol o bob alergedd, gan gynnwys 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 briwgig soia a thopins crymlau â hadau pwmpen.

Calsiwm

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35% 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 y 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 plentyndod 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 (er enghraifft eogiaid a phenwaig Mair)
- Brocoli a bresych
- Ffrwythau sych
- Tofu
- Ffa coch, ffacbys 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 mewn stiwiâu, cawliau, caserolau a chyriâu, a chwstard a wnaed gan ddefnyddio llaeth.

Fitamin A

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys o leiaf 35% 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 y 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 sy'n cefnogi eu golwg, iechyd eu croen a'u llesiant cyffredinol.

Ffynonellau fitamin A

- 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 er enghraifft 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% 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 y 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.

Ffynonellau fitamin C

- 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 dŵr ac y gallir 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% 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 y mae'r safon maeth ffolad yn bwysig

- Mae asid ffolig yn hanfodol i wneud celloedd coch y gwaed a chefnogi twf a cheillraniad 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 bwydydd 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:
 - spaghetti bolognese
 - pastai'r bugail
 - cyri neu tsili llysiau
 - 'wraps' ffa cymysg
- Defnyddiwch sbigoglys neu fresych deiliog yn y canlynol:
 - sawsiau pasta
 - omledau
 - stiwiau a chaserolau
- Cynigiwch seigiau ychwanegol neu lenwadau llawn ffolad drwy wneud y canlynol:
 - cynnwys letys, sbigoglys, neu fresych wedi'i dorri'n fân mewn brechdanau a 'wraps'
 - gweini ffyn llysiau fel ciwcymbrau, puprynnau, a moron gyda dipiau

Trosolwg sylfaenol – cinio

Categori bwyd	Cynradd
Llysiau	<p>Rhaid darparu o leiaf 2 dogn o lysiau bob dydd.</p> <p>Rhaid darparu o leiaf 6 llysieuyn gwahanol bob wythnos.</p> <p>Mae llysiau yn cynnwys salad ond nid ydynt yn cynnwys tatws.</p> <p>Mae llysiau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel 1 llysieuyn.</p>
Ffrwythau	<p>Rhaid darparu o leiaf 1 dogn o ffrwythau bob dydd.</p> <p>Rhaid darparu o leiaf 4 ffrwyth gwahanol bob wythnos.</p> <p>Mae ffrwythau gwahanol a ddarperir fel un dogn yn cyfrif fel 1 ffrwyth.</p>
Dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau	<p>Rhaid i bob pwdin gynnwys dogn pwdin o ffrwythau neu lysiau neu rhaid darparu dogn o'r fath gydag ef.</p>

Carbohydradau startshlyd	<p>Rhaid darparu dogn o garbohydradau startshlyd bob dydd.</p> <p>Rhaid darparu o leiaf 3 math gwahanol o garbohydradau startshlyd bob wythnos.</p> <p>Rhaid i o leiaf 1 dogn o garbohydradau startshlyd a ddarperir bob wythnos fod yn basta, reis neu nwdls sy'n cynnwys o leiaf 50% o rawn cyflawn.</p>
Bara	<p>Rhaid i bob math o fara a ddarperir (ac eithrio bara garleg, bara naan, gwaelodion pizza, cacennau te a chramwyth) fod o leiaf 50% o wenith cyflawn.</p> <p>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.</p>

Pysgod	<p>Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith bob wythnos.</p> <p>Rhaid i o leiaf 1 dogn o bysgod a ddarperir bob 4 wythnos fod yn bysgod olewog.</p> <p>Rhaid i bysgod a gyfunir ag o leiaf un cynhwysyn arall i ffurfio cynnyrch pysgod gynnwys o leiaf 50% o bysgod.</p>
Cig coch	<p>Rhaid darparu dogn o gig coch o leiaf unwaith bob wythnos.</p> <p>Ni chaniateir darparu cig coch fwy na dwywaith bob wythnos.</p> <p>At ddiben y gofynion hyn, nid yw 'cig coch' yn cynnwys 'cynhyrchion cig penodol'.</p>
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 phylsau	Rhaid i ffa, pylsau 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 i ddogn o datws neu gynhyrchion tatws sydd wedi'u coginio mewn braster neu olew gael eu darparu fwy na dwywaith bob wythnos. Pan y'u darperir, ni chaniateir i fwy nag 1 dogn fod wedi'u ffrio yn 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 3 bob wythnos.
Cynfennau a halen	<p>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.</p> <p>Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un o'r cynfennau sydd ar gael i ddysgwyr fod yn fwy na 10ml.</p>
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 ar y rhestr. 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.

Nid yw'r cyfyngiadau yn gymwys:

- mewn digwyddiadau codi arian
- wrth 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 frecwast ysgol neu ginio ysgol
- fel rhan o unrhyw anghenion deietegol sydd wedi eu rhagnodi'n feddygol
- i ddysgwyr mewn ysgol breswyl fel rhan o bryd o fwyd gyda'r hwyr
- i ddisgyblion ar drip ysgol
- i ddysgwyr ar safle ysgol a gynhelir nad yw'n darparu addysg gynradd (er enghraifft dysgwyr oed ysgol gynradd sy'n mynychu ysgol uwchradd ar gyfer diwrnodau pontio ysgol ac ar gyfer y wers achlysurol)

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 baragraff 7.9 o'r Canllaw ar Ddadansoddi Maeth 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 neu ofalwyr yn dod ag ef i'r ysgol i ddathlu penblwyddi

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 a gofalwyr y bydd y bwyd yn cael 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. Gellid gofyn am ddeiet arbennig, er enghraifft, oherwydd angen gofal iechyd unigolyn megis:

- cyflwr metabolig
- alergedd bwyd neu anoddefiad
- anabledd neu pan fo 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 chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i beidio â gwahaniaethu, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, yn erbyn y rhai â nodwedd warchodedig, y gellid ei phriodoli o bosibl i grefydd neu gred.

Dylai awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu weithio gyda'r dysgwyr 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

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, er enghraifft:

- anoddefiadau
- alergeddau
- clefyd seliag
- diabetes math 1
- cyflyrau 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, gallai dysgwr ag anghenion cymhleth sy'n niwrowahanol ac yn awtistig fod angen deiet cyfyngedig.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrff 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 ba un a oes gan y dysgwr anabledd o fewn ystyr a roddir yn [adran 6 o'r Ddeddf](#). 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'i ragnodi'n feddygol

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 gofynion deietegol a ragnodir neu a argymhellir yn ysgrifenedig ar gyfer dysgwr gan ymarferydd meddygol cofrestredig neu ddeietegydd cofrestredig (mae [Gorchymyn Proffesiynau Iechyd 2001](#) yn disgrifio'r sail gyfreithiol ar gyfer rheoleiddio a chofrestru deietegwyr yn y DU). Gallai ymarferydd meddygol neu ddeietegydd, er enghraifft, ragnodi neu argymhell 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.

Crynodeb o ddeietau arbennig

Mae'r Rheoliadau yn gymwys i bob dysgwr. Fodd bynnag, dylid ystyried addasiadau ar gyfer y dysgwyr canlynol.

- Dysgwyr ag anghenion gofal iechyd (er enghraifft alergedd neu anoddefiad) – dylid ystyried y ddyletswydd o dan adran 175 o Ddeddf Addysg 2002 a sut y gellir cefnogi'r dysgwyr hyn.
- Dysgwyr â deiet crefyddol neu ffordd o fyw – dylid ystyried y ddyletswydd i beidio â gwahaniaethu yn erbyn y rhai â nodweddion gwarchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, er enghraifft anghenion bwyd oherwydd crefydd neu gred.
- Dysgwyr anabl (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 anabl.

Nid yw'r Rheoliadau'n berthnasol i'r canlynol:

- bwyd a diod a ddarperir fel addasiad rhesymol sy'n ofynnol ar gyfer dysgwr anabl o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, lle mae hyn yn gwrthdaro â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 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