

YSGOL SEFYDLEDIG CAERGEILIOG



Polisi Maeth

Cyflwyniad:

Mae'r polisi maethiad yn ein hysgol gynradd wedi'i anelu at hybu amgylchedd o fwyta'n iach ac arferion maeth da ymhlith plant a staff. Mae'r polisi hwn yn amlinellu cyfrifoldebau awdurdodau'r ysgolion a'r gymuned rhieni i sicrhau fod ein dysgwyr yn cael maeth digonol ac yn cael y wybodaeth angenrheidiol a dealltwriaeth o fanteision bwyta'n iach.

Nodau ac Amcanion:

- Cefnogi datblygiad amgylchedd ysgol iach sy'n hyrwyddo bwyta iach ac sydd ar gael i bawb ac wedi'i greu gyda chyfranogiad disgyblion, rhieni/gofalwyr, staff a llywodraethwyr.
- Creu diwylliant cadarnhaol tuag at fwyta ac yfed yn iach a sicrhau fod dysgwyr yn derbyn maeth digonol.
- Rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar blant a theuluoedd i wneud dewisiadau bwyd a diod iach.
- Cynnig amrywiaeth o ddewisiadau bwyd a diod sy'n unol ag argymhellion dietegol Llywodraeth Cymru a darparu ar gyfer dewisiadau bwyd y dysgwyr.
- Hyrwyddo amgylchedd diogel a chynhwysol yn ystod amser cinio.
- Meithrin cysylltiadau â'r gymuned ehangach er mwyn gwella addysg maeth a chreu amgylchedd cefnogol.

Cyfrifoldebau:

Awdurdodau Ysgolion:

- Hyrwyddo bwyta'n iach ledled yr ysgol ac adolygu'r polisi hwn yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn parhau'n berthnasol.
- Sicrhau bod y bwyd sydd ar gael yn yr ysgol yn cwrdd â gofynion Canllawiau Bwyta Iach mewn Ysgolion a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru.
- Sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael trwy gydol y dydd.
- Annog plant i fwyta bwyd sydd â chyfansoddiad dietegol cytbwys, gan gynnwys ffrwythau a llysiau, protein a charbohydradau.
- Darparu opsiynau o brydau sy'n rhydd o alergenau neu'n briodol ar gyfer plant penodol sydd â gofynion dietegol oherwydd rhesymau meddygol neu grefyddol.

- Trefnu i'r darparwr prydau ysgol gyflwyno bwydlen flynyddol sy'n cydymffurfio â safonau maeth cenedlaethol er mwyn gallu cymharu darpariaeth bwyd yn erbyn safonau.
- Cymryd rhan mewn gwiriadau diogelwch bwyd rheolaidd i nodi unrhyw feysydd i'w gwella.
- Gwneud trefniadau ynglŷn â bwydydd mewn gofod sy'n hylan, yn ddiogel, ac yn darparu ar gyfer anghenion yr holl ddysgwyr -Hyrwyddo gweithgareddau neu glybiau amser cinio iach i hyrwyddo ffordd o fyw egniol.

Rhieni a Gofalwyr:

- Darparu pryd iachus bob dydd i blant, gan ddilyn canllawiau maeth a ddarperir gan yr ysgol.
- Peidiwch â rhoi bwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr neu halen i blant.
- Annog eu plant i wneud dewisiadau iach wrth ystyried eu hoffterau bwyd.
- Peidiwch ag anfon diodydd pefriog neu ddiodydd egni, creision, melysion neu fariau siocled ar gyfer byrbrydau ar gyfer amser cinio.
- Sicrhau bod anghenion dietegol eu plentyn yn cael eu cyfleu i'r ysgol.

Disgwyliadau Estyn:

Mae'r Fframwaith Arolygu presennol gan Estyn yn cynnwys arfarnu effeithiolrwydd pa mor dda y mae'r ysgol yn amddiffyn ac yn hyrwyddo lles plant, gan gynnwys eu iechyd corfforol. Mae'r arolygiaeth yn archwilio sut mae ysgolion yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, atal gordewdra, hyrwyddo ymddygiadau bwyta'n iach ac ymwybyddiaeth, gwella disgyblion addysg bwyd a maeth, a gwella profiadau.

Casgliad:

Mae polisi maeth ein hysgol yn cefnogi hyrwyddo ffyrdd iach o fyw ymhlith plant a staff, yn ogystal â meithrin cysylltiadau yn y gymuned. Rydym wedi nodi'n glir cyfrifoldebau ar gyfer yr holl ran ddeiliaid dan sylw ac wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth diogel ag amgylchedd cynhwysol amser cinio, gan hyrwyddo diwylliant cadarnhaol tuag at fwyta'n iach ac yfed a chynnig amrywiaeth o ddewisiadau bwyd a diod sy'n cyd-fynd â Argymhellion dietegol Llywodraeth Cymru. Byddwn yn parhau i adolygu a diweddarau y polisi hwn yn rheolaidd, er mwyn sicrhau ei effeithiolrwydd.