



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth)
(Cymru) 2013: Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff
llywodraethu

Canllawiau

Dogfen ganllawiau: rhif 311/2026
Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2026
Yn disodli dogfen ganllawiau: rhif 146/2014

Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013: Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu

Cynulleidfa

Pawb sy'n ymwneud â darparu bwyd a diodydd ysgol mewn ysgolion uwchradd a gynhelir (mae 'ysgolion uwchradd a gynhelir', at ddiben y canllawiau hyn, yn cynnwys ysgolion canol a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion sy'n darparu addysg uwchradd). Mae hyn yn cynnwys awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir, y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, (er enghraifft penaethiaid ac athrawon, goruchwylwyr canol dydd a chynorthwyrwyr addysgu), rhieni, gofalwyr, dysgwyr, darparwyr gwasanaethau arlwyo preifat a mewnol, yn ogystal â rhanddeiliaid eraill, er enghraifft gweithwyr iechyd proffesiynol, deietegwyr, cydgysylltwyr ysgolion iach.

Trosolwg

Mae'r ddogfen hon yn rhoi canllawiau i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir ar gydymffurfio â darpariaethau Mesur Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 a wnaed oddi tano.

Camau i'w cymryd

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir roi sylw i'r canllawiau statudol hyn.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:
Bwyd mewn ysgolion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Dysgu, Cymunedau a Diwylliant
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
e-bost: foodinschools@gov.wales

 @LIC_Addysg



Facebook/AddysgCymru

**Copïau
ychwanegol**

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth
Cymru yn cyfeiriad y wefan
<https://www.llyw.cymru/bwyta'n-iach-mewn-ysgolion-uwchradd-gynhelir-canllawiau-statudol>

**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: Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu

[Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir Deddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion \(Cymru\) 2013](#)

Cynnwys

Statws y canllawiau hyn	3
Cefndir	3
Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013	5
Bwyd a gwmpesir o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach	6
Y bwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn gymwys iddynt	6
Eithriadau	7
Bwyd y daw disgyblion, rhieni a gofalwyr ag ef i'r ysgol i ddathlu penblwyddi	7
Rheoliad 4 ac Atodlen 1 – Brecwast mewn ysgolion uwchradd a gynhelir	9
Brecwast	9
Rheoliad 6 ac Atodlen 3 – Cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir	10
Categoriâu bwyd anghyfyngedig	11
Llysiau	11
Ffrwythau	12
Pysgod	13
Cig	14
Categoriâu bwyd cyfyngedig	14
Tatws a chynhyrchion tatws (wedi'u coginio mewn braster neu olew)	14
Ni ddylid darparu tatws na chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew fwy na dwywaith yr wythnos.	14
Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio	15
Cynhyrchion sy'n cynnwys cig	16
Cacennau a bisgedi	17
Halen	18
Cynfennau	18
Categoriâu o fwyd nas caniateir	18
Melysfwyd a byrbrydau sawrus	18
Argymhellion	19
Bara (heb daeniad)	19
Rheoliad 6 ac Atodlen 4 – Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir	21
Sut y cyfrifwyd y gwerthoedd ar gyfer y safonau maeth	21
Safonau maeth	21
Tabl: Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion uwchradd	21
Dadansoddiad o faeth	22
Cyfrifo cinio ysgol arferol	23
Egni	23
Braster	23
Braster dirlawn	25
Carbohydrad	25

Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NME)	26
Ffeibr	27
Haeearn	29
Sinc	30
Calsiwm	31
Fitamin A	32
Fitamin C	32
Ffolad	33
Sodiwm	34
Ffynonellau sodiwm	34
Rheoliad 7 ac Atodlen 5 – Diodydd mewn ysgolion uwchradd a gynhelir	36
Diodydd cyfunol	38
Cipolwg ar safonau diodydd	39
Diodydd	39
Dŵr plaen (llonydd neu befriog)	40
Llaeth plaen	40
Diodydd eraill	41
Peiriannau gwerthu	41
Rheoliad 8 ac Atodlen 6 – Bwyd arall a ddarperir mewn ysgolion uwchradd a gynhelir	42
Safonau ar gyfer bwyd sydd ar gael ar wahân i'r ddarpariaeth brecwast neu ginio o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach	43
Cyngor ymarferol	44
Awgrymiadau am fwydydd i'w gweini ar wahân i'r ddarpariaeth brecwast neu ginio	44
Peiriannau gwerthu	44
Atodiad 1: Meintiau dognau	45
Atodiad 2: Rhoi'r safonau ar waith – canllaw cam wrth gam	48
Atodiad 3: Cyfeiriadau ac adnoddau	49
Adnoddau	49
Gwefannau perthnasol eraill	49

Statws y canllawiau hyn

Wrth gyflawni eu dyletswyddau o dan adran 1 o [Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2009](#) ('y Mesur') i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion 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 ac yfed yn iach.

Cyhoeddir y canllawiau statudol hyn o dan adran 1. Rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir roi sylw iddynt, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt eu hystyried ac, os byddant yn penderfynu gwyro oddi wrthynt, dylai fod ganddynt resymau clir y gellir eu cyfiawnhau dros wneud hynny.

Mae'r canllawiau statudol hyn yn disodli Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu (2014).

Cefndir

Bu pryder ers cryn amser ynghylch nifer y plant sydd dros bwysau neu sy'n ordew a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar iechedd a llesiant, yn enwedig mewn perthynas â lleihau anghydraddoldebau iechedd. Deiet gwael yw un o'r prif ffactorau sy'n cyfrannu at hyn. Gall y bwyd a'r diodydd a ddarperir mewn ysgolion wneud cyfraniad cadarnhaol at sicrhau deiet cytbwys iach i blant a phobl ifanc a'u hannog i ddatblygu arferion bwyta da. Er mwyn mynd i'r afael â'r pryderon hyn, pasiwyd y Mesur gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru ar 8 Gorffennaf 2009 a chafodd Gydsyniad Brenhinol ar 15 Hydref 2009.

Mae'r Mesur yn rhoi dyletswyddau ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu i hybu bwyta'n iach ymhlith dysgwyr mewn ysgolion a gynhelir. Er mwyn monitro cydymffurfiaeth, mae'n ofynnol i gyrff llywodraethu ddarparu gwybodaeth yn eu hadroddiad blynyddol am y camau a gymerwyd i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion yn eu hysgolion, ac mae'n ofynnol i Estyn gyflwyno adroddiad i Weinidogion Cymru ar y camau a gymerwyd gan ysgolion. Mae'r Mesur hefyd yn rhoi'r pŵer i Weinidogion Cymru reoleiddio'r bwyd a'r diodydd a ddarperir i ddisgyblion ysgolion a gynhelir ac i bobl eraill ar safleoedd ysgolion.

Mae'r tabl isod yn nodi darpariaethau'r Mesur.

Adran	Darpariaeth y Mesur
Adran 1	Dyletswydd ar awdurdod lleol a chorff llywodraethu ysgol a gynhelir i gymryd camau i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith dysgwyr cofrestredig.
Adran 2	Dyletswydd ar gorff llywodraethu ysgol a gynhelir i gynnwys gwybodaeth yn ei adroddiad blynyddol am y camau a gymerwyd i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith dysgwyr yr ysgol.
Adran 3	Dyletswydd ar y Prif Arolygydd dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru i roi gwybod i Weinidogion Cymru am y camau a gymerir mewn ysgolion a gynhelir i hybu bwyta ac yfed yn iach.
Adran 4	<p>Yn rhoi'r pŵer i Weinidogion Cymru wneud rheoliadau am y bwyd a'r diodydd a ddarperir ar safleoedd ysgolion a gynhelir a'r bwyd a'r diodydd a ddarperir gan awdurdodau lleol neu gyrff llywodraethu mewn mannau eraill ar wahân i safleoedd ysgolion i ddisgyblion cofrestredig ysgolion a gynhelir.</p> <p>Gwnaed Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 o dan y pŵer hwn a daethant i rym ar 2 Medi 2013.</p>
Adran 5	Dyletswydd ar awdurdod lleol i sicrhau bod dŵr yfed ar gael, yn ddi-dâl ar safle pob ysgol a gynhelir.
Adran 6	Dyletswydd ar awdurdod lleol, neu ar gorff llywodraethu ysgol a gynhelir, sy'n darparu prydau ysgol neu laeth, i annog disgyblion i gymryd y prydau neu'r laeth sydd ar gael, a chymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i gael prydau ysgol a llaeth ysgol am ddim yn eu cael.
Adran 7	<p>Dyletswydd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad oes modd i unrhyw berson ac eithrio person a awdurdodir o dan y ddeddfwriaeth, wybod bod disgybl yn cael cinio ysgol neu laeth ysgol am ddim.</p> <p>Dyletswydd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethu i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad yw athrawon/cyflogeion/gwirfoddolwyr yn yr ysgol yn datgelu, ac eithrio i berson a awdurdodir o dan y ddeddfwriaeth, bod disgybl yn cael cinio ysgol neu laeth ysgol am ddim.</p>

Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013

Mae [Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#) ('y Rheoliadau Bwyta'n lach') yn nodi'r mathau o fwyd a diod y gellir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol mewn ysgolion uwchradd a gynhelir, a'r rhai na ellir eu darparu, yn ogystal â'r cynnwys maethol gofynnol ar gyfer ciniawau ysgol. Mae'r adran hon o'r canllawiau wedi'i chynllunio i helpu awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i ddeall y safonau hyn ac i'w cefnogi i'w rhoi ar waith mewn ysgolion.

Daeth y Rheoliadau Bwyta'n lach a wnaed o dan Adran 4 o'r Mesur i rym ar 2 Medi 2013.

I bwy mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol i awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol uwchradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod yn ystod diwrnod ysgol i'r canlynol:

- disgyblion ysgol uwchradd a gynhelir ar safle'r ysgol cyn 6pm
- disgyblion ysgol uwchradd a gynhelir mewn lleoliad heblaw safle'r ysgol cyn 6pm (er enghraifft ar drip ysgol)
- unrhyw unigolyn arall ar safle'r ysgol cyn 6pm, er enghraifft ymwelwyr, rhieni, gofalwyr a staff

Mae 'safle'r ysgol' yn golygu safle'r ysgol uwchradd a gynhelir.

Lle defnyddir 'ysgol uwchradd a gynhelir' yn y canllawiau hyn ac yn y Rheoliadau Bwyta'n lach, mae hyn yn cynnwys ysgol ganol a gynhelir, ysgol arbennig ac uned cyfeirio disgyblion sy'n darparu addysg uwchradd. Lle mae ysgol o'r fath yn darparu addysg gynradd ac uwchradd, ni fydd y Rheoliadau Bwyta'n lach yn berthnasol i ddisgyblion ym Mlwyddyn 6 ac iau. Gweler Rheoliadau Bwyta'n lach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025 am y rheoliadau sy'n berthnasol i ddisgyblion ym Mlwyddyn 6 ac iau.

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 4 ac Atodlen 1: Mae 'Brecwast mewn ysgolion uwchradd a gynhelir' yn nodi'r 4 categori o fwyd a diod y caniateir eu gweini ym mhob ysgol uwchradd a gynhelir fel rhan o ddarpariaeth brecwast.
- Rheoliad 6 ac Atodlen 3: Mae 'Cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir' yn datgan pa fwydydd y caniateir ac na chaniateir eu gweini fel rhan o ginio ysgol, ac yn pennu pa mor aml y ceir gweini bwydydd penodol fel rhan o ginio ysgol.
- Rheoliad 6 ac Atodlen 4: Mae'r 'Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir' yn pennu'r gyfran o faethynnau y dylai disgybl ei chael o ginio ysgol dyddiol arferol, sy'n seiliedig ar ddadansoddiad dros bum diwrnod.
- Rheoliad 7 ac Atodlen 5: Mae 'Diodydd a ddarperir mewn ysgolion uwchradd a gynhelir' yn pennu pa ddiodydd y caniateir ac na chaniateir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol cyfan.
- Rheoliad 8 ac Atodlen 6: Mae 'Darparu bwydydd eraill mewn ysgolion uwchradd a gynhelir' yn pennu'r gofynion o ran bwyd a ddarperir cyn 6pm ar wahân i'r ddarpariaeth ffrekwast a chinio; ac mae'n pennu'r mathau o fwydydd penodol y caniateir ac na chaniateir eu gweini, a pha mor aml, yn ystod yr egwyl canol bore, clybiau ar ôl oriau ysgol, ac ati. Mae hyn yn cynnwys bwyd/diodydd a weinir o unrhyw leoliad: siop fach yr ysgol, peiriannau gwerthu, siopau coffi ar y safle, ac ati.

Pwy sy'n gyfrifol am sicrhau cydymffurfedd

Mae'n rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir sy'n darparu bwyd neu ddiod (gan gynnwys pan fyddant yn trefnu'r ddarpariaeth) gydymffurfio â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach. Dylai unrhyw un arall sy'n ymwneud â darparu bwyd a diod mewn ysgolion uwchradd 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 neu mewn ysgolion.

Mae hyn yn cynnwys:

- y rhai sy'n gweithio mewn ysgolion, er enghraifft penaethiaid ac athrawon
- rhieni a gofalwyr
- disgyblion
- darparwyr gwasanaethau arlwygo preifat neu fewnol
- rhanddeiliaid eraill, er enghraifft gweithwyr iechyd proffesiynol, deietegwyr, a chydgyssylltwyr ysgolion iach

Ym mhob rhan o'r canllawiau hyn, defnyddir y term 'darparwyr prydau ysgol' i ddisgrifio pawb sy'n darparu bwyd a diodydd mewn ysgolion, e.e. adran arlwygo awdurdod lleol, arlwywyr preifat ac arlwywyr mewnol yr ysgolion.

Y bwyd a diod y mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys iddynt

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys i bob bwyd a diod sy'n cael eu gweini i ddisgyblion yn ystod brecwast, egwyliau boreol, amseroedd cinio, egwyliau'r prynhawn

neu mewn clybiau ar ôl ysgol, drwy gydol y diwrnod ysgol ym mhob ysgol uwchradd a gynhelir. Maent yn berthnasol p'un a ddarperir bwyd neu ddiod o'r fath:

- gan yr awdurdod lleol
- yn fewnol gan yr ysgol
- gan arlwywr o dan gontract

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn gymwys hefyd i fwyd a diod sy'n cael eu gweini drwy unrhyw drefniant arall ar safle'r ysgol drwy gydol y diwrnod ysgol, e.e.

- siop fach yr ysgol
- peiriant gwerthu
- man gweini yn yr awyr agored
- ffreutur
- caffi chweched dosbarth

Eithriadau

Nid yw'r Rheoliadau Bwyta'n Iach yn berthnasol i'r bwydydd a'r diodydd yn y rhestr ganlynol. Fodd bynnag, argymhellir y dylai'r rhai sy'n trefnu unrhyw ddigwyddiadau annog a hyrwyddo opsiynau iachach o hyd yn unol â'r 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 destun cyfyngiadau o hyd yn ôl disgrisiwn yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol. Mae hyn yn cynnwys:

- mewn unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol neu ddigwyddiad hamdden a drefnir gan ysgol i nodi achlysur crefyddol neu ddiwylliannol
- mewn digwyddiadau codi arian
- fel gwobrau am gyflawniad, ymddygiad da neu ymdrech (anogir rhoi gwobrau heblaw bwyd, megis cynllun sticeri/sêr i gydnabod cyflawniad neu ymddygiad da)
- i'w defnyddio ar gyfer addysgu sgiliau paratoi bwyd a choginio, ar yr amod na chaiff dim o'r bwyd ei weini i'r disgyblion fel rhan o frecwast neu ginio ysgol (argymhellir y dylai'r bwyd a'r ddiod a ddewisir ar gyfer gweithgareddau o'r fath adlewyrchu ethos ysgol hybu iechyd)
- gan rieni a gofalwyr, disgyblion neu eraill iddyn nhw'u hunain i'w fwyta ar safle'r ysgol, e.e. pecynnau cinio, neu fwyd a diod a brynir mewn siop y tu allan i safle'r ysgol ac y dônt â nhw i'r ysgol
- fel rhan o unrhyw ofynion deietegol a bresgripsiynwyd gan feddyg
- ar neu ar ôl 6pm ar ddiwrnod ysgol, er enghraifft, fel pryd gyda'r nos mewn ysgol breswyl awdurdod lleol

Bwyd y daw disgyblion, rhieni a gofalwyr ag ef i'r ysgol i ddathlu penblwyddi

Argymhellir y dylai ysgolion ddatblygu polisiau ar gyfer cyfyngu ar fwydydd pen-blwydd yn unol ag ethos y safonau o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, er enghraifft, rhoi gwybod i rieni a gofalwyr y caiff y bwyd ei roi i'r disgyblion 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.

Rheoliad 4 ac Atodlen 1 – Brecwast mewn ysgolion uwchradd a gynhelir

Brecwast

Mae gan awdurdod lleol neu gorff llywodraethu ysgol uwchradd a gynhelir sy'n darparu gwasanaeth brecwast yr hyblygrwydd i benderfynu ar gynnwys y brecwast, ar yr amod y cydymffurfir â'r Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Ymdrinnir â brecwast mewn ysgolion uwchradd a gynhelir yn Rheoliad 4 y Rheoliadau Bwyta'n Iach ac Atodlen 1. Mae Atodlen 1 (fel y dynodir isod gydag awgrymiadau ar gyfer eitemau safonol) yn rhagnodi 4 categori o fwydydd a ganiateir. Rhaid gwneud yn siwr mai dim ond bwydydd o'r categorïau hyn fydd ar gael yn ystod brecwast ar bob diwrnod ysgol.

Categoriâu bwyd	Eitemau safonol a awgrymir
Iogyrtau neu ddiodydd wedi'u seilio ar laeth	Llaeth hanner-sgim neu sgim
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyflasau, naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â siwgr neu bowdr siocled neu goco	Grawnfwyd bisgedi gwenith cyflawn Creision yd Grawnfwyd a wnaed o reis Grawnfwyd bisgedi siwrwd gwenith cyflawn Sgwariau gwenith brag Creision bran Uwd (Er mwyn osgoi ychwanegu siwgr, dylid annog y plant i ddefnyddio ffrwythau ffres a ffrwythau sych yn felysyddion)
Ffrwythau a llysiau	Detholiad o ffrwythau ffres neu ffrwythau wedi'u torri'n fân i'w hychwanegu at y grawnfwyd Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Sudd ffrwythau/llysiau heb ei felysu Ffa pob mewn saws tomato Tomatos tun mewn sudd (Rhaid peidio â ffrio llysiau)
Bara a haenau ar ben y bara	Gellir cynnig amrywiaeth o fara Gall yr haenau gynnwys: Margarîn poly-annirlawn neu fono-annirlawn, jam, marmalêd, mêl (wedi ei daenu'n denau)

Rhaid rhoi'r opsiwn i bob plentyn neu berson sy'n bresennol yn y sesiwn brecwast ddewis un eitem o bob un o'r pedwar categori bwyd a diod.

Rheoliad 6 ac Atodlen 3 – Cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir

Yn y tabl isod darperir trosolwg sylfaenol o'r safonau bwyd ar gyfer ciniawau ysgol mewn ysgolion uwchradd a gynhelir, o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Categori bwyd	Safon
Llysiau	Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau neu salad bob dydd. (Nid yw 'llysiau' yn cynnwys tatws.)
Ffrwythau	Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau y dydd. Rhaid darparu pwdin seiliedig ar ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos – rhaid cynnwys o leiaf 60g o ffrwythau ym mhob dogn, a fesurir yn ôl pwysau'r cynhwysion amrwd.
Pysgod	Rhaid darparu pysgod o leiaf dwywaith bob wythnos. Rhaid darparu pysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.
Cig	Rhaid darparu darnau o gig ar o leiaf dri diwrnod bob wythnos.
Tatws a chynhyrchion tatws	Ni ddylid darparu tatws na chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew fwy na dwywaith yr wythnos. Ar bob diwrnod pan ddarperir tatws neu gynnyrch tatws a goginiwyd mewn braster/olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster/olew.
Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio	Ni ddylid darparu bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio (heb gynnwys tatws a chynhyrchion tatws), fwy na dwywaith yr wythnos.
Cynhyrchion cig	Ni ddylid darparu mwy na dau gynnyrch sy'n cynnwys cig bob wythnos. Ni ddylid gweini unrhyw un o'r cynhyrchion cig a ddarperir yn amlach na dwywaith yr wythnos.
Cacennau a bisgedi	Caniateir eu darparu amser cinio yn unig. Ni chânt gynnwys unrhyw felysfwyd.

Halen (wrth goginio)	Rhaid cyfyngu ar halen neu ei hepgor o ryseitiau (os yw'n bosibl) a defnyddio perlysiau a sbeisys addas yn ei le.
Cynfennau	Ni chaniateir i ddogn o unrhyw un neu ragor o'r cynfennau sydd ar gael i ddisgyblion fod yn fwy na 10ml.
Melysfwyd a byrbrydau sawrus	Ni chânt eu caniatáu.
Halen	Ni ddylai halen fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau

Argymhellir y dylai bara (heb haen arno) fod ar gael amser cinio.

Rhoddir arweiniad manylach yn yr adran ganlynol ar y safonau bwyd o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Categoriâu bwyd anghyfngedig

Llysiau

Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau neu salad bob dydd.

Rhaid bod llysiau ar gael ac yn weladwy mewn unrhyw allfa lle mae bwyd yn cael ei weini a/neu ei werthu drwy gydol y diwrnod ysgol. Dylai fod modd i bob disgybl gael dogn o lysiau os yw'n gofyn amdano.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Llysiau ym mhob ffurf gan gynnwys llysiau ffres, llysiau wedi'u rhewi, llysiau tun (heb siwgr na halen ychwanegol) neu sudd llysiau.

Caiff dognau o lysiau gynnwys amrywiaeth o'r rhestr isod.

- Mathau ffres, wedi'u rhewi neu lysiau tun a gynigir naill ai fel salad, wedi eu coginio neu fel rhan o saig (e.e. quiche brocoli, cyri llysiau, pryd tro-ffrio).
- Mae codlysiau megis ffa pob, ffa Ffrengig, corbys a ffacbys wedi eu cynnwys yn y categori bwyd llysiau. (Mae codlysiau yn cyfrif tuag at un dogn o lysiau o dan y safon bwyd hon).
- Mae bwydydd fel tomatos a chiwcymbrau yn cael eu hystyried yn llysiau yn y safonau bwyd.
- Dylai ysgolion gynnwys llysiau poeth gyda'r prif bryd yn ogystal â bar salad.

Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Ni ddylid gweini tatws, cylchoedd sbageti na mathau eraill o basta tun mewn saws tomato fel llysiau, gan eu bod yn rhan o'r grŵp bwydydd carbohydrad startslyd.

Nid yw diodydd llysiau cyfunol yn cyfrif tuag at y safon bwyd llysiau.

Meintiau dognau

Rhad i ddogn y llysiau sydd mewn rysâit fod o'r maint priodol (gweler y tabl meintiau dogn canlynol) er mwyn cyfrif tuag at y safon bwyd hon.

Mae'r tabl isod yn dangos meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer llysiau.

Llysiau	Meintiau Dognau
Llysiau wedi'u coginio	80g
Llysiau amrwd neu salad cymysg	80g
Ffa pob mewn saws tomato	140g
Coleslaw (gydag o leiaf 60 y cant yn llysiau)	70g
Codlysiau (pwysau crai sych) e.e. corbys coch, corbys gwyrdd, ffa Ffrengig, ffacbys	25 i 35g
Cawl llysiau	300g
Tomatos tun mewn sudd	130g

Argymhellir gweini amrywiaeth o lysiau tymhorol bob dydd.

Er bod ffa pob yn boblogaidd, mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o lysiau ar eich bwydlen. Argymhellir felly na ddylai ysgolion weini ffa pob bob dydd fel yr unig ddogn o lysiau.

Ffrwythau

Rhaid darparu o leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau y dydd.

Yn ychwanegol at ddogn o ffrwythau, rhaid darparu pwdin seiliedig ar ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos. Rhaid i gyfanswm y ffrwythau yn y pwdin ddilyn y meintiau dognau ar gyfer pwdinau ffrwythau a nodir yn y tabl isod er mwyn cyfrif tuag at y safon hon.

Rhaid i ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau fod ar gael ac yn weladwy mewn unrhyw ardal lle mae bwyd yn cael ei weini neu ei werthu drwy gydol y diwrnod ysgol. Dylai fod modd i bob disgybl gael dogn o ffrwythau os yw'n gofyn amdano.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Ffrwythau ym mhob ffurf: ffres, wedi'u rhewi, ffrwythau tun mewn sudd, ffrwythau sych a sudd ffrwythau

Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

- Nid yw diodydd ffrwythau cyfunol yn cyfrif tuag at y safon bwyd ffrwythau.
- Nid yw ceirios glacé, iogyrtau sydd â blas ffrwyth (e.e. iogwrt mefus), na jam a ychwanegir at bwdin, yn cyfrif tuag at y safon ffrwythau.
- Ni ddylid gweini sudd ffrwythau yn ddyddiol fel yr unig ddewis o ffrwyth.
- Mae bwydydd fel tomatos a chiwcymbrau yn cael eu hystyried yn llysiau yn y safonau bwyd Bwyta'n Iach. Felly, ni ddylid cynnwys ryseitiau sy'n cynnwys yr eitemau hyn, er enghraifft saladau, fel rhai sy'n cyfrannu tuag at y safon bwyd ffrwythau.

Argymhellir gweini dewis o ffrwythau tymhorol mewn ffyrdd gwahanol bob dydd, gan y dylent flasau'n well a chynnig gwell gwerth am arian. Argymhellir eu harddangos mewn ffordd ddeniadol er mwyn annog disgyblion i'w dewis.

Pwdin seiliedig ar ffrwythau

Pwdin seiliedig ar ffrwyth yw naill ai pwdin sydd â dogn o ffrwythau ynddo, (er enghraifft crymbl, pastai neu darten) neu ffrwyth sy'n cael ei weini ynghyd ag eitem arall (er enghraifft jeli, iogwrt, hufen iâ neu gwstard). Dylai maint dogn yr eitem atodol fod yn addas ar gyfer y pwdin, fel nad yw maint dogn y pwdin cyfan yn rhy fawr ond rhaid iddo fod o leiaf 60g (pwysau crai).

Argymhellir y dylai bwydlenni cinio mewn ysgolion gynnig ffrwythau a phwdinau seiliedig ar ffrwyth fel y prif fathau o bwdin bob dydd. Gwneir hyn er mwyn annog disgyblion i fwyta ffrwythau fel pwdin, yn hytrach na bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster neu siwgr.

Meintiau dognau

Mae'r tabl isod yn dangos meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer gwahanol fathau o ffrwythau.

Ffrwythau ar eu pen eu hunain	Meintiau dognau
Darnau o ffrwyth (maint canolog), er enghraifft afalau, gellyg, bananas, eirin gwlanog, orenau	Un ffrwyth 80–100g
Darnau o ffrwyth (bach) er enghraifft satswmas, nectarinau, eirin, bricyll, ffrwythau ciwi	Dau ffrwyth 80–100g
Darnau o ffrwyth (bach iawn), er enghraifft grawnwin, ceirios, mefus	80 i 100g
Salad ffrwythau, ffrwythau tun mewn sudd a ffrwythau wedi'u stiwiwio (dylai o leiaf 80% o'r pwysau ddod o'r ffrwyth)	130g
Ffrwythau sych, er enghraifft rhesins, syltanau, bricyll	20g
Sudd ffrwythau	150ml

Pwdinau seiliedig ar ffrwythau	Meintiau dognau
Ffrwythau mewn pwdin neu a weinir ynghyd ag eitem ategol	60g o leiaf (o'u mesur fel cynhwysion amrwd)

Pysgod

Rhaid darparu pysgod o leiaf dwywaith bob wythnos.

Rhaid darparu pysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae pysgod yn cynnwys pysgod gwyn ac olewog ffres, wedi'u rhewi ac mewn tuniau.

Pysgod olewog

Pysgodyn olewog yw un sy'n cynnwys asidau brasterog omega-3.

Mae pysgod olewog yn cynnwys tiwna ffres ac wedi'i rewi; eog ffres, wedi'i rewi a thun; brwyniaid; macrell; sardinau; penwaig Mair; penwaig; brithyll; ciperiaid; a silod mân.

Pa bysgod nad ydynt yn olewog

Gan fod tiwna tun yn cael ei goginio cyn ei roi yn y tun, mae'r rhan fwyaf o'r olew yn cael ei golli yn ystod y broses goginio, ac felly nid yw'n cyfrif fel pysgodyn olewog. Ar y llaw arall, mae eog a sardinau tun yn cael eu coginio'n gyfan yn y tun, ac o ganlyniad nid effeithir ar y lefelau omega-3 (gweler [Pysgod a physgod cregyn y GIG](#)).

Nid yw cynhyrchion pysgod cyfnerthedig na bwydydd eraill sydd wedi'u cyfnerthu ag omega-3 yn cyfrif tuag at y safon pysgod olewog.

Argymhellir eich bod yn cynnig amrywiaeth o seigiau dros amser er mwyn annog plant i barhau i fwyta pysgod olewog.

Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (gweler tudalen 45) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir.

Cig

Rhaid darparu darnau o gig ar o leiaf dri diwrnod bob wythnos.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae enghreifftiau o ddarnau o gig yn cynnwys:

- coesau, cluniau a brest cyw iâr
- darnau o gig i'w rhostio
- tafellau cig wedi'u coginio
- bacwn
- briwgig
- golwythion cig oen a phorc

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr.

Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (gweler tudalen 45) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir.

Categoriâu bwyd cyfyngedig

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

Ni ddylid darparu tatws na chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew fwy na dwywaith yr wythnos.

Ar bob diwrnod pan ddarperir tatws neu gynnyrch tatws a goginiwyd mewn braster/olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster/olew.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae'r categori bwyd hwn yn cynnwys unrhyw datws neu gynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew, naill ai ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu. Er enghraifft:

- sglodion ffwrn
- wafflau tatws
- talpiau tatws
- cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw sydd â gorchudd o gytew neu friwsion bara (er enghraifft siapiau tatws)

Mae'r categori bwyd hwn hefyd yn cynnwys tatws rhost cartref, tatws wedi'u deisio a thalpiau tatws yr ychwanegir unrhyw faint o fraster neu olew atynt yn ystod y broses goginio. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr.

Darllenwch y labeli a/neu'r manylebau bwyd i weld a yw'r bwyd wedi ei goginio mewn braster neu olew wrth ei weithgynhyrchu.

Rhaid cynnwys unrhyw fraster neu olew a ychwanegir at ryseitiau tatws, megis tatws stwnsh neu daten wedi'i phobi, yn y meddalwedd dadansoddi maeth. Fodd bynnag, nid ydynt yn cyfrif tuag at y safon bwyd hon o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Pan gynigir tatws neu gynnyrch tatws a goginiwyd mewn braster neu olew, rhaid darparu dewis arall o fwyd startslyd nad yw wedi ei goginio mewn braster neu olew. Gallai amrywiaeth o fwydydd o'r fath gynnwys:

- bara
- tatws
- reis
- pasta
- nwdls

Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (gweler tudalen 45) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir.

Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio

Ni ddylid darparu dogn o fwyd sy'n cynnwys cynhyrchion bwyd a baratowyd ymlaen llaw, sydd â gorchudd o gytew neu friwsion bara, ac a ffrwyd yn ddwfn neu a fflach-ffriwyd ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu, yn amlach na dwywaith yr wythnos.

Ystyr wedi'i ffrio'n ddwfn yw coginio bwyd drwy ei roi mewn llestr dwfn llawn braster neu olew ac ystyr wedi'i fflach-ffrio yw coginio bwyd yn gyflym mewn olew poeth.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae'r categori bwyd hwn yn cynnwys unrhyw eitem o fwyd sydd wedi ei ffrio'n ddwfn neu'i fflach-ffrio, boed ar safle'r ysgol neu yn ystod y broses weithgynhyrchu. Er enghraifft:

- nygets cyw iâr

- bysedd pysgod
- samosas
- crempogau llysiau/cig wedi'u rholio
- cylchoedd winwns mewn cytew
- toesenni
- Pwdinau Efrog

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr.

Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Nid yw'r categori bwyd hwn yn cynnwys tatws a chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew, gan fod y bwydydd hyn wedi eu cynnwys o dan y cyfyngiad penodol ar datws a chynhyrchion tatws a goginiwyd mewn braster neu olew – gweler uchod.

Rhaid darllen manylebau'r gweithgynhyrchwr yn achos pob cynnyrch er mwyn canfod a yw'r cynnyrch wedi ei ffrio'n ddwfn neu'i fflach-ffrio wrth ei weithgynhyrchu

Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (gweler tudalen 45) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir.

Cynhyrchion sy'n cynnwys cig

Ni ddylid darparu mwy na dau gynnyrch sy'n cynnwys cig bob wythnos.

Er eglurder, pe bai cynnyrch sy'n cynnwys cig yn cael ei weini yn ystod egwyl y bore, a'i weini eto amser cinio ar yr un diwrnod; byddai hynny'n cyfrif fel un cynnyrch sy'n cynnwys cig. Byddai hynny'n caniatáu gweini cynnyrch arall sy'n cynnwys cig yn yr un wythnos, sef cyfanswm o ddau yn ystod yr wythnos.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae cynhyrchion sy'n cynnwys cig yn cynnwys:

- byrgyr
- 'hamburger'
- cig wedi'i dorri'n fân
- corn-bîff,
- selsig (gan gynnwys frankfurter/cŵn poeth a phepperoni)
- cig selsig
- rholyn selsig
- peli cig
- chipolata

Mae'r categori bwyd hefyd yn cynnwys:

- pasteiod cig unigol
- pwdinau cig
- pasteiod porc
- pasteiod helgig
- Pastai Albanaidd
- pasti neu bastai
- bridie

- ac unrhyw gynhyrchion cig eraill sydd wedi eu ffurfio, eu siapio neu'u gorchuddio (â chytew neu friwsion bara), er enghraifft nygets

Mae'r categori bwyd hwn hefyd yn cynnwys fersiynau cartref o'r cynhyrchion hyn.

Mae cig wedi'i dorri'n fân yn cyfeirio at gig wedi'i brosesu sydd wedi'i dorri'n fân, er enghraifft tuniau o borc neu ham wedi'i dorri'n fân. Nid yw'n cyfeirio at ddarnau o gig heb ei brosesu sydd wedi'u torri'n ddarnau llai er mwyn paratoi pryd.

Yr hyn nad yw'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Nid yw cynnyrch sy'n cynnwys cig yn cwmpasu cig 'luncheon'. Fodd bynnag, rhaid i gynhyrchion sy'n cynnwys cig, gan gynnwys cig 'luncheon', fodloni'r lefelau cynnwys cig gofynnol a bennir yn Atodlen 1 i'r [Rheoliadau Cynhyrchion sy'n Cynnwys Cig etc. \(Cymru\) 2014](#) ("y Rheoliadau Cynhyrchion Cig").

Ni ddylid darparu unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys cig os yw'n cynnwys unrhyw ran o garcas a restrir yn rheoliad 5(2) o'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig, yn amodol ar yr eithriad a ddarperir yn rheoliad 5(3) y rheoliadau hynny.

Ni ddylid darparu byrgyrs rhad iawn fel y'u diffinnir yn Atodlen 1 i'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig.

Ni ddylid darparu unrhyw gynnyrch cig wedi'i siapio ac sy'n cynnwys cymysgedd o gig a chynhwysion eraill, nad yw'n dod o dan y disgrifiadau neilltuedig a bennir yn Atodlen 1 i'r Rheoliadau Cynhyrchion Cig oni bai ei fod yn bodloni'r gofynion o ran cynnwys cig ar gyfer 'byrgyr' yn yr Atodlen honno.

Meintiau dognau

Mae Atodiad 1 (gweler tudalen 45) yn darparu meintiau'r dognau a awgrymir.

Cacennau a bisgedi

Ni ddylai cacennau a bisgedi gynnwys unrhyw felysfwyd. Rhaid trin unrhyw gacennau a bisgedi a ddarperir fel pe baent yn rhan o'r ddarpariaeth amser cinio, a'u cynnwys yn y dadansoddiad o faeth ar gyfer y diwrnod hwnnw.

Rhaid cyfrif unrhyw gacennau a bisgedi a werthir rywdro heblaw amser cinio, er enghraifft yn ystod egwyl y bore, yn rhan o'r ddarpariaeth cinio ac felly rhaid eu cynnwys yn y dadansoddiad o faeth.

Rhaid i'r holl gacennau a bisgedi a weinir fodloni'r safonau bwyd o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach, sef y rhai ar gyfer melysfwyd, cynhyrchion wedi'u coginio mewn braster neu olew, a chynhyrchion wedi eu ffrio'n ddwfn neu'u fflach-ffrio (yn achos eitemau megis toesenni).

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Mae'r categori bwyd hwn yn cynnwys pob math o gacennau a bisgedi. Er enghraifft, crempogau, sgons, teisennau sbwnj, fflapjacs, teisennau Berffro, cwcis a brownis. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr.

Rhaid ystyried unrhyw ddarpariaeth o gacennau a bisgedi yn ofalus, gan sicrhau na fydd yr hyn a gynigir yn tanseilio'r nifer sy'n bwyta ciniawau ysgol iach.

Argymhellir y dylid annog disgyblion i fwyta cacennau a bisgedi fel rhan o bwdin yn dilyn pryd, yn hytrach nag yn lle prif gwrs.

Halen

Ni ddylai halen fod ar gael i ddisgyblion i'w ychwanegu at fwyd ar ôl i'r broses goginio gael ei chwblhau.

Rhaid cyfyngu ar halen neu ei hepgor o ryseitiau (os yw'n bosibl) a defnyddio perlysiâu a sbeisys addas yn ei le.

Dadansoddiad o faeth

Rhaid cynnwys halen a ddefnyddir yn y broses goginio yn y dadansoddiad o faeth.

Cynfennau

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

Mae cynfennau yn cynnwys y canlynol

Mae cynfennau yn cynnwys y canlynol:

- cetshyp tomato
- saws brown
- hufen salad
- mayonnaise
- dresin Ffrengig
- saws tartar
- mwstard
- picls
- relish

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr.

Nid yw cynfennau yn cynnwys y canlynol

Nid yw finegr wedi'i gynnwys yn y categori bwyd hwn.

Argymhellir darparu cynfennau pan ofynnir amdanynt yn unig ac na ddylid eu harddangos.

Dadansoddiad o faeth

Rhaid cynnwys yr holl gynfennau a weinir neu a werthir i'w fwyta fel rhan o'r cinio ysgol yn y dadansoddiad o faeth.

Categoriâu o fwyd nas caniateir

Melysfwyd a byrbrydau sawrus

Ni chaniateir unrhyw melysfwyd neu fyrbrydau sawrus fel rhan o ginio ysgol, nac ar unrhyw adeg yn ystod y diwrnod ysgol cyfan.

Yr hyn mae'r categori melysfwyd yn ei gynnwys

Dyma a olygir wrth felysfwyd:

- gwm cnoi gan gynnwys gwm cnoi heb siwgr
- barrau grawnfwyd (rhai cnoadwy neu rai crensiog)
- barrau ffrwythau wedi'u prosesu neu eu hallwthio
- mathau eraill o felysfwyd nad ydynt yn siocled (p'un a ydynt yn cynnwys siwgr ai peidio) gan gynnwys losin mintys, sherbet, losin berwi a malws melys
- ysgeintiadau, eisin neu dopins addurnol sydd wedi'u gwneud o siwgr eisin
- unrhyw fath o siocled, er enghraifft siocled gwyn, siocled llaeth, siocled plaen, sbred siocled (ac eithrio siocled poeth a ddefnyddir mewn diod)
- unrhyw gynnyrch sy'n cynnwys siocled neu sydd wedi'i gaenu'n gyfan gwbl neu'n rhannol â siocled
- unrhyw sylwedd sydd â blas siocled (ac eithrio powdr coco a ddefnyddir mewn cacennau, bisgedi neu bwdinau neu mewn diod a restrir yn yr adran diodydd gweler tudalen 39).

Yr hyn mae'r categori byrbrydau sawrus yn ei gynnwys

Wrth sôn am fyrbrydau sawrus, rydym yn golygu eitemau wedi'u rhagbecynnu:

- sy'n barod i'w bwyta heb eu paratoi ymhellach (ni chynhwysir brechdanau, cnau na hadau wedi'u rhagbecynnu yn y categori byrbrydau sawrus ac ni chynhwysir cacennau, bisgedi na melysfwyd chwaith gan fod ganddynt eu safonau eu hunain)
- sy'n cynnwys fel cynhwysyn sylfaenol:
 - tatws neu wreiddlysiau (megis creision)
 - grawnfwydydd (megis pyffion corn neu fyrbrydau corn)
 - creision tortilla
 - pretsels
 - popgorn (p'un a yw'n blaen, wedi'i felysu neu wedi'i halltu)
 - cracers corgimwch
 - cacennau reis (p'un a ydynt yn blaen neu â chyflas)
 - cymysgedd Bombay

Caniateir bisgedi cracer, bisgedi dŵr a bara ceirch am nad yw'r eitemau hynny wedi'u cynnwys yn y categori byrbrydau sawrus.

Noder: byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.

Argymhellion

Bara (heb daeniad)

Dylai bara (heb unrhyw fraster nac olew wedi ei ychwanegu) fod ar gael yn ddyddiol yn ystod amser cinio i'r disgyblion hynny sy'n dymuno'i gael. Dylid hyrwyddo gwahanol fathau o fara, gan gynnwys bara brown a bara gwenith cyflawn.

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys

Yr hyn mae'r categori bwyd hwn yn ei gynnwys:

- brown

- cyflawn
- graneri
- bara gwyn ffeibrog a bara gwyn
- pittas
- rholiau

Nid yw ffurf y bara o bwys, felly gellir defnyddio bara wedi'i sleisio, bara cartref, baguettes, ffyn bara neu siapatis.

Mae llawer o fraster yn cael ei ychwanegu at rai mathau o fara, ac yn eu gwneud yn anaddas i'w gweini bob dydd. Enghreifftiau o'r rhain yw bara naan a bara garlleg.

Pam mae'r categori bwyd hwn yn bwysig

- Mae bara'n fwyd startslyd sy'n darparu egni ac ystod o fitaminau a mwynau. Mae hefyd yn ffynhonnell dda o ffeibr. .
- Mae bara gan amlaf yn isel mewn braster.
- Dylid annog disgyblion sy'n fwy llwglyd nag eraill i fwyta rhagor o fara. Dylai hyn helpu i fodloni archwaeth mwy.
- Mae bwyta bwydydd startslyd yn rhan allweddol o ddeiet iach.

Cyngor ymarferol

- Dylai ysgolion hyrwyddo mathau o fara cyflawn neu fara brown gan eu bod yn cynnwys mwy o ffeibr na bara gwyn.
- Dylai ysgolion ddefnyddio cyfran o flawd cyflawn wrth bobi bara cartref.
- Gallai ysgolion arddangos y bara mewn basged, gan adael i'r disgyblion helpu eu hunain. Dylai'r bara fod mewn lle amlwg lle y gall disgyblion ei weld a chymryd darn os ydynt yn dymuno.
- Nid oes rhaid darparu bara am ddim oni bai ei fod yn cael ei ddarparu fel rhan o frecwastau ysgol am ddim neu brydau ysgol am ddim.

Dadansoddiad o faeth

Ni ddylid cynnwys bara mewn cyfrifon dadansoddi maeth, oni ddarperir y bara'n benodol fel rhan o bryd (er enghraifft bara garlleg a weinir gyda spaghetti bolognese), ac os felly rhaid dadansoddi'r bara ynghyd â phob cydran arall o'r pryd.

Rheoliad 6 ac Atodlen 4 – Safonau maeth ar gyfer cinio mewn ysgolion uwchradd a gynhelir

Mae'r safonau maeth yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach yn nodi cyfran y maethynnau y dylai disgybl eu cael o ginio ysgol ar ddiwrnod arferol, wedi'i ddadansoddi dros bum diwrnod. Maent yn ymwneud â'r ddarpariaeth gyffredinol yn hytrach na chymeriant unigol.

Sut y cyfrifwyd y gwerthoedd ar gyfer y safonau maeth

Mae safonau maeth ar gyfer ciniawau ysgol yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach yn seiliedig ar ddarparu 30% o'r macrofaethynnau dyddiol y mae eu hangen ar unigolyn. Mae hyn yn cynnwys egni a 35 y cant o'r microfaethynnau dyddiol sydd eu hangen ar unigolyn (ac eithrio haearn, sinc a chalsiwm a bennir ar 30 y cant o'r angen uchaf ar gyfer disgyblion uwchradd).

Yn ôl canfyddiadau'r [Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-201021](#) roedd y gofyniad o 35 y cant ar gyfer y tri microfaethyn (haearn, sinc a chalsiwm) yn anodd iawn ei fodloni. O ganlyniad gostyngwyd y safon ar gyfer y microfaethynnau hyn i 30 y cant ar gyfer ysgolion uwchradd yn unig. Fodd bynnag, safonau gofynnol yw'r rhain, a dylai arlwywyr ysgolion ymdrechu i gyrraedd lefelau uwch o'r maethynnau hyn lle bo modd, gan fod gan lawer o blant a phobl ifanc ddiffyg yn y maethynnau hyn.

Mae'r safonau microfaethynnau yn seiliedig ar yr angen uchaf ymhlith y boblogaeth oedran ysgol, ac fe'u cyfrifwyd gan ddefnyddio rhaniad canrannol o ran yr ystodau oedran. Roedd y safonau uwchradd yn seiliedig ar y rhagdybiaeth bod 70% o'r rhai a oedd yn cael prydau ysgol rhwng 11 a 14 oed a 30% rhwng 15 a 18 oed (gweler Cyfrifiad Ysgolion (2010) Llywodraeth Cymru).

Safonau maeth

Mae'r tabl isod yn amlinellu'r maethynnau dyddiol y dylai'r bwydlenni dyddiol eu cynnig mewn cinio ysgol arferol dros gyfnod o bum diwrnod ysgol ar gyfer ysgolion cydaddysgol (rhyw cymysg) ac ysgolion merched a bechgyn un rhyw. Mae hyn yn golygu y dylai darparwyr prydau ysgol gynllunio bwydlen bum diwrnod, er mwyn sicrhau bod cinio ysgol arferol yn cyrraedd y safonau ar gyfer maethynnau dyddiol.

Rhaid i ginio ysgol arferol ddarparu'r canlynol:

- y lefel egni a ddangosir yn y tabl isod (o fewn pump y cant un ffordd neu'r llall)
- dim mwy na'r uchafswm ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NMES) a sodiwm a ddangosir yn y tabl isod
- O leiaf yr isafswm ar gyfer carbohydrad, ffeibr, protein, haearn, sinc, calsiwm, fitamin A, fitamin C, a ffolad a ddangosir yn y tabl isod

Tabl: Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion uwchradd

Maethyn	Isafswm neu uchafswm	Cydaddysgol	Un rhyw, merched	Un rhyw, bechgyn
Egni (cilocoriau)	±5%	646	577	714
Cyfanswm braster (gramau)	Uchafswm	25.1	22.5	27.8
Braster dirlawn (gramau)	Uchafswm	7.9	7.1	8.7
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafswm	86.1	77	95.2

Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NME) (gramau)	Uchafswm	18.9	16.9	20.9
Ffeibr (gramau)	Isafswm	5.2	4.6	5.7
Protein (gramau)	Isafswm	13.3	12.7	13.8
Haeam (miligramau)	Isafswm	4.4	4.4	3.4
Sinc (miligramau)	Isafswm	2.8	2.7	2.8
Calsiwm (miligramau)	Isafswm	300	240	300
Fitamin A (microgramau)	Isafswm	245	210	245
Fitamin C (miligramau)	Isafswm	14	14	14
Ffolad (microgramau)	Isafswm	70	70	70
Sodiwm (miligramau)	Uchafswm	714	714	714

Dadansoddiad o faeth

Rhaid i ddarparwyr prydau ysgol sicrhau, pan fo ysgol yn darparu addysg gynradd ac addysg uwchradd, fod cinio ysgol a ddarperir i ddisgybl sydd:

- Ym mlwyddyn 6 neu is yn cydymffurfio â'r safonau maeth ar gyfer ysgolion cynradd yn Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Ysgolion Cynradd a Gynhelir) (Cymru) 2025
- Ym mlwyddyn 7 ac uwch (ac unrhyw un arall ar safle'r ysgol) yn cydymffurfio â'r safonau maeth ar gyfer ysgolion uwchradd yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach

Mae'r rhain wedi'u nodi yn y tabl uchod. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu y bydd angen amrywio'r meintiau'r dognau a roddir i ddisgyblion cynradd ac uwchradd

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

Ar gyfer disgyblion y mae angen deiet arbennig arnynt, dylid darparu bwyd sy'n iachus ac yn gytbwys o ran maeth (yn bodloni'r safonau bwyd a maeth sydd yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach). Ni fyddai angen cynnwys yn y cyfrifiadau dadansoddi maeth unrhyw fwydydd arbenigol a ddarperir fel rhan o ddeiet a bresgripsiynwyd am resymau meddygol, er enghraifft bwydydd a bresgripsiynwyd gan ddeietegwyr neu ymarferwyr meddygol cofrestredig, megis bwydydd atchwanegiadol neu laeth braster llawn i blentyn sydd tan bwysau oherwydd ei gyflwr meddygol. Dylid gofyn am gyngor gan arbenigwyr yn achos disgyblion sydd ag anghenion deietegol cymhleth.

Efallai y bydd awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion uwchradd a gynhelir yn dymuno ystyried y cyngor ar ddeietau arbennig sydd wedi'i gynnwys yn y canllawiau ar gyfer awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion cynradd a gynhelir, ac sy'n cyd-fynd â'r [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Ysgolion Cynradd a Gynhelir\) \(Cymru\) 2025](#).

Cyfrifo cinio ysgol arferol

Rhaid cyfrifo'r cinio ysgol arferol ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion yn unol â'r fformiwla ganlynol:

(A / B / C)

'A' yw cyfanswm yr egni a'r maethynnau a ddarperir ym mhob cinio ysgol a weinir yn ystod wythnos ysgol (gweler y tabl uchod); 'B' yw nifer amcangyfrifedig y ciniawau ysgol a weinir i ddisgyblion yn ystod yr wythnos ysgol honno; ac 'C' yw nifer y diwrnodau yn yr wythnos ysgol

Rhoddir rhagor o wybodaeth yn yr adran ganlynol am y maethynnau unigol, y bwydydd sy'n darparu'r maethynnau hyn ac am arferion da

Egni

Dylai cinio ysgol arferol ddarparu 30% o gyfanswm yr egni dyddiol sydd ei angen. Mae hyn yn seiliedig ar y rhagdybiaeth y caiff tri phryd ei fwyta y dydd a bod cinio yn darparu tua thraean y lefelau dyddiol. Mae hyn yn gyfraniad sylweddol, ond rhaid iddo fod yn gytbwys hefyd.

Rhaid i ginio ysgol arferol gynnwys y canlynol.

Tabl: Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion uwchradd

Maethyn	Cydaddysgol	Merched	Bechgyn
Egni (cilocalorïau)	646 (± 32.3)	577 (± 28.9)	714 (± 35.7)

Mae'n arferiad cyffredin mynegi egni mewn 'calorïau' ond yr uned mewn gwirionedd yw cilocalori. Yr uned fetrig fodern ar gyfer egni yw cilojouleau (kJ). I drosi cilojouleau yn gilocalorïau (calorïau) rhaid rhannu â 4.2.

Pwysigrwydd y safon maeth egni

Mae egni'n hollbwysig ar gyfer twf a datblygiad. Mae'n hanfodol ar gyfer gweithgarwch dyddiol normal.

Ffynonellau egni

Daw egni o fwyd o garbohydrad, braster a phrotein. Dylai o leiaf 50% o'n hegni ddod o garbohydrad, a dim mwy na 11% o'r egni hwn yn dod o siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o siwgrau (NMES). Dylai cyfran is o'r egni ddod o fraster (dim mwy na 35 y cant) a dim mwy nag 11% o'r egni hwn yn dod o fraster dirlawn. Daw gweddill yr egni o brotein.

Risgiau bwyta mwy o ynni na'r hyn sydd ei angen

Gallai bwyta mwy o egni na'r hyn sydd ei angen arnoch arwain at fagu pwysau a phroblemau iechyd cysylltiedig megis clefyd coronaidd y galon a diabetes.

Braster

Ni ddylai cinio arferol mewn ysgol uwchradd gynnwys mwy na'r canlynol:

Tabl: Cynnwys braster cinio mewn ysgol uwchradd

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Cydaddysgol	Merched	Bechgyn
Cyfanswm braster (gramau)	Uchafswm	25.1	22.5	27.8

Pam mae'r safon maeth braster yn bwysig

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y braster yn y deiet.
- Mae braster yn ffynhonnell ddwys o egni.
- Mae braster yn cynnwys mwy na dwywaith, yn ôl pwysau, y calorïau sydd mewn carbohydrad.
- Mae braster yn darparu asidau brasterog hanfodol.

Ffynonellau braster

Mae ffynonellau braster yn cynnwys:

- menyn
- lard
- margarîn
- taeniadau braster
- olewau
- dresin megis mayonnaise
- sglodion a bwydydd eraill wedi'u ffrio'n ddwfn
- bara garlleg
- teisennau crwst
- cacennau
- bisgedi
- pwdinau hufennog
- cig neu gynhyrchion sy'n cynnwys cig megis pasteiod.

Pam nad argymhellir bwyta mwy o fraster na'r hyn sydd ei angen

Gall cymeriant uchel o fraster arwain at fwyta gormod o egni a magu pwysau.

Cyngor ymarferol

- Dylid pobi neu grilio bwyd yn hytrach na'i ffrio.
- Wrth wneud brechdanau, peidiwch â defnyddio taeniad neu mayonnaise os yw'r llenwad yn ddigon llaith.
- Os byddwch yn defnyddio taeniad braster, dewiswch un sydd â'i fraster yn isel a'i daenu'n denau.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster. Mae [cynllun labelu maeth ar flaen pecynnau](#) Llywodraeth y DU yn nodi bod mwy nag 17.5g o fraster am bob 100g yn 'uchel' a bod 3g o fraster neu lai am bob 100g yn 'isel'.
- Gofynnwch i gyflenwyr am gynnwys braster bwyd.

Mae dau fath o fraster – braster dirlawn a braster annirlawn.

Gall cymeriant uchel o fraster arwain at fwyta gormod o egni a magu pwysau

Braster dirlawn

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafswm	86.1	77	95.2

Pam mae'r safon maeth braster dirlawn yn bwysig

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y braster dirlawn yn y deiet.
- Gall gormod o fraster dirlawn arwain at fagu pwysau ac afiechyd yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Gall lefel uchel o fraster dirlawn yn y deiet achosi lefelau colesterol uchel yn y gwaed, sy'n cynyddu'r risg o glefydau megis clefyd coronaidd y galon.

Ffynonellau braster dirlawn

Mae bwydydd sydd â lefelau uchel o fraster dirlawn yn cynnwys:

- cynhyrchion anifeiliaid, megis darnau brasterog o gig, menynd a chaws
- crwst
- siocled
- bisgedi
- hufen cnau coco

Cyngor ymarferol

- Dewiswch gynhyrchion llaeth sy'n cynnwys llai o fraster, megis llaeth sgim neu hanner sgim, iogwrt braster isel a chaws sy'n cynnwys llai o fraster.
- Dewiswch ddarnau cig coch heb lawer o fraster, torrwch y braster oddi ar ddarnau o gig a thynnwch y croen oddi ar gyw iâr.
- Wrth goginio, defnyddiwch olew llysiau annirlawn megis olew had rēp neu olewydd.
- Peidiwch ag ychwanegu menynd at fwyd (e.e. llysiau) ar ôl ei goginio.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch gynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster dirlawn. Mae [cynllun labelu maeth ar flaen pecynnau](#) Llywodraeth y DU yn nodi bod mwy nag 5g o fraster am bob 100g yn 'uchel' a bod 1.5g o fraster neu lai am bob 100g yn 'isel'.
- Gofynnwch i gyflenwyr am gynnwys braster dirlawn bwyd.

Carbohydrad

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafswm	86.1	77	95.2

Pam mae'r safon maeth carbohydrad yn bwysig

Mae 2 fath o garbohydrad: startsh a siwgrau. Dylai carbohydradau startshlyd ddarparu'r brif ffynhonnell o egni yn y deiet a dylai ffurfio prif elfen pryd o fwyd. Gall carbohydradau startshlyd megis grawn cyflawn helpu i leihau colesterol yn y gwaed a chadw'r galon yn iach, yn ogystal â helpu'r system dreulio.

Ffynonellau carbohydradau startshlyd

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- bara o bob math
- reis
- pasta
- nwdls
- tatws
- iamau
- ceirch
- casafa
- cwscws
- grawnfwydydd brecwast
- grawn gwenith megis grawn bulgar.

Mae corbys, ffa Ffrengig coch a ffa llygatddu yn ffynhonnell dda o ffeibr yn y deiet.

Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, er enghraifft:

- spaghetti bolognese
- lasagne
- cyri gyda reis
- pastai'r bwthyn
- pastai'r bugail
- taten bob gyda ffa
- pasta pob
- risotto

Cyngor ymarferol

Pan fo'n briodol, dylid defnyddio mathau grawn cyflawn o fara a grawnfwydydd, gan eu bod yn ffynonellau da o ffeibr

Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (NME)

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (gramau)	Uchafswm	18.9	16.9	20.9

Pam mae'r safon maeth siwgrau NME yn bwysig

- Mae bwyd a diod sydd â lefel uchel o siwgrau NME yn aml yn darparu calorïau ond fawr ddim maethynnau hanfodol eraill.

- Mae deiet sydd â lefel uchel o siwgrau NME yn cyfrannu at bydredd dannedd.
- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y siwgrau NME yn y diet.

Ffynonellau siwgrau NME

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- siwgr bwrdd
- jam
- mêl
- diodydd wedi'u melysu
- cacennau
- teisennau crwst
- hufen iâ
- losin
- bisgedi
- melysfwyd
- siocled

Mae siwgrau NME hefyd yn cynnwys y siwgr sy'n cael ei ryddhau o ffrwythau wrth eu blendio neu wrth greu sudd.

Rhai termau cyffredin eraill a ddefnyddir i labelu siwgr yw:

- glwcos
- ffrwctos
- siwgr betys
- siwgr cansen
- decstros
- surop

Cyngor ymarferol

- Defnyddiwch lai o siwgr yn eich ryseitiau.
- Darparwch bwdinau seiliedig ar ffrwyth neu laeth yn hytrach na chacennau a bisgedi, sy'n aml yn cynnwys llawer o siwgr wedi ei ychwanegu.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o siwgr. Mae [cynllun labelu maeth ar flaen pecynnau](#) Llywodraeth y DU yn nodi bod mwy nag 22.5g o siwgr am bob 100g yn 'uchel' a bod 5g o siwgr neu lai am bob 100g yn 'isel'.
- Gofynnwch i gyflenwyr am gynnwys siwgr bwyd.

Ffeibr

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Ffeibr (gramau)	Isafswm	5.2	4.6	5.7

Pam mae'r safon maeth ffeibr yn bwysig

Mae ffeibr yn hanfodol ar gyfer system dreulio iach. Mae'n helpu'r coluddion i weithio'n iawn ac yn atal problemau megis rhwymedd.

Ffynonellau ffeibr

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- reis brown
- ceirch
- grawnfwydydd grawn cyflawn
- miwsli
- tatws â'u crwyn
- pasta grawn cyflawn
- bara grawn cyflawn
- corbys
- ffacbys
- ffa Ffrengig coch
- ffrwythau
- llysiau

Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, er enghraifft:

- llysiau a chorbys pob
- chilli con carne gyda reis brown
- taten bob gyda ffa
- salad ffrwythau

Cyngor ymarferol

- Dewiswch fathau grawn cyflawn, gwenith cyflawn neu frown lle bo modd.
- Os oes modd, gadewch y crwyn ar datws, a pheidiwch â phicio ffrwythau na llysiau.
- Ychwanegwch godlysiau neu lysiau at stiwiau a phasteiod er mwyn ychwanegu ffeibr.

Protein

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Protein (gramau)	Isafswm	13.3	12.7	13.8

Pam mae'r safon maeth protein yn bwysig

Mae protein yn bwysig ar gyfer twf meinweoedd y corff, megis cyhyrau, ac ar gyfer eu hatgyweirio. Mae disgyblion yn tyfu'n gyflym felly mae protein yn arbennig o bwysig iddynt.

Ffynonellau protein

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- cig
- pysgod
- llaeth

- caws
- wyau
- iogwrt
- cnau a hadau
- ffa Ffrengig coch
- ffacbys
- corbys
- cynnyrch efelychu cig (er enghraifft tofu, cynhyrchion soia, bwydydd mycoprotein)

Gellir cynnwys yr eitemau hyn mewn seigiau, er enghraifft:

- jambalaya cyw iâr a llysiau
- cyri ffacbys a blodfresych
- brechdanau eog
- rhost cnau
- caserol cyw iâr
- omled gyda ham a chaws

Noder: Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.

Cyngor ymarferol

- Bydd cynnwys protein planhigion yn ogystal â phrotein anifeiliaid ar eich bwydlen yn sicrhau bod y disgyblion yn bwyta protein o amrywiaeth o ffynonellau.
- Dylai'r disgyblion sy'n llysieuwyr gael lefelau digonol o brotein os byddant yn bwyta grawnfwydydd, ffa a chorbys, cynhyrchion soia, wyau, llaeth a chynhyrchion llaeth.
- Peidiwch â dibynnu ar gaws fel yr unig ffynhonnell o brotein yn lle cig i llysieuwyr; rhaid cynnig amrywiaeth eang o fwydydd sydd â lefel uchel o brotein heblaw protein anifeiliaid i bob disgybl. Mae deiet figan yn hepgor pob math o gig, pysgod a chynhyrchion anifail, gan gynnwys wyau, llaeth a mêl.
- Ar gyfer disgyblion sy'n figaniaid neu sydd ag anoddefiad i lactos, sicrhewch fod diodydd soia, ceirch neu reis yn cael eu darparu fel dewis amgen yn lle llaeth.

Haearn

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Haearn (miligramau)	Isafswm	4.4	4.4	3.4

Pam mae'r safon maeth haearn yn bwysig

- Mae haearn yn chwarae rhan bwysig yn y ffordd y mae'r corff yn defnyddio ocsigen. Mae angen haearn i gynhyrchu celloedd coch y gwaed sy'n cludo ocsigen o amgylch y corff, ac mae sylweddau sy'n cynnwys haearn yn defnyddio ocsigen yn y celloedd.
- Mae haearn hefyd yn chwarae rôl bwysig o ran cynnal system imiwnedd iach.
- Mae'n arbennig o bwysig i ferched yn eu harddegau gan fod bron hanner yr holl ferched 11 i 18 oed â diffyg haearn arnynt (gweler [Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol](#) y llywodraeth).
- Gall diffyg haearn achosi anemia, a gall hynny arwain at ddiffyg stamina, blinder a chur pen.

- Dangoswyd hefyd fod diffyg haearn yn lleihau'r gallu i wrthsefyll heintiau.

Ffynonellau haearn

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- cig coch
- offal (yn enwedig afu ac arenau)
- pysgod tun
- wyau
- llysiau deiliog gwyrdd tywyll
- pys
- grawn cyflawn (er enghraifft reis brown)
- cnau a hadau
- ffa Ffrengig coch
- ffa llygatddu
- corbys
- ffacbys
- bricyll sych a rhesins

Noder: Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.

Cyngor ymarferol

- Mae'n haws i'r corff amsugno haearn o ffynonellau anifeiliaid o gymharu â haearn o ffynonellau planhigion. Fodd bynnag, mae ffynonellau planhigion yn bwysig am eu bod yn darparu'r rhan fwyaf o'r haearn yn y deiet.
- Mae bwyta bwyd sy'n cynnwys lefel uchel o fitamin C yr un pryd â bwyd sy'n cynnwys haearn yn ei gwneud yn haws i'r corff amsugno haearn.
- Dylai seigiau llysieuol yn rheolaidd gynnwys amrywiaeth o gorbys a phys, wyau, llysiau deiliog gwyrdd tywyll a grawnfwydydd cyflawn.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â lefelau uchel o haearn mewn seigiau, er enghraifft caserol cig oen, hwmws, spaghetti bolognese, pastai'r bugail, tortilla wedi'i lewni â ffa cymysg a chompot ffrwythau sych.
- Mae grawnfwydydd brecwast yn cael eu cyfnerthu â haearn yn aml; ac mae pob blawd gwenith (ac eithrio blawd cyflawn) yn cael ei gyfnerthu â haearn yn ôl y gyfraith (gweler [Rheoliadau Bara a Blawd \(Cymru\) 2025](#)).

Sinc

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Sinc (miligramau)	Isafswm	2.8	2.7	2.8

Pam mae'r safon maeth sinc yn bwysig

Mae sinc yn cael ei ddefnyddio gan y corff ac mae'n cyflawni nifer o swyddogaethau pwysig, gan gynnwys tyfu ac atgyweirio meinweoedd, gwella clwyfau a chynnal y system imiwnedd.

Ffynonellau sinc

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- cig coch
- offal (yn enwedig afu ac arenau)
- wyau
- pysgod
- llaeth a chynhyrchion llaeth eraill
- grawnfwydydd
- cynhyrchion soia
- ffa Ffrengig coch
- corbys
- ffacbys
- cnau

Noder: Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.

Cyngor ymarferol

- Dylai seigiau llysieuol gynnwys grawnfwydydd cyflawn, ffa Ffrengig, llaeth ac wyau yn rheolaidd.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o sinc mewn seigiau, e.e. pastai'r bwthyn, porc neu gig eidion rhost, corbys pob, reis brown, bolognese llysieuol gan ddefnyddio briwrig soia a hadau pwmpen mewn topins crymbl.

Calsiwm

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Calsiwm (miligramau)	Isafswm	300	240	300

Pam mae'r safon maeth calsiwm yn bwysig

- Mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn a dannedd cryf, yn enwedig yn ystod plentynodod a'r glasoed pan fo'r ysgerbwd yn tyfu.
- Mae calsiwm yn bwysig hefyd ar gyfer gweithrediad y cyhyrau a'r nerfau ac er mwyn ceulo'r gwaed.
- Gall diffyg calsiwm lesteirio twf plant ac achosi'r llechau, yn ogystal â chynyddu'r risg o ddatblygu osteoporosis neu esgyrn brau yn ddiweddarach yn ystod eu hoes.

Ffynonellau calsiwm

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- cynhyrchion llaeth, fel llaeth, caws ac iogwrt
- pysgod tun ag esgyrn (er enghraifft eog a phenwaig Mair)
- brocoli a bresych
- ffrwythau sych
- tofu
- ffa Ffrengig coch
- ffacbys

- ffa soia

Mae bara gwyn wedi'i gyfnerthu â chalsiwm.

Cyngor ymarferol

- Ar gyfer pobl na allant yfed llaeth buwch, dylai ysgolion ddarparu dewis arall, megis diodydd soia, ceirch neu reis sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.
- Defnyddiwch gynhyrchion llaeth braster is; maent yn cynnwys cymaint o galsiwm â'r cynhyrchion braster llawn cyfatebol.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â chalsiwm uchel mewn seigiau, er enghraifft pastai caws a thatws, quiche eog, pwddin reis a chwstard a wnaed gan ddefnyddio llaeth.

Fitamin A

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Fitamin A (microgramau)	Isafswm	245	210	245

Pam mae'r safon maeth fitamin A yn bwysig

Mae Fitamin A yn bwysig ar gyfer twf meinweoedd a'u hatgyweirio, golwg da a'r system imiwnedd.

Ffynonellau fitamin A

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- pysgod olewog, wyau, afu, caws a llaeth
- ffrwythau a llysiau melyn, oren a choch megis 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

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Cynradd	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Fitamin C (miligramau)	Isafswm	10.5	14	14	14

Pam mae'r safon maeth fitamin C yn bwysig

- Mae angen fitamin C i wella clwyfau ac ar gyfer strwythur pibellau gwaed a'r croen.
- Mae fitamin C yn wrthocsidydd sy'n gymorth i amddiffyn y corff rhag heintiau a chlefydau.
- Mae fitamin C yn helpu'r corff i amsugno haearn.

Ffynonellau fitamin C

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- ffrwythau – yn arbennig ffrwythau sitrws (orenau, lemonau, leimiau, grawnffrwyth), aeron a ffrwythau ciwi
- llysiau (gan gynnwys rhai wedi'u rhewi) – yn arbennig brocoli, puprynnau gwyrdd a choch, tatws a thatws melys

Cyngor ymarferol

- Sicrhewch fod ffrwythau a llysiau amrwd 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. Mae fitamin C yn fitamin sy'n hydoddi mewn dŵr a gall gael ei golli wrth baratoi a choginio bwyd.
- Ceisiwch stemio llysiau neu eu coginio mewn cyn lleied o ddŵr â phosibl, er mwyn osgoi colli fitaminau.
- Dylech gynnwys bwydydd sy'n cynnwys llawer o fitamin C mewn seigiau, er enghraifft taten bob gyda salad, salad ffrwythau, 'hotpot', caserol a stiwiau llysiau cymysg.

Ffolad

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys llai na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Ffolad (microgramau)	Isafswm	70	70	70

Pam mae'r safon maeth ffolad yn bwysig

- Mae ffolad yn hanfodol ar gyfer celloedd gwaed a'r system nerfol ac yn helpu i atal anemia.
- Dylai pob menyw ifanc sydd o oedran i gael plant gael digon o ffolad i leihau'r risg o nam ar y tiwb nerfol megis spina bifida yn ystod unrhyw feichiogrwydd dilynol

Ffynonellau ffolad

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- afu
- echdynnyn burum
- sudd oren
- llysiau deiliog gwyrdd (er enghraifft sbigoglys)
- ffa gwyrdd
- betys
- ffachbys
- ffa llygatddu
- brocoli
- pys
- reis brown

Mae grawnfwydydd brecwast yn aml yn cael eu cyfnerthu ag asid ffolig.

Cyngor ymarferol

- Paratowch a choginiwch fwyd sy'n cynnwys ffolad mor agos â phosibl at amser cinio oherwydd gall ffolad gael ei golli yn ystod y broses goginio.
- Stemiwch lysiau neu'u coginio mewn cyn lleied o ddŵr ag y bo modd er mwyn osgoi colli fitaminau.
- Dylid cynnwys bwydydd sydd â lefel uchel o ffolad mewn seigiau, er enghraifft cawl pys a ham a chyri sbigoglys a thatws.

Sodiwm

Ni ddylai cinio ysgol arferol gynnwys mwy na'r canlynol:

Maethyn	Isafswm neu Uchafswm	Uwchradd (cydaddysgol)	Uwchradd (merched)	Uwchradd (bechgyn)
Sodiwm (miligramau)	Uchafswm	714	714	714

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

Pam mae'r safon maeth sodiwm yn bwysig

- Mae'r safon hon yn bwysig gan ei bod yn cyfyngu ar faint y sodiwm yn y deiet.
- Daw'r rhan fwyaf o'r halen a fwyteir o fwyd sydd wedi ei brosesu.
- Gall gormod o halen greu pwysedd gwaed uchel, a all achosi cyflyrau megis strôc a chlefyd y galon.

Ffynonellau sodiwm

Mae'r ffynonellau yn cynnwys:

- cawliau a sawsiau parod
- grefi
- bwyd wedi'i brosesu
- rhai grawnfwydydd brecwast
- byrbrydau hallt (er enghraifft creision a chnau hallt)
- bacwn
- ham
- selsig
- pizza
- caws
- cynfennau

Noder: Byddwch yn ymwybodol o alergeddau cnau.

Cyngor ymarferol

- Dylid hepgor neu leihau faint o halen a ychwanegir wrth goginio, gan ddefnyddio perllysiau a sbeisys derbynol yn ei le i ychwanegu blas.
- Coginiwch brydau gan ddefnyddio cynhwysion amrwd yn hytrach na defnyddio cynhyrchion a weithgynhyrchwyd ac sy'n cynnwys llawer o halen.
- Wrth ddewis cynhyrchion a baratowyd ymlaen llaw, darllenwch y label a dewiswch y cynhyrchion sy'n cynnwys llai o halen. Mae [cynllun labelu maeth ar flaen pecynnau](#)

Llywodraeth y DU yn nodi bod mwy nag 1.5g o halen (0.6g sodiwm) am bob 100g yn 'uchel' a bod 0.3g o halen neu lai (0.1g sodiwm) am bob 100g yn 'isel'.

Rheoliad 7 ac Atodlen 5 – Diodydd mewn ysgolion uwchradd a gynhelir

Mae'r tabl isod yn rhoi manylion am y diodydd a ganiateir drwy gydol y diwrnod ysgol o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach.

Diodydd unigol	Gofynion gorfodol ar gyfer cynnyrch	Diodydd a ganiateir
Dŵr plaen (llonydd neu befriog)	Heb sylweddau wedi'u hychwanegu.	Caniateir
Llaeth Plaen	Heb sylweddau wedi'u hychwanegu. Rhaid i laeth a ddarperir fod yn llaeth hanner sgim neu'n llaeth sgim.	Caniateir
Sudd ffrwythau neu sudd llysiau (llonydd neu befriog)	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ac eithrio siwgr, y caniateir ei ychwanegu at sudd ffrwythau (ac eithrio unrhyw sudd a baratoir o rawnwin neu ellyg) at ddiben rheoleiddio'r blas asidig mewn swm (a fynegir fel mater sych), nad yw'n fwy na 15 gram fesul litr o sudd (gweler Rheoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdarau Ffrwythau (Cymru) 2013).	Caniateir
Diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio y gallant gynnwys calsiwm wedi ei ychwanegu	Caniateir

Diodydd cyfunol	Gofynion gorfodol ar gyfer cynnyrch	Diodydd a ganiateir
Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'i gyfuno â dŵr plaen (llonydd neu befriog)	Rhaid i'r ddiod gynnwys o leiaf 50% o sudd ffrwythau neu sudd llysiau. Dim sylweddau wedi'u hychwanegu ac eithrio; gall gynnwys lliw, cyflasynnau ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion (gweler Rheoliad	Caniateir

	Senedd Ewrop ar Ychwanegion Bwyd).	
Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'i gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen	<p>Rhaid i'r llaeth fod yn hanner sgim neu'n sgim.</p> <p>Rhaid i laeth neu iogwrt fod yn 50% o leiaf yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio gall gynnwys lliwiau, cyflasynnau ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion; caiff gynnwys llai na 5% o siwgr neu fêl wedi ei ychwanegu; a/neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.</p>	Caniateir
Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'i gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen	<p>Rhaid i'r ddiod gynnwys o leiaf 50 y cant o ddiod soia, reis neu geirch yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio gall gynnwys lliwiau, cyflasynnau ac ychwanegion eraill megis cadwolion gwrthocsidyddion a sefydlogyddion; caiff gynnwys llai na 5% o siwgr neu fêl wedi ei ychwanegu; neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.</p>	Caniateir
Llaeth, iogwrt, neu ddiodydd soia, reis neu geirch â chyflas	<p>Rhaid i'r llaeth fod yn hanner sgim neu'n sgim.</p> <p>Rhaid i'r ddiod llaeth neu iogwrt neu soia, reis neu geirch fod yn 90% o leiaf yn ôl cyfaint.</p> <p>Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio gall gynnwys lliwiau, cyflasynnau ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion; caiff gynnwys llai na 5% o siwgr neu fêl wedi ei ychwanegu; neu caiff gynnwys fitaminau a mwynau.</p>	Caniateir

Diodydd wedi'u blendio	Gofynion gorfodol ar gyfer cynnyrch	Diodydd a ganiateir
Diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrî o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau	Dim sylweddau wedi eu hychwanegu, ond caiff diod wedi ei blendio gynnwys lliwiau, cyflasynnau ac ychwanegion eraill megis cadwolion, gwrthocsidyddion a sefydlogyddion (gweler Rheoliad Senedd Ewrop ar Ychwanegion Bwyd).	Caniateir

Diodydd poeth traddodiadol	Gofynion gorfodol ar gyfer cynnyrch	Diodydd a ganiateir
Te a choffi	Dim sylweddau wedi'u hychwanegu, ac eithrio gall gynnwys llaeth hanner sgim neu laeth sgim.	Caniateir
Siocled poeth	Rhaid ei wneud â ddŵr plaen, neu laeth plaen (hanner-sgim neu sgim), neu ddiod soia plaen, reis plaen neu geirch plaen. Ni chaniateir i ddiod fod yn fwy na 250ml. Dim sylweddau wedi eu hychwanegu ac eithrio gall gynnwys fitaminau a mwynau; a chaiff gynnwys llai na 5% o siwgr neu fêl wedi ei ychwanegu.	Caniateir

Noder: Rhaid i bob diod fodloni'r gofynion gorfodol er mwyn cael ei chaniatáu.

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

I gael rhagor o wybodaeth am ddŵr yfed mewn ysgolion, cyfeiriwch at 'Adran 5: Dŵr yfed mewn ysgolion' yn y [canllawiau Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir](#).

Rhaid i ddiodydd a ddarperir drwy beiriannau gwerthu neu wasanaethau cownter hefyd gydymffurfio â'r safonau a nodir yn y tabl uchod.

Diodydd cyfunol

Er mwyn ymdrin â bwyta'n iawn mewn modd cyson, ni ddylid darparu mathau o ddiodydd sy'n efelychu diodydd pop pefriog, megis cola blas ffrwythau a lemonêd. Er y gall y mathau

hyn o ddiodydd fodloni'r meini prawf ar gyfer diodydd o ran y cynnwys sudd ffrwythau sydd ynddynt, gallant hefyd beri dryswch i ddisgyblion ynglŷn â pha fathau o ddiodydd sy'n iach.

Cipolwg ar safonau diodydd

Mae'r safonau diodydd yn berthnasol i ddiodydd a weinir drwy gydol y diwrnod ysgol, ac nid yn ystod amser cinio yn unig.

Diodydd

Diodydd a ganiateir mewn ysgolion uwchradd	Diodydd na chânt eu caniatáu mewn ysgolion uwchradd
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dŵr plaen – llonydd neu befriog. ✓ Llaeth plaen – hanner sgim neu sgim. ✓ Sudd ffrwythau – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiau – llonydd neu befriog. ✓ Diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen. ✓ Sudd ffrwythau wedi'i gyfuno â dŵr plaen – llonydd neu befriog. ✓ Sudd llysiau wedi'i gyfuno â dŵr plaen – llonydd neu befriog. ✓ Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'i gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt plaen (er enghraifft smwddis llaeth). ✓ Sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'i gyfuno â diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen. ✓ Llaeth, iogwrt, neu ddiodydd soia, reis neu geirch â chyflas. ✓ Diodydd wedi'u blendio – diod wedi ei gwneud yn unigol neu mewn cyfuniad â blend neu biwrŵ o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau. ✓ Te a choffi. ✓ Siocled poeth. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Sgwash o unrhyw fath, gan gynnwys sgwash heb siwgr. ✗ Dŵr â chyflas, gan gynnwys dŵr heb siwgr â chyflas. ✗ Diodydd chwaraeon neu ddiodydd egni. ✗ Diodydd meddal pefriog, gan gynnwys diodydd pefriog ysgafn neu heb siwgr (er enghraifft cola, lemonêd).

Darperir canllawiau mwy manwl ar safonau diodydd isod.

Dŵr plaen (llonydd neu befriog)

Yr hyn mae'r safon diodydd hon yn ei gynnwys

Nid yw dŵr plaen, llonydd neu befriog yn cynnwys melysyddion artiffisial na naturiol, siwgrau, mêl, lliw na chyflasynnau.

Pam mae'r safon diodydd hon yn bwysig

- Er mwyn cyfyngu ar faint o ddiodydd llawn siwgr y mae disgyblion yn eu hyfed a chynyddu faint o ddŵr maent yn ei yfed.
- Mae dŵr yn bodloni syched ac nid yw'n niweidio dannedd.
- Rhaid bod dŵr yfed ffres ar gael yn hawdd ac am ddim i ddisgyblion ym mhob ysgol uwchradd a gynhelir bob amser, yn enwedig yn ystod sesiynau brecwast ac amser cinio.

Cyngor ymarferol

- Gosodwch arwyddion i ddangos ble mae cyfleusterau cyflenwi dŵr yn yr ystafell fwyta ac ym mhob rhan o'r ysgol.
- Darparwch gwpanaid neu wydraid o ddŵr i blant iau neu gadewch iddynt gario poteli dŵr.
- Dylid gwneud yn siŵr bod y goruchwylwyr yn cyfeirio plant at y ffynonellau dŵr sydd ar gael amser cinio.
- Os gellir oeri dŵr, bydd yn fwy apelgar, ond nid yw hyn yn ofynnol.
- Darparwch jygiau llawn dŵr tap newydd ei arllwys ynghyd â chwpanau neu wydrau ar fyrddau ac wrth y cownter gweini. Gallai ffynhonnau dŵr modern fod yn gyfleuster dŵr ychwanegol yn yr ystafell fwyta.

I gael rhagor o wybodaeth am ddŵr yfed mewn ysgolion, cyfeiriwch at 'Adran 5: Dŵr yfed mewn ysgolion' yn y [canllawiau Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir](#).

Llaeth plaen

Yr hyn mae'r safon diodydd hon yn ei gynnwys

- Llaeth hanner-sgim neu sgim plaen.
- Rhaid i laeth a ddarperir fod yn laeth hanner sgim neu'n laeth sgim.

Yr hyn nad yw'r safon diodydd hon yn ei gynnwys

Llaeth plaen sy'n cynnwys unrhyw felysyddion, siwgrau artiffisial neu naturiol, mêl, lliwiau neu gyflasynnau wedi'u hychwanegu.

Pam mae angen i'r safon diodydd hon fod ar waith

- Er mwyn cael gwared ar ddiodydd o ysgolion nad oes iddynt unrhyw werth maethol ac sy'n gallu achosi pydredd dannedd.
- Mae laeth, sy'n cynnwys llai o fraster, yn ffynhonnell dda o brotein.
- Mae laeth yn cynnwys fitaminau a mwynau, yn enwedig calsiwm, y mae ei angen i feithrin esgyrn a dannedd iach

Cyngor ymarferol

Lle y bo'n bosibl, dewiswch laeth sy'n cynnwys llai o fraster am ei fod yn cynnwys yr un faint o galsiwm, protein a ribofflafin â laeth braster llawn.

Diodydd eraill

Yr hyn mae'r safon diodydd hon yn ei gynnwys

- Diodydd plaen megis dŵr (llonydd neu befriog), sudd ffrwythau, sudd llysiau a laeth (hanner-sgim neu sgim) a chyfuniadau o sudd ffrwythau a sudd llysiau wedi'u cymysgu â dŵr.
- Yn ogystal, gellir gweini diodydd soia, reis neu geirch plaen a all gynnwys calsiwm ychwanegol ac iogwrt a chyfuniadau o sudd ffrwythau a sudd llysiau wedi'u cymysgu â dŵr. I gael eglurhad pellach, gweler y tabl o ddiodydd a ganiateir (gweler tudalen 39).
- Diodydd poeth megis te, coffi a siocled poeth. Ni ddylai siwgr fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu at y rhain.

Pam mae angen i'r safon hon fod ar waith

- Er mwyn cael gwared ar ddiodydd o ysgolion nad oes iddynt unrhyw werth maethol ac sy'n gallu achosi pydredd dannedd.
- Er mwyn annog plant i yfed dŵr yn benodol, neu ddiodydd sy'n darparu maethynnau eraill, megis laeth, iogwrt neu ddiodydd cyfatebol i laeth (sy'n diwallu gofynion calsiwm) a sudd ffrwythau neu lysiau (sy'n darparu fitamin C a maethynnau pwysig eraill).

Noder: Nid yw diodydd ffrwythau a llysiau cyfunol yn cyfrif tuag at y safonau ffrwythau a llysiau ar gyfer bwyd. Ni ellir defnyddio'r math hwn o ddiod i ddarparu'r dogn dyddiol o ffrwythau neu lysiau.

Mae'r safon yn berthnasol drwy gydol y diwrnod ysgol

Dim ond diodydd a ganiateir yn y tabl o ddiodydd a ganiateir (gweler tudalen 39) y gellir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol.

Cyngor ymarferol

- Dylai ysgolion gynnig amrywiaeth o sudd ffrwythau, er enghraifft sudd afal, oren, pîn-afal neu sudd cymysg.
- Dylid darparu smwddis a wneir drwy gyfuno iogwrt plaen neu laeth plaen â ffrwythau neu sudd ffrwythau, gan ddefnyddio amrywiaeth o ffrwythau, er mwyn cyflwyno blasau newydd i blant.
- Dylid oeri diodydd pan fo modd.

Peiriannau gwerthu

Rhaid i ddiodydd a weinir drwy beiriannau gwerthu drwy gydol y diwrnod ysgol gydymffurfio â'r safonau diodydd uchod o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach. At hynny, pan ddefnyddir peiriannu gwerthu i ddarparu diodydd amser cinio, rhaid dadansoddi maeth y diodydd sydd ar gael ynghyd â gweddill y ddarpariaeth.

Rheoliad 8 ac Atodlen 6 – Bwyd arall a ddarperir mewn ysgolion uwchradd a gynhelir

Mae'r disgyblion yn gallu cael bwyd ar wahanol adegau yn ystod y dydd o amrywiaeth o fannau gwerthu bwyd yn yr ysgol. Rhaid i negeseuon cadarnhaol ynglŷn â maeth gael eu hyrwyddo a'u hadlewyrchu wrth ddarparu bwyd a diod drwy gydol y diwrnod ysgol. Er mwyn sicrhau dull cyson a chydlynol o hybu bwyta'n iach, rhaid i bob man gwerthu bwyd gydymffurfio â'r safonau yn y Rheoliadau Bwyta'n Iach (gweler Rheoliad 8 ac Atodlen 6), a fydd yn gwella ac yn ategu gwasanaeth prydau bwyd yr ysgol.

Mae'r atodlen hon yn gymwys i'r holl fwyd (ar wahân i frecwast a chinio) a ddarperir gan, neu o dan drefniadau a wneir gan, yr awdurdod lleol neu gorff llywodraethu'r ysgol cyn 6pm i'r canlynol:

- disgyblion cofrestredig, boed ar safle'r ysgol neu mewn lle heblaw safle'r ysgol
- unigolion eraill ar safle'r ysgol

Mae bwyd arall a ddarperir yn cynnwys eitemau a weinir yn y mannau canlynol:

- siop fach yr ysgol
- gwasanaethau cownter
- egwyl ganol bore neu brynhawn
- peiriannau gwerthu
- siopau coffi ar y safle, er enghraifft caffi'r chweched dosbarth
- clybiau ar ôl ysgol, a ddiffinnir fel clybiau rheolaidd a gynhelir ar safle'r ysgol ar ôl i'r diwrnod ysgol swyddogol ddod i ben

Safonau ar gyfer bwyd sydd ar gael ar wahân i'r ddarpariaeth brecwast neu ginio o dan y Rheoliadau Bwyta'n Iach

Cynnyrch	Caniateir
Ffrwythau a llysiau (Rhaid i'r cynnyrch fod ar gael mewn unrhyw fan ar safle'r ysgol lle darperir bwyd.)	✓
Halen	✗
Cynfennau Ni chaniateir i ddogn unrhyw un o'r cynfennau fod yn fwy na 10ml.	✓
Melysfwyd	✗
Byrbrydau sawrus	✗
Cacennau a bisgedi (Ni chaiff y cynnyrch gynnwys unrhyw felysfwyd.)	✓ Rhaid ei gynnwys yn y dadansoddiad o faeth.
Tatws neu gynhyrchion tatws (Rhaid i gynhyrchion gydymffurfio â phob safon ar gyfer y categori bwyd hwn.)	✓
Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio (heb gynnwys tatws) (Rhaid i gynhyrchion gydymffurfio â phob safon ar gyfer y categori bwyd hwn.)	✓
Cynhyrchion sy'n cynnwys cig (Rhaid i gynhyrchion gydymffurfio â phob safon ar gyfer y categori bwyd hwn.)	✓

I gael rhagor o wybodaeth am y safonau ar gyfer pob cynnyrch, gweler y canllawiau manwl a ddarperir ar dudalen 11. I gael rhagor o wybodaeth am ddadansoddi maeth gweler tudalen 22.

Cyngor ymarferol

- Dim ond os nad ydynt yn cynnwys melysfwyd y gellir darparu cacennau a bisgedi, a rhaid eu cynnwys fel rhan o'r ddarpariaeth cinio o fewn y dadansoddiad o faeth.
- Ni chaniateir darparu melysfwyd.
- Ni chaniateir darparu byrbrydau sawrus fel y'u diffinnir gan y rheoliadau.

Awgrymiadau am fwydydd i'w gweini ar wahân i'r ddarpariaeth brecwast neu ginio

Mae'r bwydydd canlynol a awgrymir dim ond yn berthnasol i amseroedd egwyl ysgolion uwchradd (canol bore neu brynhawn), peiriannau gwerthu, clybiau ar ôl ysgol, a chaffis chweched dosbarth.

Mae bwydydd y gellid eu gweini yn cynnwys:

- cynhyrchion seiliedig ar fara, megis tost gwenith cyflawn, myffins, cramwythau, bara â chyflas a bagels
- tost â thopins gwahanol, er enghraifft ffa pob, caws, tomatos, madarch, wyau (nid wedi'u ffrio).
- brechdanau bach, tortillas neu baguettes gydag amrywiaeth o lenwadau nad ydynt wedi'u seilio ar mayonnaise gan gynnwys salad
- eitemau protein fel hwmws, tiwna, cyw iâr, ham
- cynhyrchion llaeth fel iogwrt, caws a llaeth
- ffrwythau
- crudités llysiau
- saladau

Peiriannau gwerthu

Rhaid i fwyd a ddewisir i'w werthu mewn peiriannau gwerthu fodloni'r safonau ar gyfer bwyd a ddarperir y tu allan i amser brecwast neu amser cinio o dan y Rheoliadau Bwyta'n lach. 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.

Atodiad 1: Meintiau dognau

Mae'r tabl canlynol yn rhoi manylion meintiau'r dognau a awgrymir ar gyfer amrywiaeth o fwydydd a allai fod yn ddefnyddiol at ddiben y dadansoddiad o faeth sy'n ofynnol ar gyfer ysgolion uwchradd a gynhelir.

Bara, grawnfwydydd eraill a thatws	Meintiau dognau safonol
Reis (pwysau sych)	72g
Pasta (pwysau sych)	72g
Tatws stwnsh, tatws wedi'u berwi, croquettes tatws	190g
Tatws pob	250g
Sglodion, tatws rhost, tatws eraill wedi'u coginio mewn braster	150g
Bara (tafell, rholiau, ffyn Ffrengig) pan gaiff ei weini fel rhan o bryd bwyd yn lle reis, pasta neu datws	100g
Pizza	160g

Llysiau	Meintiau dognau safonol
Llysiau wedi'u coginio.	2 i 3 llwy fwrdd 80g
Llysiau amrwd	3 llwy fwrdd orlawn
Salad cymysg	1 bowlen bwdin 80g
Ffa pob mewn saws tomato	140g
Coleslaw (gydag o leiaf 60% yn llysiau)	70g
Codllysiau (pwysau crai sych) e.e. corbys coch, corbys gwyrdd, ffa Ffrengig, ffacbys	25 i 35g
Cawl llysiau	300g
Tomatos tun mewn sudd	130g

Ffrwythau a weinir ar eu pen eu hunain	Meintiau dognau safonol
Darnau o ffrwyth (maint canolog), er enghraifft afalau, gellyg, bananas, eirin gwlanog, orenau	Un ffrwyth 80g i 100g
Darnau o ffrwyth (bach), er enghraifft satsumas, nectarinau, eirin, bricyll, ffrwythau ciwi	Dau ffrwyth 80g i 100g
Darnau o ffrwyth (bach iawn), er enghraifft grawnwin, ceirios, mefus	80 i 100g
Salad ffrwythau, ffrwythau tun mewn sudd a ffrwythau wedi'u stiwiw (dylai o leiaf 80% o'r pwysau ddod o'r ffrwyth)	130g
Ffrwythau sych, er enghraifft rhesins, syltanau, bricyll	20g
Sudd ffrwythau (gweler Rheoliadau Suddoedd Ffrwythau a Neithdaru Ffrwythau (Cymru) 2013)	150ml

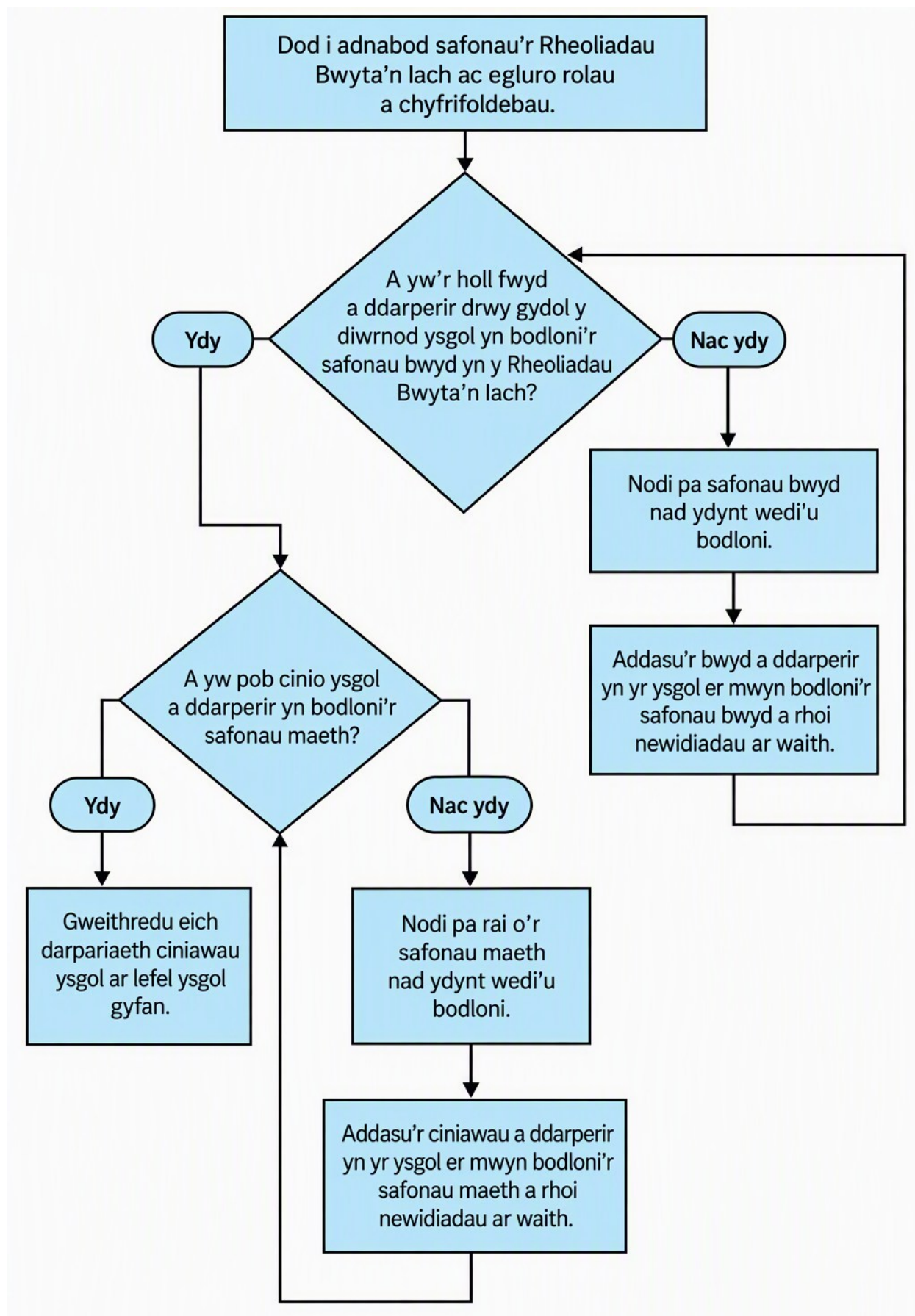
Pwdinau seiliedig ar ffrwythau	Meintiau dognau safonol
Ffrwyth mewn pwdin neu a weinir ynghyd ag eitem ategol (ffrwyth wedi'i fesur fel cynhwysyn amrwd)	60g lleiafswm

Llaeth a chynhyrchion llaeth	Meintiau dognau safonol
Llaeth yfed	300ml
Cwstard	120g
Pwdinau llaeth	120g
Iogurt	125 i 150g
Caws	50g

Cig, pysgod a dewisiadau amgen	Meintiau dognau safonol
Bydd pob saig sy'n cynnwys cig, sydd heb gyfyngiad ar y modd y'i darperir (er enghraifft cig rhost, stiw, caserol, cyri, saig melys a sur) yn cynnwys isafswm o gig amrwd fel y nodir.	80g (gellir lleihau'r pwysau cig mewn saig gyfansawdd yn gymesur os ychwanegir bwydydd protein eraill, er enghraifft ffa, caws, llaeth, neu brotein llysieuol gweadog (TVP))
Byrgyrs: cig eidion, cig oen, porc, bacwn, llysieuol	80g
Selsig: cig eidion, cig oen, porc, llysieuol	120g
Cynhyrchion cyw iâr a thwrci wedi'u siapio	120g
Pasteiod cig unigol, pwdinau cig, rholiau selsig, pasteiod	110g
Darnau pysgod gwyn	80g
Pysgod olewog	70g
Pysgod mewn seigiau cyfansawdd	80g (gellir lleihau'r pwysau pysgodyn mewn saig gyfansawdd yn gymesur os ychwanegir eitem protein arall, er enghraifft ffa, caws, llaeth)
Cacennau pysgod a siapiau pysgod eraill	112g
Bysedd pysgod	90g i 120g (3 neu 4 bys pysgod)
Wy wedi'i weini mewn salad, taten bob neu frechdan	1 neu 2 wy

Bwydydd sy'n cynnwys braster a siwgr	Meintiau dognau safonol
Pasteiod ffrwythau, pwdinau sbwnj a chrymblau.	145g
Cacennau, myffins, sbwnjis, cacennau bach sbwnj, sgons, pwdinau sbwnj heb ffrwythau, toesenni, cwcis	65g
Hufen iâ	85g

Atodiad 2: Rhoi'r safonau ar waith – canllaw cam wrth gam



Atodiad 3: Cyfeiriadau ac adnoddau

Adnoddau

[Hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir](#) (Llywodraeth Cymru)

[Prosiect Ymchwil Weithredu Blas am Oes 2008-2010](#) (Llywodraeth Cymru)

[Rhaglen Lleoliadau Addysgol \(Iechyd Cyhoeddus Cymru\)](#)

[Guide to creating a front of pack \(FoP\) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets](#) (Llywodraeth y DU) (Saesneg yn unig)

Dewis gwerthu iach: Canllawiau ar werthu mewn ysgolion

[Dewis gwerthu iach: Canllawiau ar werthu mewn ysgolion](#)

Ffyrdd hawdd o wneud bocsys bwyd yn iachach

[Ryseitiai bocs cinio iachach](#) (Iechyd Gwell, teuluoedd iachach, y GIG)

Canllaw Bwyta'n Dda

[Canllaw Bwyta'n Dda](#) (Y GIG)

[Pecynnau cymorth cwricwlwm: canllawiau bwyd a maeth i athrawon \(Iechyd Cyhoeddus Cymru\)](#)

Tuag at Dwf: Cynllun Gweithredu ar gyfer y Diwydiant Bwyd a Diod 2014-2020

[Gweledigaeth Strategol | Busnes Cymru - Bwyd a diod](#)

Gwefannau perthnasol eraill

Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru

<https://www.gov.uk/government/organisations/food-standards-agency.cy>

Estyn - Canllawiau atodol: byw'n iach, Medi 2017

[NIA Supplementary guidance - healthy living in schools](#)

CLILC

[Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru](#)

[Eco-Sgolion, Cadwch Gymru'n Daclus](#)