Polisi Bwyd a Ffitrwydd

The United Nations Convention on the Rights of the Child (CRC) is at the heart of our school's planning, policies, practice and ethos. As a rights-respecting school we not only teach about children's rights but also model rights and respect in all relationships – Linked to Articles 3, 32 (CRC)

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Wrth i dueddiadau maeth a gweithgarwch gael eu sefydlu yn ystod plentyndod cynnar, mae ymyriad cynnar yn bwysig er mwyn sicrhau twf a datblygiad iach. Mae deiet gwael yn un o brif achosion iechyd gwael a marwolaethau cyn amser. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall deiet iach ostwng yn sylweddol y risg o afiechydon cronig fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes a rhai canserau. Dangoswyd hefyd bod gan weithgarwch corfforol ddylanwad llesol arwyddocaol ar iechyd a lles. Yng Nghymru, nid yw pobl yn bwyta'r deiet gorau ar gyfer eu hiechyd nac yn cyflawni'r lefelau o weithgarwch sy'n cael eu hargymell.

1. Cyflwyniad

Mae datblygu ymagwedd ysgol gyfan tuag at fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol yn hanfodol er mwyn sicrhau negeseuon cyson a datblygu sgiliau, o fewn amgylchedd ysgol cefnogol. Rydym yn ystyried rôl Ysgol Gymraeg Pontybrenin i gefnogi disgyblion a'u teuluoedd a'r gymuned ehangach drwy sicrhau bod ethos yr ysgol wedi ei sefydlu fel amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd.

Mae'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd yn cyfeirio at addysgu disgyblion y Cyfnod Sylfaen a Chyfnod Allweddol 2. Mae'r amgylchedd ysgol yn llwyfan delfrydol lle gall disgyblion brofi gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt wneud dewisiadau iach, datblygu eu cyrff a dysgu sut i gadw eu hunain yn ddiogel ac yn iach.

2. Nôd

Gwella iechyd a lles cymuned Ysgol Gymraeg Pontybenin, gan sicrhau bod pob agwedd ar fwyd a ffitrwydd yn cael eu hyrwyddo i blant, staff ac ymwelwyr a sefydlu a chynnal amgylchedd cefnogol sy'n arwain at hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac iechyd da.

3. Amcanion

- Chwarae rhan weithredol yng Nghynllun Ysgolion Iach Sir Abertawe a datblygu Ysgol Gymraeg Pontybrenin fel amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd
- Darparu negeseuon cyson yn yr ysgol ynglŷn â bwyd a ffitrwydd o fewn y cwricwlwm addysg ac y tu allan iddo.
- Cynyddu gwybodaeth disgyblion, a'u dealltwriaeth, eu profiad a'u hagwedd tuag at fwyd a ffitrwydd
- Sicrhau bod darpariaeth ar gyfer bwyd a ffitrwydd yr ysgol yn adlewyrchu anghenion diwylliannol a meddygol pob disgybl
- Bodloni Canllawiau Blas am Oes, yn unol â Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009.
- Cyfrannu at addysgu tu allan i oriau ar gyfer disgyblion
- Cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol y disgyblion

- Sicirhau fod amser digonol ar gyfer Addysg Gorfforol ar y cwricwlwm
- Cynyddu'r amser mae disgyblion yn weithgar yn ystod gwersi Addysg Gorfforol.

4. Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a'r manteision iechyd yn y tymor byr ac yn y tymor hir.
- cyfleu negeseuon cyson mewn perthynas â deiet, iechyd y geg a gweithgareddau corfforol
- deall hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach
- cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd. Mae disgyblion yn ymwybodol o'r manteision sy'n gysylltiedig â chynnyrch ffres a dyfwyd gartref ac yn yr ysgol.
- cyfleoedd i archwilio'r hyn sy'n dylanwadu ar ddewis bwydydd, gan gynnwys y cyfryngau a hysbysebion, a phecynnu, marchnata a labelu bwyd
- cyfleoedd i ystyried sut mae ein dewisiadau ni yn effeithio ar eraill e.e. Masnach Deg
- rhaglen cyn ac ar ôl ysgol a rhaglen amser egwyl sy'n cynnwys ystod eang o weithgarwch corfforol bwriadol a boddhaol
- cynnwys disgyblion mewn gweithgarwch corfforol yn ystod gwersi AG strwythuredig, fel rhan o raglen cwricwlwm eang a chytbwys sy'n hollol gynhwysol ac sy'n cwrdd ag anghenion y disgyblion
- pwyslais ar gysylltiadau trawsgwricwlaidd o ran hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac iechyd, ffitrwydd a lles: yr angen i ymarfer, effeithiau ymarfer ar y corff.

5. Amgylchedd

Er mwyn cynorthwyo'r ysgol i gyflawni amgylchedd sy'n hyrwyddo dewisiadau iach a gweithgar, bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn:

- sicrhau bod eiddo'r ysgol yn lân ac yn ddiogel yn unol â Pholisi Iechyd a Diogelwch Ysgol Gymraeg Pontybrenin.Mae'r ysgol yn hyrwyddo hylendid personol da ac atgoffir disgyblion i olchi eu dwylo ar ôl bod yn y toiled a chyn bwyta bwyd. Mae cyfleusterau'r toiledau'n cael eu gwirio'n aml ac mae ganddynt gyfleusterau ymolchi dwylo digonol, papur tŷ bach, drysau â chloeon sy'n gweithio a biniau priodol yn nhoiledau'r merched / staff ar gyfer gwaredu'n lân gadachau mislif
- cydnabod y rheolir ymddygiad disgyblion yn ddiogel ac effeithiol yn ystod egwyliau, amser cinio, cyn ac ar ôl ysgol, yn ogystal ag yn yr ystafell ddosbarth. Cynllunio a darparu adnoddau ar gyfer goruchwylio disgyblion yn briodol, o ystyried hyd yr awr ginio a rheoli ciwiau
- cydnabod pwysigrwydd cynnwys staff arlwyo a goruchwylwyr amser cinio wrth lunio'r ddarpariaeth amser cinio a chysylltu â gweithgareddau sydd ar gael ar gyfer disgyblion

- sicrhau bod gan bob aelod o'r staff sy'n cefnogi disgyblion i wneud penderfyniadau iach ddigon o wybodaeth
- darparu profiad bwyta pleserus ar gyfer yr holl ddisgyblion mewn amgylchedd bwyta pleserus
- sicrhau bod arddangosiadau yn ac o amgylch yr ardal gweini bwyd (e.e. y cantîn, neuadd fwyta, y brif neuadd) yn osgoi negeseuon cymysg ac yn hyrwyddo ymagweddau cyson tuag at fwyta'n iach a dewisiadau bwyd
- ni fydd yr ysgol yn hysbysebu bwyd a diod wedi'u brandio ar eiddo'r ysgol, offer yr ysgol nac ar lyfrau, a bydd yn sicrhau nad unrhyw gydweithrediad â busnes yn mynnu cefnogi brand
- cynnig ystod eang o chwaraeon cyffrous dan do ac awyr agored, a gweithgareddau chwarae sy'n hygyrch i bob disgybl yn unol â gofynion y cwricwlwm, adeg amser cinio a dysgu tu allan i oriau ysgol.
- datblygu ardaloedd priodol a diogel ar yr iard drwy greu Parthau: defnyddio marciau parhaol ar yr iard er mwyn annog a hyrwyddo gweithgareddau ar gyfer pob plentyn
- sicrhau bod yr arddangosiadau yn ac o amgylch amgylchedd Addysg Gorfforol (prif neuadd, mannau newid, y coridor) yn osgoi negeseuon cymysg ac yn hyrwyddo ymagweddau cyson at ffitrwydd a gweithgarwch corfforol
- creu ardaloedd di draffig ar adegau hanfodol er mwyn sicrhau diogelwch beicwyr a cherddwyr fel rhan o Lwybrau Diogel i'r Ysgol

6. Darparu Bwyd

Bydd Ysgol Gymraeg Pontybrenin yn sicrhau bod yr holl fwyd a ddarperir yn ystod y diwrnod ysgol cyfan yn cydymffurfio â Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009:

Deietau Arbennig ac Alergeddau

Deiet arbennig yw deiet na ellir ei ddewis yn rhydd o'r prif ddewisiadau sydd ar gael amser cinio. Gall hyn fod oherwydd alergedd, anoddefgarwch neu angen meddygol arall. Mae'n bosibl y bydd angen deiet arbennig ar rai disgyblion ag anghenion addysg arbennig ac anableddau. Gan fod mwyafrif y bwydlenni cinio ysgol wedi eu llunio ar gyfer mwyafrif y disgyblion, mae'n bosibl y bydd angen paratoi'n unigol ar gyfer disgyblion ag anghenion deiet arbennig. Argymhellir ceisio cyngor gan weithwyr proffesiynol meddygol pan fydd angen deiet arbennig er mwyn sicrhau bod anghenion yr unigolyn yn cael eu bodloni.

Brecwast

Dylai'r bwyd a'r diodydd sy'n cael eu cynnig fel rhan o wasanaeth brecwast cynnar ysgolion cynradd, pwy bynnag yw'r darparwr, fod yn gyson â'r argymhellion yn arweiniad y fenter Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd (2006). Gweler Atodiad 1 am eitemau sy'n cydymffurfio.

Egwyl y bore

- Yn Ysgol Gymraeg Pontybrenin, bydd darpariaeth yn ystod egwyl y bore yn cael ei gyfyngu i **ffrwythau/llysiau a dŵr yn unig** ar gyfer disgyblion o'r meithrin i Flwyddyn 6. Mae croeso i'r plant ddod a fffrwyth ffres, neu llysiau i'r ysgol. Ni chaniateir ffrwythau sydd wedi eu gorchudio mewn siolced, iogwrt, rheisns neu ffrwythau sydd wedi eu prosesi, megis 'winders' ayyb.
- Darperir bwyd a diod ar gyfer disgyblion yn y dosbarthiadau meithrin a derbyn yn unol â Chanllawiau Bwyd ac Iechyd ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant (2009).
- Mae mynediad at ddŵr yfed ffres am ddim ar gael i bob disgybl.
- Ni fydd melysion na byrbrydau sawrus yn cael eu darparu yn ystod egwyl y bore.
- Nid yw Canllawiau Blas am Oes yn berthnasol i fwydydd y mae plant yn dod â nhw o adref. Dylid annog rhieni sy'n dewis rhoi byrbryd ar gyfer egwyl y bore i'w plentyn ddarparu byrbrydau sy'n iach, a/neu fersiwn iachach, drwy ddarparu cyngor a gwybodaeth reolaidd am fwyta'n iach.

Cinio

- Mae dewisiadau iach a maethlon ar gael yn ddyddiol i ddisgyblion drwy Wasanaeth Prydau Cinio Ysgolion Dinas a Sir Abertawe.
- Mae'r fwydlen yn gyson â Chanllawiau Blas am Oes ac yn bodloni'r safonau maeth bwyd a diod gofynnol.
- Mae mynediad at ddŵr yfed ffres am ddim ar gael i bob disgybl.
- **Ni fydd unrhyw fath o ddŵr wedi ei flasu na llaeth wedi ei flasu'n cael ei ddarparu**.
- Nid yw Canllawiau Blas am Oes yn berthnasol i fwydydd y mae disgyblion yn dod â nhw o adref. Dylid annog rhieni sy'n dewis rhoi cinio pecyn i'w plant i ddarparu pryd iach a chytbwys, trwy ddarparu cyngor a gwybodaeth reolaidd am fwyta'n iach. Mae rhieni'n cael eu hatgoffa o'r arweiniad uchod mewn perthynas â theithiau ysgol yn arbennig.

Sylwer: Mae'n bosibl y bydd aelod o staff yr ysgol yn cysylltu â rhieni os yw disgybl yn gwrthod yn barhaus i gadw at yr argymhellion a amlinellir yn y Polisi Bwyd a Ffitrwydd.

Diogelwch Bwyd

Bydd rhieni'n cael eu hannog i gadw cinio pecyn eu plant yn oer - yn ddelfrydol drwy ddefnyddio blychau bwyd ynysedig gyda phecynnau rhew er mwyn sicrhau bod y bwyd yn cael ei gadw'n ddiogel ac yn oer, yn enwedig yn ystod tywydd poeth. Bydd hyn yn cael ei amlygu mewn cylchlythyron ysgol a gohebiaeth gyda rhieni mewn perthynas â theithiau ysgol.

Clybiau Ar ôl Ysgol

Yr ysgol lle cynhelir y clwb sy'n gyfrifol am roi gwybodaeth i'r clwb a sicrhau ei fod yn darparu'r bwyd cywir yn unol â Chanllawiau Blas am Oes.

Arall

- Bydd Ysgol Gymraeg Pontybrenin yn cysylltu â Gwasanaeth Prydau Ysgol Dinas Abertawe er mwyn hyrwyddo'r gwasanaeth i rieni darpar ddisgyblion pan fo'n briodol e.e. sesiynau blasu bwyd.
- Bydd Ysgol Gymraeg Pontybrenin yn cymryd camau priodol i sicrhau bod pob disgybl sydd â'r hawl i gael pryd ysgol am ddim yn derbyn y rhain.
- Bydd dewis iach ar gael ym mhob digwyddiad ysgol gyfan ar gyfer disgyblion, rhieni, y corff llywodraethu, Ffrindiau Ysgol Gymraeg Pontybrenin ac ymwelwyr (e.e. ffeiriau haf, mabolgampau, perfformiadau'r Nadolig) a byddwn yn argymell ymatal rhag yfed alcohol.
- Ni chaniateir danfon cacennau pen-blwydd i'r ysgol. Bydd yr ysgol yn hyrwyddo ffyrdd eraill o ddathlu lle bo'n bosibl e.e. canu, dawnsio ac ati.
- Bydd disgyblion sy'n bwyta byrbrydau a phecynnau bwyd iach yn cael eu canmol.
- Ni fydd cynnyrch bwyd na diod yn cael eu cynnig fel gwobr i ddisgyblion.
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo 'dŵr ar ddesgiau' ac yn atgoffa disgyblion i fynd â'u poteli dŵr adref i'w glanhau bob dydd.

7. Gweithgarwch Corfforol

Bydd Ysgol Gymraeg Pontybrenin yn datblygu rhaglen o weithgareddau a fydd ar gael ar gyfer chwarae a dysgu y tu allan i oriau ysgol, i gyd-fynd â chyfleoedd dysgu estynedig a'u hehangu fel rhan o'r cwricwlwm Addysg Gorfforol. Felly, fe fydd yr ysgol yn:

- darparu ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a phleserus ar gyfer disgyblion fel rhan o ymagwedd ysgol gyfan at gynyddu lefelau o weithgarwch corfforol
- annog disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol ac yn ôl adref lle y bo'n briodol
- sicrhau lle diogel ar gyfer beiciau ac offer diogelwch
- darparu offer diogel ac ysgogol a chyfleusterau hamdden a chwarae dan do ac allan yn yr awyr agored sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol

- annog disgyblion i gymryd rhan mewn gemau allan yn yr awyr agored ar iard yr ysgol yn ystod egwyliau ac amser cinio
- sicrhau bod yr holl weithgareddau chwaraeon sydd ar gael yn sensitif i ddisgyblion o gefndiroedd ethnig / agored i niwed, ac yn agored iddynt
- dathlu cyflawniad yn rheolaidd a hyrwyddo gweithgareddau mewn gwasanaethau
- darparu hyfforddiant cyfaill ar gyfer disgyblion hŷn fel eu bod yn gallu goruchwylio offer a rhoi cymorth i ddisgyblion iau
- darparu rhaglen flynyddol o weithgareddau ysgol gyfan ar gyfer yr holl ddisgyblion (e.e. mabolgampau, diwrnod /wythnos iechyd)
- sicrhau bod darpariaeth yn yr ysgol ar gyfer gweithgareddau cystadleuol a'r rhai nad ydynt yn gystadleuol
- sicrhau bod rhaglen dysgu y tu allan i oriau ysgol ar gael sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau pwrpasol a phleserus ar gyfer disgyblion.

8. <u>Cymuned</u>

Oddi mewn i bwrpas eang 'addysg am oes', bydd yr ysgol yn ceisio:

- Codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo gweithgareddau a pholisi'r ysgol yn ymwneud â bwyd a ffitrwydd mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac asiantaethau iechyd allweddol
- Annog darparu byrbrydau iach ar gyfer egwyl y bore a chinio pecyn cytbwys drwy ddarparu arweiniad i rieni
- Hysbysu'r disgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael iddynt yn y gymuned o ran bwyd a ffitrwydd e.e. clybiau lleol
- Hyrwyddo cynaliadwyedd a'r defnydd o adnoddau lleol drwy ddatblygu gerddi cegin a chlybiau garddio sy'n gysylltiedig â'r gymuned ehangach
- Datblygu partneriaethau gydag asiantaethau a darparwyr lleol.

9. <u>Cydraddoldeb</u>

Fel cyflogwr a darparwr gwasanaethau, ni fydd Ysgol Gymraeg Pontybrenin yn gwahaniaethu'n anghyfreithlon ar sail oedran, anabledd, rhyw, ailbennu rhywedd, hil neu ethnigrwydd, crefydd neu gredo, cyfeiriadedd rhywiol, priodas neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd neu gyfnod mamolaeth nac ar sail yr iaith Gymraeg.

Gwerthfawrogir pob disgybl, eu rhieni a'u gwarcheidwaid, gwirfoddolwyr, staff a llywodraethwyr ysgol a byddant yn cael eu trin â pharch ac urddas. Ni fyddwn yn goddef unrhyw fath o ragfarn, aflonyddu na fictimeiddio.

Byddwn yn gweithio ar draws y gymuned ysgol er mwyn sicrhau bod ein hymrwymiad i gydraddoldeb a thegwch yn cael ei rannu a byddwn yn cymryd camau i sicrhau bod ein hysgol yn lle hawdd mynd ato, yn groesawgar ac yn gynhwysol.

10. Gweithredu

- Bydd y Corff Llywodraethu yn enwebu un llywodraethwr i gymryd cyfrifoldeb penodol dros fwyd a ffitrwydd
- Bydd yr uwch dîm rheoli yn sicrhau hyfforddiant ac adnoddau digonol ar gyfer pob aelod o staff sy’n gysylltiedig â chyflawni nodau ac amcanion y Polisi Bwyd a Ffitrwydd
- Bydd y llywodraethwr sy’n gyfrifol am fwyd a ffitrwydd yn cysylltu â’r uwch dîm rheoli yn rheolaidd
- Bydd yr uwch dîm rheoli yn manteisio ar fentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol sydd eisoes yn bodoli o ran bwyd a gweithgarwch corfforol.

11. Monitro a Gwerthuso

- Darperir cyfleoedd a fydd yn galluogi disgyblion i gymryd rhan a gwerthuso’r hyn maent wedi ei ddysgu yn ôl eu hoedran, anghenion a gallu
- Gwahoddir aelodau cymuned Ysgol Gymraeg Pontybrenin i gynnig adborth a syniadau ar gyfer gwelliannau yn rheolaidd, a hynny ar lafar ac ar ffurf holiaduron
- Cyngor yr Ysgol / Pwyllgor lles.
- Bydd cynnydd yn cael ei fonitro ar adegau rheolaidd gan yr uwch dîm rheoli a llywodraethwyr, a materion penodol yn cael eu trafod mewn cyfarfodydd staff fel y bo’n briodol
- Mae’n ddyletswydd ar Gyrff Llywodraethu ysgolion a gynhelir yng Nghymru i gynnwys y camau a gymerwyd i hyrwyddo bwyta ac yfed iach ymhlith disgyblion ysgol yn adroddiad y llywodraethwyr.

Mabwysiadu'r Polisi
Dyddiad Adolygu gan y Corff Llywodraethu: 15/3/22
Dyddiad Cadarnhau a Chymeradwyo gan y Corff Llywodraethu: 15/3/22
Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr: