Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Cytunwyd ar ran y llywodraethwyr gan/ Agreed on behalf of the governing body by – (Enw/Name) Shan Thomas	Arwyddwyd/Signed: Shan Thomas Dyddiad/Date: Medi 2026
Arwyddwyd gan y Pennaeth/ Signed by Headteacher Angharad Vaughan-Owen	EA Vaughan-Owen Dyddiad/Date: Medi 2026
Adolygiad nesaf/Review date:	Medi 2027

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

(Adlewyrcha'r polisi Erthygl 6 CCUHP-hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach yn ogystal ag Ertghygl 13-yr hawl i gael gwybodaeth)

Cyflwyniad

Mae gwella maeth plant a lefelau eu gweithgaredd corfforol yn flaenoriaeth yn Ysgol Gorslas. Mae angen deiet iachus ar blant ac mae'n bwysig eu bod yn cymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd er mwyn tyfu a datblygu'n iawn. Gall deiet iachus mewn plentyndod helpu i atal amrywiaeth o broblemau, yn y tymor byr (pydredd y dannedd, anaemia, gordewdra a rhwymedd), ac yn ddiweddarach mewn bywyd, gan fod prosesau cynnar rhai clefydau mewn oedolion yn cychwyn yn ystod plentyndod (clefyd coronaidd y galon, rhai canserau, strociau ac osteoporosis). Mae ymchwil gwyddonol wedi dangos bod disgyblion sy'n cael digon o faeth yn debygol o ymateb yn well wrth gael eu haddysgu, a byddant hefyd yn dysgu'n well.

Mae addysg am fwyd a maeth yn rhoi'r wybodaeth i blant allu dewis deiet cytbwys a'u galluogi i ddeall pam y mae'n bwysig, a deall y berthynas rhwng deiet ac ymarfer corff.

Mae addysg am weithgaredd corfforol yn cynnig dealltwriaeth i blant o bwysigrwydd ffitrwydd corfforol a hamdden i'w hiechyd a'u lles ac yn esbonio'r cysylltiadau hanfodol rhwng deiet a gweithgaredd. Mae'r sgiliau a ddysgir drwy weithgaredd corfforol yn galluogi plant i gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau chwaraeon a hamdden, a gweithgareddau sy'n helpu i wella hunan-barch, annibyniaeth, mwynhad ac integreiddio cymdeithasol. Mae mynediad hwylus i gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden yn darparu'r sail i blant gynnwys gweithgaredd corfforol yn eu bywydau bob dydd. Mae hyn yn golygu manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol yn ystod y diwrnod ysgol, gweithgareddau ar ôl ysgol a chyfleusterau gwasanaethau hamdden yr awdurdod lleol a chlybiau chwaraeon cymunedol.

DATGANIAD O GENHADAETH

Bydd Ysgol Gorslas yn ymdrechu i wella iechyd y gymuned drwy gynnwys yr holl randdeiliaid wrth sefydlu a chynnal arferion bwyta iach gydol oes sy'n gynaliadwy yn amgylcheddol. Y nod yw "gwneud Ysgol Gorslas yn ysgol iach, lle caiff ymwybyddiaeth o iechyd a'r cyfleoedd i'w hyrwyddo eu hintegreiddio i fywyd yr ysgol fel rhan o'r ymgyrch i hyrwyddo iechyd a gwella safonau addysgol".

Caiff hyn ei gyflawni drwy addysgu disgyblion am dyfu a choginio bwyd, darpariaeth y bwyd a gyflenwir gan yr ysgol a'r ddarpariaeth academa idd o addysg bwyd fel rhan o'r cwricwlwm.

O gofio'r dystiolaeth gynyddol am y niwed cymdeithasol ac amgylcheddol a achosir gan rai dulliau o gynhyrchu, gweithgynhyrchu a dosbarthu bwyd, credwn ei fod yn bwysig bod ein disgyblion yn dysgu am:

a) Faterion sy'n ymwneud â chynhyrchu bwyd e.e. bwyd organig, a chynnyrch maes, bwyd ac arferion ffermio cynaliadwy.

b) Technegau marchnata bwyd a gwybodaeth labelu.

Rydym yn helpu'n disgyblion i ddeall y gall pob math o fwyd gael ei fwyta fel rhan o ddeiet iach, ond dylid bwyta rhai bwydydd yn gymedrol. Rydym yn mynnu bod deiet iach ac ymarfer corff rheolaidd yn rhan annatod o bob diwrnod ysgol. Yn ystod pob amser egwyl, caiff plant Ysgol Gorslas gyfleoedd i ddefnyddio'r iard chwarae mewn modd anturus ac arborfol ar iard y Blynyddoedd Cynnar ac mae marciau chwarae ar yr iard chwarae i anogi'r chwarae a'r dysgu. Mae hefyd gemau pêl a pharthau tawel i ddewis

ohonynt, ac mae pob plentyn yn brysur. Yn ogystal, mae gennym “Bydis” sydd wedi’u hyfforddi gyda’r cynllun WRAP ac mae hyn yn lleihau’r problemau sy’n codi ar yr iard.

Nodau

- Gwella iechyd a ffitrwydd yr holl ysgol drwy gyflwyno ffyrdd i ddisgyblion o sefydlu a chynnal ffyrdd o fyw hir a heini ac arferion bwyta iach.
- Cynyddu gwybodaeth disgyblion am gynhyrchu, gweithgynhyrchu, dosbarthu ac arferion marchnata bwyd, a’u heffaith ar iechyd a’r amgylchedd.
- Sicrhau bod disgyblion yn cael digon o faeth yn yr ysgol, a bod pob disgybl yn gallu cael bwyd diogel, blasus a maethlon a chyflenwad dŵr diogel, sydd ar gael yn hawdd yn ystod y diwrnod ysgol.
- Sicrhau bod yr holl weithgareddau a gwasanaethau sy’n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Hyrwyddo addysg ar gyfer datblygiad cynaliadwy
- Hyrwyddo addysg maeth o fewn y cwricwlwm cenedlaethol
- Darparu amgylchedd diogel a phleserus lle caiff bwyd ei weini a’i fwyta
- Sicrhau bod y ddarpariaeth fwyd yn yr ysgol yn adlewyrchu gofynion meddygol a moesegol y staff a’r disgyblion e.e. anghenion crefyddol, ethnig, llysieuol, meddygol ac alergenaidd.

Cwricwlwm

Rydym yn pwysleisio pwysigrwydd y dylanwad y mae’r berthynas rhwng deiet a gweithgaredd corfforol yn ei gael ar iechyd a lles ar draws y meysydd dysgu a phrofiad ac rydym yn adolygu’r dull cyflwyno’r cwricwlwm yn rheolaidd er mwyn sicrhau ein bod yn cynnig y canlynol i’r disgyblion:

- Dealltwriaeth o’r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor
- Cael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol
- Cyfleoedd i archwilio dylanwadau dewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau’r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phacio bwyd
- Cyflwyno’r negeseuon allweddol yn gyson ac yn glir ar gyfer iechyd da y geg (a gefnogir gan gynnwys a rheolaeth y gwasanaeth bwyd)
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd, cludo bwyd, ailgylchu, gwastraff, cynhyrchu bwyd a’i effaith ar yr amgylchedd.
- Cyfleoedd i ddeall amrywiaeth ddiwylliannol ac ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).
- Gweithgareddau amser egwyl, amser cinio ac ar ôl ysgol sy’n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.

Enghreifftiau o weithgareddau sy’n cefnogi gwaith y cwricwlwm:

- Sesiynau blasu e.e. blasu ffrwythau a llysiau ffres, sych, wedi rhewi, mewn tun a’u sudd
- Prosiectau bwyta’n iach
- Wythnos Bwyta’n Iach
- Gwefan yr ysgol gyda dolenni i safleoedd perthnasol

- Gerddi'r ysgol - rhoddir cyfle i ddisgyblion blannu, cynaeafu, paratoi, coginio, a bwyta'r bwyd maent yn ei dyfu. Mae gweithgareddau tyfu fel hyn yn datblygu sgiliau gwyddoniaeth disgyblion wrth iddynt ymchwilio i'r amodau gorau ar gyfer tyfiant.
- Y llysgenhadon Efydd, disgyblion sydd yn hybu ffitrwydd a bywyd iach drwy gynnal sesiynau ffitrwydd gyda phlant ieuengaf yr ysgol yn rheolaidd.
- Dilyn cynllun Actif Unrhywle gan Actif Sir Gar ar draws yr ysgol yn wythnosol, gweithgarwch corfforol ar-lein sy'n fuddiol i iechyd corfforol a meddyliol.
- Rydym yn hysbysu rieni o Glwb Gwyliau Actif Sir Gar neu Clwb Heini sydd yn rhedeg yn ystod gwyliau'r ysgol.

Materion Dŵr

Mae'r ysgol wedi mabwysiadu'r cynllun 'poteli dŵr ar ddesgiau' sy'n darparu dŵr yfed ffres, sydd ar gael yn hawdd ac yn hwylus i ddisgyblion drwy gydol y dydd. Mae jygiau dŵr ar gael ar bob bwrdd yn ystod amser cinio. Mae disgyblion yn cael seibiannau dŵr rheolaidd yn ystod gweithgareddau chwaraeon/ymarfer corff. Anogir y plant i fynd â'u poteli dwr adref i'w golchi yn aml. Anogir y disgyblion i yfed o leiaf 2 botelaid o ddŵr y dydd.

Prydau Ysgol

Mae ffreutur yr ysgol yn cynnig amrywiaeth eang o ddewis amser cinio. Cynigir dewisiadau sy'n cynnwys cig a phrydau llysieuol bob dydd. Mae'r gwasanaeth arlwyo'n darparu prydau sy'n cydymffurfio â safonau maeth ac sy'n cynnwys anghenion deietegol arbennig e.e. llysieuol, figan, coeliag, alergeddau bwyd. Rydym yn gwneud ein gorau glas i sicrhau bod y nifer mwyaf posib o blant yn derbyn prydau ysgol a bod yr holl ddisgyblion sy'n gymwys i dderbyn prydau am ddim yn eu cael. Gwneir hyn drwy roi gwybodaeth i rieni/cyfathrebu â hwy, hyrwyddo prydau bwyd ysgol a gweithdrefnau i ddiogelu hunaniaeth y rhai sy'n derbyn prydau am ddim.

Dyma dolenni defnyddiol am y gwasanaeth:

bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf

healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf

Darganfod mwy am brydau ysgol am ddim | LLYW.CYMRU

Free school meals: information for parents and carers | GOV.WALES

Mae Ysgol Gorslas yn ymdrechu i sicrhau'r canlynol:

- Staff amser cinio wedi derbyn hyfforddiant maeth a hylendid yn ogystal â gofal bugeiliol
- Y ffreutur yn ddiogel a chyfforddus
- Disgyblion yn cael amser i fwynhau'r profiad bwyta
- Cyflenwad digonol o ddŵr yfed glân
- Safonau hylendid yn cael eu bodloni mewn perthynas â golchi dwylo a chael gwared ar wastraff bwyd
- Moesau da yn cael eu meithrin

Amcanion y Gwasanaeth Arlwyo

- Lleihau maint y braster, siwgr a halen mewn bwydydd sy'n cael eu paratoi ar y safle a lleihau nifer y bwydydd wedi'u prosesu ar y fwydlen.
- Hyrwyddo dewisiadau bwyta'n iach bob dydd a thrwy ddigwyddiadau hyrwyddo arbennig, a chysylltu hyn â staff yr ysgol a'r cwricwlwm er mwyn darparu ymagwedd gyfunol.
- Cogyddes yr ysgol yn cysylltu â staff yr ysgol, y rhieni a chyngor yr ysgol i sicrhau ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y cwsmer.
- Cogyddes yr ysgol yn derbyn hyfforddiant maeth fel rhan o'i Datblygiad Proffesiynol Parhaus.
- Y gwasanaeth Arlwyo'n cysylltu â'r adran Ddeieteg, a'r Swyddog Ysgolion sy'n Hybu Iechyd ynghylch cynllunio bwydlenni prydau ysgol a holl agweddau darpariaeth fwyd yr ysgol.
- Yr holl fwydlenni'n cydymffurfio â 'Safonau Cinio Ysgol' Llywodraeth y Cynulliad.
- Mae 'Plât Bwyta'n Iach' yn cael ei arddangos yn ffreutur yr ysgol.

Bocs Bwyd Iachus

Rydym yn annog i rieni bacio pecyn bwyd iachus ar gyfer eu plentyn yn ddyddiol ac ar ein gwefan mae gwybodaeth am focsys bwyd iachus ac rydym yn rhannu dolenni defnyddiol a rhieni a'u hatgoffa yn rheolaidd o'r pwysigrwydd o ddiet cytbwys.

- Ar ddechrau bob blwyddyn academaidd caiff rhieni/gofalwyr wybodaeth am ginio sy'n faethol gytbwys a hylendid pecynnau bwyd.
- Dydy'r ysgol ddim yn caniatáu losin, siocled, diodydd swigod/egni na sgwash yn ein pecynnau bwyd.
- Mae'r Cyngor Ysgol ac ECO yn hyrwyddo pecynnau bwyd iach i ddisgyblion a'u teuluoedd
- Ar dripiau ysgol, hyrwyddir pecynnau bwyd iach a anogi rhieni/gofalwyr i gynnig pecyn cinio iach i'w plant a pheidio a rhoi melysion/losin iddynt.
- Mae gwaith cwricwlwm I Gymru yn cwmpasu cynnwys a buddion bwyta pecyn cinio iach.
- Mae ardal storio oer/dan gysgod briodol ar gael i ddisgyblion i gadw eu pecynnau bwyd.

Dolenni defnyddiol:

bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf

healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf

Darganfod mwy am brydau ysgol am ddim | LLYW.CYMRU

Free school meals: information for parents and carers | GOV.WALES

Darpariaeth Llaeth

Darperir llaeth am ddim i holl ddisgyblion Dysgu Sylfaen yn unol â pholisi Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Clwb Brecwast

Mae gan Ysgol Gorslas glwb brecwast am ddim i roi dechrau iach i'n plant. Rydym yn cynnig brecwast maethlon mewn amgylchedd hapus, diogel a chyfeillgar, lle gall y plant gwrdd â'u ffrindiau. Mae dewis o frecwastau ar gael, a chynigir digon o weithgareddau i ddifyrru'r plant tra byddant yno. Mae'r clwb ar agor o 8:05yb nes i'r ysgol gychwyn am 8:45yb. Caiff y plant gyfle i chwarae gemau bwrdd amrywiol yn ystod eu hamser yn y clwb brecwast.

Bwydlen Brecwast
Tost
Dewis o rawnfwyd
Sudd ffrwythau
Dewis o ffrwythau
Iogwrt
Llaeth
Dŵr

Rhaglen Heddlu De Cymru

Mae swyddog cyswllt ysgol yr heddlu, PC Ali, yn arwain cyfres o wersi gyda phob grŵp blwyddyn drwy gydol y flwyddyn. Mae PC Ali yn darparu gwersi ar gyfer amrywiaeth o bynciau iechyd a diogelwch, sy'n amrywio o alcohol a chamddefnyddio sylweddau, cyffyrddiadau priodol i fwyta'n iach a pherygl dieithriaid.

Addysg Gorfforol

Yn Ysgol Gorslas, rhoddir proffil uchel i Addysg Gorfforol. Disgwylir i bob disgybl gymryd rhan mewn gwersi Addysg Gorfforol, y ceir o leiaf dwy ohonynt bob wythnos ar yr amserlen. Mae chwaraeon ac Addysg Gorfforol yn cyfrannu at sgiliau allweddol, yn enwedig llythrennedd a rhifedd, yn ogystal â TGCh a sgiliau megis gweithio gyda'i gilydd. Mae plant ym mlynyddoedd 4 a 5 yn cael gwersi nofio dwys bob diwrnod, dros gyfnod o bythefnos bob blwyddyn. Mae ymarfer corff sy'n gysylltiedig ag iechyd, yn agwedd allweddol o Addysg Gorfforol, ac mae'n cynnwys cyfeiriad penodol at y berthynas rhwng beth a faint a fwyteir, ymarfer corff ac iechyd corfforol. Rydym hefyd yn darparu amrywiaeth o glybiau ar ôl ysgol ac yn manteisio ar bob cyfle posibl i fynychu cystadlaethau chwaraeon o bob math.

Llysgenhadon Chwaraeon

Mae'r llysgenhadon chwaraeon yn mynychu hyfforddiant yn flynyddol ac yn cael eu hannog i ddefnyddio'u arbenigedd i arwain sesiynau Addysg Gorfforol ar draws yr ysgol. Mae hyn yn codi statws Addysg Gorfforol ymhellach yn yr ysgol.

Clybiau

Rydym yn cynnig amrywiaeth o glybiau ar ôl ysgol i'n disgyblion sy'n amrywio yn ôl y tymor. Mae'r Urdd yn cynnig clwb aml-chwaraeon ar ôl ysgol ac rydym yn cynnig clybiau pêl-rwyd, pêl-droed a rygbi yn ystod amser cinio ac ar ôl ysgol.

Defnyddio Amgylchedd yr Ysgol - Gardd yr Ysgol

Rydym yn manteisio ar gyfleoedd i dyfu llysiau a pherlysiau yng ngardd yr ysgol, a'u defnyddio mewn gwersi coginio. Mae'r plant hefyd yn cael cyfleoedd i weithio ochr yn ochr â'n gofalwr, yr athrawon a'r rhieni i sicrhau bod y darnau tir yn rhydd o chwyn, a'n blychau plannu a'n plotiau llysiau'n cael eu cynnal yn dda.

Cynllun Ysgolion Iach ac Eco 'Sgolion

Mae Ysgol Gorslas ar hyn o bryd ar gam 5 Cynllun Cenedlaethol Ysgolion Iach ac mae eisoes wedi ennill sawl baner blatinwm y wobr Eco 'Sgolion.

Lledaenu ac adolygu

Mae ein gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn cael ei ledaenu a'i ddathlu mor eang â phosib ac mewn fformatau sy'n briodol i amrywiaeth o gynulleidfaoedd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Disgyblion, drwy gyngor yr ysgol, gwasanaethau, dadleuon dosbarth a'r ffreutur.
- Rhieni, drwy gylchlythyron a nosweithiau rhieni.
- Staff yr ysgol, drwy gyrsiau, cyfarfodydd, memos.
- Yn ogystal, defnyddir arddangosfeydd gweledol o gwmpas yr ysgol gyda negeseuon cywir arnynt i amlygu pwysigrwydd bwyd a ffitrwydd.

Y Pennaeth Mrs Angharad Vaughan-Owen sydd a'r cyfrifoldeb dros gydlynu'r polisi. Rydym yn gweithredu a monitro'r polisi yn unol â'r gofynion cenedlaethol ac mae'r corff llywodraethol wedi enwebi Mrs Shan Thomas fel y llywodraethwr gyda chyfrifoldeb dros adolygu'r polisi.