

YSGOL SEFYDLEDIG CAERGEILIOG



Gwasanaeth Arlwyo a Lles Disgyblion yr Ysgol

HYRWYDDO BWYTA AC YFED IACH

Hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion

Yn ystod y Flwyddyn Academaidd hon mae'r Corff Llywodraethol wedi parhau i hybu bwyta ac yfed yn iach ymhlith disgyblion.

Beth yw bwyta ac yfed yn iach?

Mae bwyta'n iach yn ymwneud â bwyta diet amrywiol i gael y swm cywir o faetholion i hybu twf ac iechyd da. Mae deddfwriaeth a wnaed o dan 'Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009' yn rheoleiddio bwyta ac yfed yn iach er mwyn sicrhau bod bwyd a diod mewn ysgolion yn darparu maetholion hanfodol, a bod braster dirlawn, siwgr a halen yn cael eu cyfyngu.

Camau priodol a gymerir gan yr ysgol:

- Mae'r Ysgol yn cydnabod bod hyrwyddo'r nifer sy'n cael prydau ysgol yn rhan bwysig o'r ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach ac mae wedi cynnwys hyn fel amcan yn ei Chynllun Gwella Ysgol.
- Mae'r prydau a ddarperir gan Wasanaeth Arlwyo'r Ysgolion yn cydymffurfio â'r rheoliadau a wneir o dan y Mesur.
- Wrth hybu bwyta ac yfed yn iach mae'r Ysgol wedi cymryd camau i asesu sut y gellir annog disgyblion i fwynhau dewisiadau iach.

Er enghraifft:

- cynnwys y disgyblion wrth wneud penderfyniadau am ddewisiadau bwyd a phrydau e.e. y Cyngor Ysgol, Pwyllgor Lles Disgyblion, Llais y Disgybl, Holiaduron Disgyblion ayb.
- perswadio'r disgyblion i fwyta cinio amser cinio yn hytrach nag yn ystod egwyl drwy ofyn iddynt baratoi bwydlenni iach o'u dewis a gweini'r bwydlenni hyn
- hyrwyddo prydau ysgol yn gadarnhaol trwy gyfrwng cyflwyniadau ar Fwyta'n Iach fel rhan o'r cwricwlwm
- arddangos posteri ac arddangosiadau bwyta'n iach

- cynnal cystadlaethau gyda'r canlyniadau yn cael eu dathlu yn ystod Gwasanaeth Ysgol.
- Annog disgyblion i gynhyrchu ac arddangos eu posteri bwyta'n iach eu hunain a fydd wedyn yn cael eu harddangos yn Neuadd yr Ysgol
- cael mwy o bwyslais ar iechyd a lles drwy'r cwricwlwm ysgol gyfan i addysgu disgyblion am fwyta'n iach a'i fanteision, gyda'r nod o wella penderfyniadau pob disgybl ynghylch dewisiadau bwyd
- gweithio'n agos gyda Chydlynnydd Ysgolion Iach y sir sy'n annog cyfranogiad gan holl staff yr ysgol, disgyblion a'r gymuned ehangach. Bydd yn ystyried y cwricwlwm, ethos ac amgylchedd, ymglymiad teulu a chymuned, ac yn dangos arweinyddiaeth a chyfathrebu da
- gweithio gyda rhieni i sicrhau bod anghenion dietegol pob disgybl yn cael eu diwallu
- cynnwys a hysbysu llywodraethwyr ysgol am bwysigrwydd cyfraniad cinio ysgol e.e. Penodi Llywodraethwr Ysgol i fod yn gyfrifol am y Gwasanaeth Arlwygo, Llywodraethwyr Ysgol i fonitro bwydlenni, trafod gyda'r Rheolwr Arlwygo, Teithiau Dysgu Llywodraethwyr ac ati.
- Caiff niferoedd arlwygo eu monitro'n ofalus bob wythnos a chaiff tueddiadau bwyta eu nodi a'u dadansoddi
- pob bwydlen wedi'i pharatoi yn unol â: Cynllun Gwerth Maeth yr Ysgol Matrics Alergenau'r Ysgol a'i ddsbarthu i ddisgyblion a rhieni
- peiriannau oeri dŵr wedi'u lleoli ledled yr Ysgol ac annog disgyblion i ddefnyddio poteli dŵr yn yr ystafell ddsbarth
- tystiolaeth i ddangos cydymffurfiaeth â rheoliadau a wneir o dan y Mesur e.e. dogfennau a gedwir gan y Rheolwr Arlwygo, Uwch Staff, Arweinydd Sylfaen, Swyddog Lles
- ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach sy'n cynnwys polisi bwyd ysgol bwyta'n iach, polisi diod a pholisi ar fwyd a ddygir i mewn i'r ysgol
- hyrwyddo negeseuon cyson am fwyta'n iach trwy gydol y diwrnod ysgol, a chysyiach â'r ddarpariaeth bwyd a diod o fewn yr ysgol trwy'r Diweddariad Wythnosol i Rieni, Gwefan yr Ysgol, Parentmail, Facebook, posteri ayyb