Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Amcanion

- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy roi ffyrdd i ddisgyblion sefydlu a chynnal ffyrdd gweithgar o fyw ac arferion bwyta'n iach am oes.
- Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgarwch corfforol yn annatod i system gwerth cyffredinol yr ysgol, a bod haen gyffredin o arfer gorau yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.
- Datblygu ymagwedd ysgol gyfan at bolisi bwyd a ffitrwydd. Mae polisi ysgol gyfan yn cynnig gweledigaeth a rennir, cydlyniad wrth gynllunio a datblygu, a chysondeb wrth gyflwyno gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a'r amgylchedd ategol. Mae'n hwyluso trafodaeth, yn annog ennyn diddordeb rhanddeiliaid yn eang ac yn sefydlu ffydd a pherchenogaeth yn y nodau a'r amcanion y mae'n anelu atynt.

Ethos

- Cydnabod effaith sylweddol y cwricwlwm anffurfiol ar addysg gymdeithasol ac emosiynol disgyblion yn ogystal â'u hiechyd a'u lles corfforol.
- Deall a gwneud y mwyaf o gyfleoedd am ddatblygu cymdeithasol ac addysgol drwy drefnu a chyflwyno gweithgarwch bwyd a ffitrwydd drwy gydol y dydd, a hyrwyddo cyfranogiad disgyblion wrth wneud penderfyniadau.
- Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy'n gysylltiedig â bwyd a ffitrwydd a ddarperir ar gyfer disgyblion drwy gydol y diwrnod ysgol yn gyson â chynnwys bwyd a ffitrwydd y cwricwlwm a chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol priodol.
- Sicrhau bod disgyblion yn cael eu cynnwys yn y broses benderfynu mewn perthynas â gweithgareddau bwyd a ffitrwydd.

Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn adolygu dull cyflwyno'r cwricwlwm i sicrhau ei fod 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 a'i effaith ar yr amgylchedd yn yr ystafell ddosbarth

ac yn yr awyr agored yng nghefn gwlad.
- Rhaglen ‘y tu allan i oriau ysgol’ sy’n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a difyr i ddisgyblion a staff.

Amgylchedd

Mae gweithrediad, cwmpas a chyflwyniad y gwasanaeth bwyd a darpariaeth ystod o weithgareddau chwaraeon ac adloniant diogel, symbylol y tu allan i’r cwricwlwm ffurfiol yn chwarae rôl bwysig yng ngofal bugeiliol a lles disgyblion er mwyn i’r ysgol:

- gydnabod bod rheoli disgyblion yn effeithiol yn fwy, yn hytrach na’n llai, heriol yn ystod egwyliau, amseroedd cinio, cyn ac ar ôl yr ysgol, nag y mae yn yr ystafell ddosbarth, ac felly’n cynllunio ac yn adnoddu goruchwylio disgyblion yn briodol;
- cydnabod pwysigrwydd cynnwys staff arlwyo a goruchwylwyr amser cinio wrth gynllunio’r ddarpariaeth amser cinio a chysylltu â gweithgareddau sydd ar gael i ddisgyblion;
- gweithio gydag arlwywyr ysgol a darparwyr hyfforddiant i sicrhau bod yr holl staff sy’n cefnogi disgyblion i wneud dewisiadau iachus yn wybodus;
- cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, chwarae ac adloniant dan do ac awyr agored diogel, symbylol. Mae cynlluniau datblygu maes chwarae *Yr Iard Chwarae i Hybu Iechyd* yn adnoddau ardderchog i ysgolion cynradd.

Bydd yr ysgol yn cysylltu ag arlwywyr er mwyn cyflenwi’r gwasanaeth bwyd ar sail ymagwedd ‘ysgol gyfan/diwrnod cyfan’ a darparu:

- dewisiadau iachus, maethol, fforddiadwy a gyflwynir yn ddeniadol fel y’u disgrifir yn *Blas am Oes*;
- profiad bwyta difyr sy’n sail i werthfawrogi pob disgybl, talu sylw gofalus i ffactorau allweddol fel hyd yr egwyl cinio a rheoli ciwiau;
- dŵr ffres, rhad ac am ddim, i bob disgybl i ffwrdd o’r mannau toiled;
- arddangosiadau a deunyddiau marchnata yn yr ardaloedd gweini bwyd ac o’u hamgylch sy’n hyrwyddo’r berthynas gadarnhaol rhwng bwyd a gweithgarwch corfforol;
- ymgysylltu â disgyblion wrth gynllunio gwasanaeth, cynllunio bwydlen, cyflwyno a marchnata drwy ddulliau fel Cynghorau Ysgol a Grwpiau Gweithredu ar Faethiad mewn Ysgolion.

Ni fydd yr ysgol yn hysbysebu brandiau cynnyrch bwyd a diod ar safle’r ysgol, offer ysgol na llyfrau, a bydd yn sicrhau nad yw unrhyw gydweithredu â busnesau yn mynnu ardystio brandiau neu gynhyrchion cwmni penodol sy’n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen.

Bydd yr ysgol yn adolygu ac yn datblygu’r rhaglen o gyfleoedd ‘y tu allan i oriau ysgol’ mewn bwyd a gweithgarwch corfforol i gyflenwi ac ymestyn y rheiny a gynigir yn ystod amser cwricwlwm. Bydd yn anelu at ddarparu:

- ystod eang o gyfleusterau adloniant a chwarae dan do ac awyr agored diogel, symbylol sy’n ymgorffori gweithgareddau ffordd iach a gweithgar o fyw sy’n cysylltu â strategaeth Campau’r Ddraig;
- offer a chyfleusterau diogel at ddefnydd adloniant a sicrhau lefelau cynnal a chadw uchel;
- arddangosiadau sy’n tynnu sylw o amgylch yr adran Addysg Gorfforol a mannau cyhoeddus yr ysgol yn hyrwyddo cyfleoedd am chwaraeon ac adloniant corfforol;
- lle diogel i gadw beiciau ac offer diogelwch;
- annog disgyblion i gerdded neu feicio i’r ysgol.

Cymuned
Yn rhan o'i diben 'addysg am oes' eang, bydd yr ysgol yn ceisio:

- hyrwyddo a hybu ymwybyddiaeth am weithgareddau a pholisi'r ysgol ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol;
- annog cartrefi i ddarparu bwyd a byrbrydau iachus drwy'r cwricwlwm, drwy roi gwybodaeth i rieni, ac mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol;
- casglu, coladu a rhoi gwybodaeth ddiweddar i ddisgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â bwyd a maethiad, gweithgarwch corfforol a chwaraeon, a phrofiad ohonynt;
- datblygu clybiau garddio i ddisgyblion, gan estyn gwahoddiad i rieni

.

Gweithredu a monitro

- Bydd y corff llywodraethu yn enwebu un llywodraethwr neu fwy i gymryd cyfrifoldeb penodol. Bydd ef/hi yn gyfrifol am weithredu a monitro'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd gyda'r Pwyllgor Cwricwlwm.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer staff sy'n ymwneud â chyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr ysgol.
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli yn manteisio ar y mentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol presennol sy'n gysylltiedig â bwyd a gweithgarwch corfforol
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli a llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn rheolaidd.
- Bydd y wybodaeth ddiweddaraf am gyflawniadau mewn campau chwaraeon yn cael ei chynnwys yn yr Adroddiad Blynyddol i rieni.
- Mi fydd y Pwyllgorau Plant yn cydweithio gyda'r staff i hyrwyddo iechyd i bawb.