

Ysgol Mynydd Bychan



'O'r fesen derwen a dyf

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Cadeirydd y Corff Llywodraethol : Jennifer Williams

Dyfeudwr :-

Pennaeth - S Evans

Yn Ysgol Mynydd Bychan rydym wedi ymrwymo i sicrhau fod ein disgyblion yn byw bywyd gweithredol ac iach. Rydym ni o'r farn fod plant iach yn gallu manteisio'n llwyr ar y cyfleoedd addysgol sydd gan yr ysgol i'w cynnig. Mae'r bartneriaeth rhwng yr ysgol a'r cartref yn hanfodol i sut mae plant a phobl ifanc yn ymddwyn, yn enwedig pan fo iechyd a lles yn y cwestiwn.

Cyd-destun Lleol a Chenedlaethol

Sefydlwyd Cynllun Ysgolion Iach Caerdydd yn 2000 i hyrwyddo iechyd a lles mewn sefydliadau addysg yn weithredol ac i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau a amlinellwyd uchod.

Nodau:

- Datblygu polisi Ffitrwydd a Bwyd Ysgol Gyfan sy'n cynnwys gweledigaeth gyfrannol, cydlyniad wrth gynllunio a chysondeb wrth ddatblygu gwasanaethau.
- Cynnwys rhanddeiliaid, arlwywyr a holl aelodau o gymuned ehangach yr ysgol fel budd-ddeiliaid i gyfrannu at y dull gweithredu ysgol gyfan.
- Gwella iechyd cymuned yr ysgol trwy ddarparu ffyrdd i ddisgyblion o sefydlu a chynnal dulliau gweithredol o fyw ac arferion bwyta iach am oes.
- Sicrhau bod bwyd, maeth a gweithgarwch corfforol yn rhan anhepgor o system gwerth cyffredinol yr ysgol a bod arfer gorau yn rhan o'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.

Amcanion:

- Datblygu a chyfathrebu ethos positif sy'n adlewyrchu ymrwymiad yr ysgol at feithrin dull gweithredu ysgol gyfan i fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol, sy'n rhan o'r Cynllun Gwella Ysgolion.
- Datblygu rôl y Polisi Ffitrwydd a Bwyd o fewn Cwricwlwm i Gymru 2022
- Datblygu awyrgylch hybu iechyd trwy ddarparu gwasanaeth bwyd arloesol ar y cyd ag amrywiaeth o weithgareddau hamdden a chwaraeon cyffrous, diogel.
- Datblygu partneriaeth â rhieni, y gymuned ehangach ac asiantaethau allanol i gefnogi addysg iechyd a hybu iechyd yn yr ysgol.

Gweithredu, Monitro a Gwerthuso

Datblygwyd y polisi hwn mewn ymgynghoriad â rhanddeiliaid yr ysgol ynghyd â goruchwylwyr cinio'r ysgol. Ei fwriad yw gweithredu fel dogfen sy'n datblygu a fydd yn newid wrth i'r ysgol ddatblygu, yn ôl blaenoriaethau lleol a chenedlaethol; ac yn anad dim, fel ymateb i anghenion holl aelodau cymuned yr ysgol. Mae'r disgyblion yn sail i'r broses werthuso barhaol ac yn parhau i lywio'r datblygiad o weithgareddau ffitrwydd a bwyd i'r dyfodol. Mae'r ysgol wedi ymrwymo at adolygu'r polisi pob 2 flynedd. Bydd diweddariadau am gamau ffitrwydd a bwyd yr ysgol yn cael eu cynnwys yn yr Adroddiad Blynyddol i rieni a all ddefnyddio data gan ddarparwyr prydau'r ysgol.

Rhwydwaith Ysgolion Iach Caerdydd

Mae ysgolion yn lleoliad allweddol ar gyfer hyrwyddo negeseuon iechyd i blant a phobl ifanc. Mae "ysgol iach" yn golygu iechyd ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol a'i pherthynas â'r gymuned. Mae'n hybu iechyd corfforol ac emosiynol trwy ddarparu gwybodaeth berthnasol ac yn darparu'r sgiliau a'r agweddau angenrheidiol i ddisgyblion sy'n caniatáu iddynt wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd. Mae'n annog disgyblion i gymryd rhan weithredol ac wedi ymrwymo at wella'r ysgol yn barhaus drwy gynnwys iechyd yn ethos yr ysgol gyfan.

Rhoi'r Polisi Ffitrwydd a Bwyd Ysgol Gyfan ar Waith

Bwyd a Maeth:

- Amgylchedd – Gwasanaethau bwyd
- Bwyd a Maeth yn y cwricwlwm
- Cinio Parod
- Cinio Ysgol
- Clwb ar ôl ysgol
- Llaeth yr ysgol – CC1 a BI 1 a 2
- Dŵr yfed
- Ffrwyth/ lysiau yn unig amser chwarae
- Bwyd a ddaethpwyd i'r ysgol o'r cartref / siop

Gweithgarwch Corfforol a Ffitrwydd:

- Amgylchedd Chwaraeon a Hamdden
- Gweithgarwch Corfforol o fewn y cwricwlwm
- Gweithgarwch Corfforol - ar ôl ysgol a chlybiau amser cinio
- Wythnos Gerdded i'r Ysgol - 2 waith y flwyddyn
- Cysgodfan Feiciau – hybu seiclo i'r ysgol
- Mis Ffitrwydd, Iechyd a Lles

Meysydd Eraill:

- Iechyd y Geg
- Hylendid
- Gwersi 'Smoke Bugs'
- Gwersi gan Heddwraig y Gymuned – Camddefnyddio sylweddau a chyffuriau
- Gwersi Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb
- Digwyddiadau i gymuned yr ysgol gyfan
- Sesiynau garddio / rhandir
- Gwobrau i hybu iechyd
- Cynladwyedd

Cinio Ysgol:

- Gweithio mewn partneriaeth gyda'r arlwywyr i sicrhau y cydymffurfir â safonau maeth prydau ysgolion ac awgrymiadau eraill gan y llywodraeth ar fwyd a diod eraill mewn ysgolion.
- Annog bwyta'n iach fel rhan integredig o awyrgylch yr ysgol gyfan
- Rhoi'r cyfle i ddisgyblion ryngweithio'n gymdeithasol ac i ddatblygu sgiliau cymdeithasol.
- Cynyddu'r niferoedd sy'n bwyta prydau bwyd.
- Hybu'r opsiynau iach drwy annog y plant i fwyta ffrwythau a llysiau yn ddyddiol.

Bwyd a Maeth

Amgylchedd – Gwasanaethau Bwyd

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cefnogi byw'n iach yn unol â chanllawiau Blas am Oes:

Cyfleusterau Ystafell Fwyta:

- Cadeiriau a byrddau digonol i'r holl ddisgyblion eistedd a mwynhau pryd ysgol cytbwys.
- Bod y neuadd fwyta'n gynnes, glân, ddim yn orlawn na'n rhy swnllyd, ac sy'n hyrwyddo negeseuon bwyta'n iach.

Goruchwyllo:

- Caiff ciwiau eu rheoli i leihau amser ciwio a hybu ymddygiad bositif.
- Caiff amser cinio ei ddarwahanu a chaiff dosbarthiadau fwyta ar sail rota i ganiatáu i bob disgybl fwynhau pryd ysgol cytbwys.
- Aelodau o staff i fwyta gyda'r disgyblion ar adegau.

Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm:

- Mae paratodau wedi cael eu gwneud ar gyfer cyflwyno sgiliau ymarferol paratoi bwyd ym M1 3 - 6
- Addysgir disgyblion i ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a'r buddion iechyd yn y tymor byr a hir.
- Mae disgyblion yn dysgu'r sgiliau sylfaenol o baratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol.
- Rhoddir cyfle i ddisgyblion archwilio dylanwad dewisiadau bwyd gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau.
- Cyfle i ddysgu am dyfu bwyd a'r effaith a gaiff ar yr amgylchedd (milltiroedd bwyd, CO₂, ôl troed carbon, ailddefnyddio, ailgylchu, compost a gwastraff).

Cinio Parod:

- Rhaid darparu manau priodol ar gyfer bwyta cinio
- Darparu gwybodaeth i rieni am giniawau parod cytbwys o ran maeth wrth i ddisgyblion gael eu derbyn i'r ysgol am y tro cyntaf
- Addysgu am fuddion cinio parod iachus yn yr ystafell ddosbarth

Bwyd a ddaethpwyd i'r Ysgol o'r Cartref:

- Mae'r ysgol yn cefnogi byw'n iach ac yn annog disgyblion i ddod â bwyd a diod i'r ysgol sydd o fudd i'w hiechyd yn unig.
- Caiff gwybodaeth ei dosbarthu i rieni am giniawau parod cytbwys o ran maeth wrth i ddisgyblion gael eu derbyn i'r ysgol am y tro cyntaf.
- Darparu man priodol ar gyfer bwyta cinio.
- Addysgu am fuddion cinio parod iachus yn yr ystafell ddosbarth.

Clwb Ar ôl Ysgol:

- Mae gan yr ysgol Glwb ar ôl Ysgol ei hun, sydd yn cael ei redeg gan Cwmni Playworks.
- Mae'r ysgol a Chwmni Playworks yn cefnogi ac yn hyrwyddo bwyta byrbrydiau iach trwy baratoi bwydydd a diodydd iach yn ddyddiol.
- Mae gweithgareddau chwarae wedi'u datblygu ac yn cael eu defnyddio gan y Clwb ar ôl Ysgol.

Llaeth yr Ysgol:

- Cynigir llaeth am ddim i holl ddisgyblion y Feithrin, Derbyn, BI 1 a 2 bob dydd.
- Caiff pecynnau'r llaeth eu hailgylchu.
- Caiff oergelloedd eu glanhau a'u cynnal yn rheolaidd.
- Caiff llaeth a dŵr ei hybu mewn ysgolion fel dewis diod iach.

Dŵr Yfed:

- Mae'r ysgol wedi datblygu ac yn gweithredu polisi dŵr yfed yn yr ysgol, yn unol â 'Dewis Dŵr'.
- Sicrhau fod gan blant a staff gyflenwad o ddŵr glan a ffres am ddim drwy'r dydd.
- Hybu dealltwriaeth disgyblion am les dŵr i iechyd er mwyn hyrwyddo yfed dŵr.
- Bod ffynonellau dŵr glân ar gael ac yn cael eu cynnal.

Ffrwythau:

- Mae'r ysgol yn cyfranogi'n barhaus i ddiwyddiadau neu fentrau'n ymwneud â ffrwythau gydol y flwyddyn.

Amgylchedd - Chwaraeon a Hamdden:

- Mae'r ysgol wedi datblygu'r ardaloedd chwarae, tu mewn a thu allan i fod yn groesawgar a diogel.
- Mae yno gyfleusterau newid Addysg Gorfforol sy'n lân ac yn gyfeillgar i'r defnyddiwr.
- Mae'r cyfleusterau Addysg Gorfforol dan do yn groesawgar ac yn ddeniadol.
- Mae ardaloedd y gweithgarwch corfforol yn lân a hylan.
- Defnyddir ardaloedd arddangos i hyrwyddo a dathlu gweithgarwch corfforol.
- Ymgynghorir â staff a disgyblion a'r Cydlynnydd Addysg Gorfforol pan fydd angen gwneud gwelliannau i'r ardaloedd gweithgarwch corfforol.
- Mae cyfleusterau chwaraeon ar gael i bawb.
- Mae'r ysgol yn dathlu/ardangos cyraeddiadau chwaraeon Cymreig e.e. Shane Williams, David Davies, (Paralympiad) Ellie Simmonds, Nicole Cook.
- Storir offer Addysg Gorfforol fel ei fod ar gael i athrawon a disgyblion.
- Dewis o weithgareddau gwahanol ar gael yn y maes chwarae.

Gweithgarwch Corfforol – Clybiau ar ôl ac yn ystod Amser Cinio:

- Mae'r Clwb ar ôl ysgol yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwarae gweithredol/gweithgarwch corfforol.
- Bod amrywiaeth o weithgareddau corfforol ar ôl ysgol ar gael sy'n berthnasol i gyfradd oedran cyflawn y disgyblion.
- Asiantaethau allanol yn cynnal clybiau ar ôl ysgol e.e Yr Urdd
- Cymerir camau i annog gweithgarwch corfforol yn ystod amseroedd cinio/chwarae. Bocsys/offer ar gael i ddisgyblion i ysgogi gweithgarwch corfforol.
- Disgyblion BI 6 yn cynnal clybiau amser cinio
- Caniateir digon o amser yn ystod amser cinio i fwyta bwyd ac i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Gweithgarwch Gorfforol o fewn y Cwricwlwm:

- Mae'r ysgol wedi ymrwymo at ddarparu 2 awr, ar yr amserlen, o weithgarwch corfforol o ansawdd i bob disgybl.
- Disgyblion wedi gwisgo'n berthnasol ar gyfer gweithgarwch corfforol.
- Darperir cyfleoedd i ehangu gwybodaeth a meithrin talent drwy amrywiaeth o gyrsiau addysg gorfforol wedi'u hamserlenni.
- Cyfleoedd i archwilio a datblygu cysylltiadau trawsgwricwlaidd cryf mewn Gwyddoniaeth, ABCh, Cymhwysedd Digidol a Thechnoleg Bwyd/Coginio.
- Bod cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored ac anturiaethus gydag elfen gorfforol yn cael eu hyrwyddo'n barhaus. Cyfeiriannu, datrys problemau.
- Bod cyfleoedd i wella'r broses o bontio drwy weithgarwch corfforol yn cael eu harchwilio'n llawn.
- Caiff cyd-destunau ar gyfer dysgu eu llywio gan weithgarwch corfforol e.e. ffitrwydd iechyd a lles ac Olympau.

Project Garddio neu Randir:

- Mae'r ysgol yn defnyddio tir yr ysgol ar gyfer tyfu bwydydd.
- Caiff disgyblion fod yn rhan o'r penderfyniadau ynglŷn â beth a gaiff ei blannu.
- Mae'r ysgol yn edrych i baratoi a bwyta'r cynnyrch fel ffordd o ddatblygu diddordeb.

Bws Cerdded / Cerdded i'r Ysgol:

- Anogir rhieni i gerdded i'r ysgol ac fe'i gwahoddir i gymryd rhan yn yr Wythnos Gerdded i'r ysgol.
- Gydol y flwyddyn ysgol, mae cynllun i hyrwyddo cerdded a seiclo i'r ysgol.
- Mae'r ysgol yn rhan o fenter Teithiau Llesol
- Mae gan yr ysgol stondin feiciau i'r disgyblion a'r staff eu defnyddio.
- Mae hyfforddiant sgiliau i gerddwyr a seiclwyr ar gael i staff a phlant.

Meysydd Eraill

Iechyd y Geg:

- Mae gan y Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol ymglymiad gweithredol â'r ysgol i hyrwyddo iechyd y geg.
- Mae'r ysgol yn hyrwyddo negeseuon iechyd y geg er enghraifft, byrbrydau iach, ffrwythau, llaeth a dŵr dros amser egwyl.
- Mae gan yr ysgol becynnau athrawon ac adnoddau eraill (ar gael gan eich adran hybu iechyd leol a all hyrwyddo iechyd deintyddol yn y cwricwlwm. www.meandmymouth.co.uk)
- Bydd yr ysgol yn cynnwys iechyd y geg ac iechyd deintyddol mewn unrhyw ddigwyddiadau iechyd yn yr ysgol.
- Mae'r ysgol yn annog cysylltiadau gyda'r ysgol trwy gyfranogiad gan rieni a gofalwyr mewn projectau iechyd y geg.

Hylendid:

- Mae'r ysgol yn hybu hylendid personol da ac mae'r plant yn cael eu haddysgu i lanhau eu dwylo ar ôl bod yn y toiled a chyn bwyta.
- Caiff toiledau eu gwirio'n rheolaidd; bod digonedd o gyfleusterau golchi dwylo, papur toiled a drysau â chloeon sy'n gweithio.

Digwyddiadau'r Gymuned Ysgol Gyfan:

- Mis Lles, Fitrwydd ac Iechyd
- Diwrnod Amgylchedd
- Dyddiau â thema ar y cyd ag arlwywyr yr ysgol e.e. Eidalaid, Indiaidd, Dydd Gŵyl Dewi
- Diwrnod Mabolgampau
- Digwyddiadau nodedig e.e. seiclo, cerdded, Sefydliad y Galon, Skip To Be Fit.
- Digwyddiadau ysgol clwstwr e.e. Gŵyl Chwaraeon
- Bwyta Ffrwythau, llysiau'n ddyddiol amser egwyl

Datblygiad Polisi

Mae Ysgol Mynydd Bychan

wedi ymgynghori â'r canlynol i ddatblygu'r polisi hwn:

- Uwch Dîm Rheoli
- Staff cwricwlwm allweddol
- Disgyblion/myfyrwyr o gyngor yr ysgol
- Cynrychiolaeth Rhieni a'r Llywodraethwyr
- Cogydd cyfrifol a goruchwyliwr canol dydd
- Cydlynnydd Ysgolion Iach
- Cydlynnydd Addysg Gorfforol
- Cydlynnydd ABCh/ DPCh
- CDD

Partneriaid ac asiantaethau eraill y gellir cysylltu â hwy:

- Cynghorwyr yr Awdurdod Lleol i ysgolion
- Cydlynwyr Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion
- Cynghorydd ABCh
- Gwasanaethau hamdden a chymunedol
- Clybiau chwaraeon cymunedol
- Gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd - Swyddog Iechyd Deintyddol / Nyrs yr Ysgol / Swyddog Iechyd yr Amgylchedd
- Swyddogion Datblygu Chwaraeon
- Dietegwyr Cymunedol Iechyd y Cyhoedd

Rhagor o Wybodaeth

Bwyd a Maeth:

Blas Am Oes: Dogfen Wybodaeth Rhif: 029/2007 Dyddiad Cyhoeddi: Chwefror 2008

Brecwast am Ddim Mewn Ysgolion Cynradd LICC Dogfen Wybodaeth Rhif: 10/2006
Dyddiad cyhoeddi 24 Ebrill 2006

Gwybodaeth bellach gan:

Yr Is-adran Anghenion Ychwanegol a Chynhwysiant

Llywodraeth Cynulliad Cymru

Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 6038

E-bost: appetiteforlife@wales.gsi.gov.uk

Arlwyo Caerdydd

www.caerdydd.gov.uk/arlwyoysgolion

Sue Eakers, Rheolwr Grŵp UGW: Ffôn: 029 20788230

Allen Shaw, Prif Swyddog Arlwyo: Ffôn: 029 20788245

Christina Powdrill, Cydlynnydd Blas Am Oes: Ffôn: 029 20788258

Judith Gregory, Uwch Swyddog Cleientiaid (Cynllun Brechwast am Ddim): Ffôn: 029 20788233

Rachel Willcox, Uwch Swyddog Gweinyddol, cynllun Ilaeth CA1: Ffôn: 029 20788246

Ffermwyr Llaeth Prydain

Cynllun Ilaeth canol bore i blant 7- 11 oed

Gwybodaeth bellach gan: Julie Davies

Ffôn: 07702 932905

E-bost: julie.davies@dfob.com

Peiriannau Bwyd Iach

<http://www.healthedtrust.com/pdf/vendingmachinebooklet.pdf>

Gwefan Fruity Friday

http://www.wcrf-uk.org/fruity_friday/index.lasso

Cogyddion Caerdydd

Clybiau coginio a gynhelir ar ôl ysgol ac a gefnogir gan Ysgolion Bro a Dysgu

Tu Allan i Oriau Ysgol

Elaine Matta ffôn 029 20872723

Sian James: ffôn 029 208702850

Adran Maeth a Dieteteg

Dietegydd Ysgol Iechyd y Cyhoedd

Ali Gunn: ffôn 02920 371221 est 265

E-bost: Alexandria.Gunn@CardiffandVale.wales.nhs.uk

Gweithiwr Cymorth Dieteteg

Joanne Evans: ffôn 02920 371221 est 265

Asiantaeth Safonau Bwyd

Sarah-Jane Rowles (Maeth) a Hilary Neathey (Diogelwch Bwyd)

Llawr Cyntaf, Tŷ Southgate, Stryd Wood, Caerdydd CF10 1EW

Ffôn: 029 20678963 (Maeth) Ffôn: 029 20678911 (Diogelwch Bwyd)

Gweithgarwch corfforol a ffitrwydd:

Bethan Frost, Athrawes Ymgynghorol Addysg Gorfforol a Chydlynnydd AG a Chwaraeon Ysgol

BFrost@caerdydd.gov.uk

Angela Rhodes Cydlynnydd AG & Chwaraeon Ysgol

ARhodes@caerdydd.gov.uk

Helen Gubby Cydlynnydd AG a Chwaraeon Ysgol

HGubby@caerdydd.gov.uk

Bws Cerdded

<http://www.roadsafety.cardiff.gov.uk/to-school-safely/walking-bus>

Menter Seiclo i'r Ysgol

<http://www.roadsafety.cardiff.gov.uk/road-users/cyclists/cyclists>

Syniadau Addysgu

<http://www.teachingideas.co.uk/pe/contents.htm>

Hwyl ar yr Iard

<http://www.playgroundfun.org.uk/>

Gwefan Ysgol Gynradd Coxhoe

<http://www.coxhoe.durham.sch.uk/Curriculum/Curriculum.htm>

Tudalen AG Frank & Mikes

http://www.geocities.com/sissio/physical_education.html

<http://news.bbc.co.uk/sportacademy/borntowin>

<http://www.sports-council-wales.org.uk/>

<http://www.bhfactive.org.uk/>

<http://www.bhf.org.uk/>

www.primaryresources.co.uk

Yvonne Hughes Campau'r Ddraig Ffôn: 029 20873924/ 20873929

<http://www.campaudraig.co.uk>

Meysydd eraill:

Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol

Dinah Channing: ffôn 029 20211495

Rheolwr Iechyd Deintyddol

Swyddfa GDC

Canolfan Iechyd Glan-yr-afon,

Hybu Iechyd y Geg

Canolfan Fusnes, Triangle Business Park, Merthyr Tudful CF48 4QT

Ffôn: 01685 383169 Julie.williams@cardiffandvale.wales.nhs.uk

Nyrsus Iechyd Ysgolion Caerdydd

Lleolir y cydlynwyr yng Nghanolfan Iechyd Glan-yr-afon Ffôn: 029 20371221

Sefydliad Prydeinig y Galon – Glenda Meakin
21 Heol y Gadeirlan, Caerdydd. Ffôn: 0800 1693672

Rhwydwaith Ysgolion Iach Caerdydd:

Libby Coldbeck Ysgolion Iach ac Arweinydd Tîm ABC
EColdbeck@caerdydd.gov.uk

Lisa Marie Lewis Swyddog Ysgolion Iach
lislewis@caerdydd.gov.uk

Karen Trigg Swyddog Ysgolion Iach
KTrigg@caerdydd.gov.uk

Melanie Gilson Swyddog Cymorth Ysgolion Iach
MGilson@caerdydd.gov.uk

Adeilad Athrawon Tŷ Gwyn
Tŷ Gwyn Road
Cyncoed
Caerdydd
CF23 5JG
Ffôn: 029 20472334
Ffacs: 029 20463977