|  |  |
| --- | --- |
|  **THE SCHOOL AT THE HEART OF WALES** |  |



#

**Polisi Ysgol Gyfan**

**Bwyd a Ffitrwyss**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dyddiad Mabwysiadu** | **Rhagfyr 2021** |
| **Llofnod y Pennaeth** |  |
| **Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr** |  |
| **Dyddiad Adolygu**  | **December 2024** |

|  |  |
| --- | --- |
| Campws Llanfair-ym-MualltFfordd y Coleg, Llanfair-ym-muallt, Powys, LD2 3BWFfôn: 01982 553 292 | Campws Llandrindod Ffordd y Dyffryn, Llandrindod, Powys, LD1 6AWFfôn: 01597 822 992 |

[www.ysgolcalon.cymru](http://www.ysgolcalon.cymru)

Yn Ysgol Calon Cymru, rydym wedi ymrwymo i annog ein disgyblion i arwain ffordd o fyw bywiog ac iach. Rydym yn credu mai plant iach sy’n medru manteisio i’r eithaf ar y cyfleoedd addysgo a ddarperir gan yr ysgol. Rydym yn annog dull cymuned ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd. Mae Bwyd a Ffitrwydd yn rhan gadarnhaol ac amddiffynnol o ‘r Cwricwlwm i Gymru. Bydd y Pennaeth, staff a’r Corff Llywodraethu’n gwneud eu gorau glas i sicrhau bod y bwyd a ddarperir yn yr ysgol a’r cyngor a roddir i ddisgyblion yn hyrwyddo ffordd o fyw iach a bywiog. Mae Llywodraeth Cymru’n benderfynol eu bod yn helpu i sicrhau, cynnal a gwella iechyd pobl ifanc trwy gyflwyno isafswm o safonau maethol ar gyfer prydau bwyd ysgol a thrwy wella ystod a chyfleoedd sy gweithgaredd corfforol sydd ar gael i ddisgyblion. Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gwersi Addysg Gorfforol ac ymarferion yn ymwneud ag iechyd sydd o safon uchel ac rydym yn gweithio mewn partneriaeth gydag asiantaethau, darparwyr a sefydliadau allanol, fel sy’n angenrheidiol ac yn berthnasol i anghenion y disgyblion. Bydd y cwricwlw ffurfiol yn cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth y disgyblion o fwyta’n iach. Mae cysondeb y dull yn hanfodol ymhob maes. Trwy gyfrwng y cwricwlwm ffurfiol ac arwahanol fel y bydd y disgyblion yn ennill dealltwriaeth gwell am fwy a’i effaith ar lesiant.

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schoolsstatutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf>

 <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/charging-for-food-and-drink-providedin-maintained-schools.pdf>

 <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-02/healthy-lunchboxes-leaflet.pdf>

**Nodau**

* Gwella iechyd y gymuned ysgol gyfan drwy roi ffyrdd i ddisgyblion sefydlu a chynnal ffyrdd actif o fyw ac arferion bwyta’n iach gydol oes
* Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgarwch corfforol yn rhan anhepgor o system gwerth cyffredinol yr ysgol, a bod llinyn gyffredin o arfer gorau yn rhan o’r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau â’r gymuned leol.
* Datblygu ymagwedd ysgol gyfan at bolisi bwyd a ffitrwydd trwy bolisi sy’n adlewyrchu gweledigaeth a rennir, cydlyniad o ran gynllunio a datblygu, a chysondeb wrto ran darparu gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a’r amgylchedd cynhaliol
* Sicrhau ein bod yn rhoi i’n plant y wybodaeth sydd eu hangen arnynt a negeseuon cyson am fwyd, ffitrwydd a dull o fyw iach.
* Sicrhau bod disgyblion, athrawon, rhieni, gofalwyr, llywodraethwyr a holl aelodau’r gymuned ysgol ehangach yn rhanddeiliaid ac yn cyfrannu at nodau ac amcanion y polisi hwn.

**Amcanion**

* 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 ddatblygiant llesiant, personol ac addysgol drwy ymagwedd ysgol gyfan tuag ar weithgareddau bwyd a ffitrwydd.
* Hyrwyddo cyfraniad disgyblion a’u galluogi i wneud penderfyniadau ym mhob agwedd ar fwyd a gweithgarwch ffitrwydd.
* Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy’n gysylltiedig â bwyd a ffitrwydd a gynigir i ddisgyblion drwy gydol y diwrnod ysgol yn gyson â chynnwys bwyd a ffitrwydd y cwricwlwm a chanllawiau a rheoliadau Llywodraeth Cymru.
* Gweithio mewn partneriaeth gyda Gwasanaethau Arlwyo Powys i sicrhau bod negeseuon cyson ynghylch safonau maeth a ffordd o fyw iach yn cael eu rhannu â disgyblion.
* Cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, gweithgareddau chwarae ac adloniannol diogel, adfywiol dan do ac yn yr awyr agored.

**Cwricwlwm**

Bydd yr ysgol yn adolygu dull cyflwyno’r cwricwlwm i sicrhau bod:

• pob MDP yn chwarae rôl allweddol i godi ymwybyddiaeth am fwyd a ffitrwydd trwy gynlluniau gwaith ar draws pob maes.

• y rhaglen ABCh yn canolbwyntio ar lesiant corfforol, iechyd a llesiant emosiynol disgyblion drwy raglen astudio a ddilynir ym mhob cyfnod allweddol

• mae ABCh hefyd yn darparu canllaw a chefnogaeth i ddisgyblion ar berthnasoedd, rhywioldeb, iechyd a llesiant

• gwersi craidd Addysg Gorfforol ar yr amserlen ar gyfer disgyblion cyfnodau allweddol a a 4. Gweithredir hyn trwy ABCh, Technoleg ac Addysg Gorfforol.

* Cael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a gweithredu hylendid bwyd sylfaenol

• Wrth drafod bwyta’n iach gyda dysgwyr defnnyddir y Canllaw Bwyta’n Dda.

• Amrediad o sgiliau coginio a gynlluniwyd yn dda, sy’n cynnwys gwneud amrywiaeth o brydau bwyd a byrbrydau iach, yn integredig yn y cwricwlwm cyfredol.

• Cyfleoedd i ddysgu am ddylanwadau dewisiadau bwyd, yn cynnwys effeithiau’r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phecynnu bwyd, gan drafod beth yw effeithiau diet ac anghenion bwyd pobl wahanol a archwilir.

* 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 yn bodoli mewn Daearyddiaeth.

• Mae rhaglen astudio a gynlluniwyd yn dda yn Addysg Gorfforol yn rhoi cyfleoedd effeithiol ar gyfer hyrwyddo gweithgareddau corfforol yn drawsgwricwlaidd ac archwilir ei berthynas â diet a maeth.

 • Yn Addysg Gorfforol, ymdrinir ag agweddau o ymarferion symud sylfaenol sy’n galluogi y gellir cryfhau a chynnal symudiadau corfforol bob dydd yn rhwydd. Mae’r adran hefyd yn hyrwyddo gweithgareddau y gellir eu parhau ar ôl bywyd ysgol er mwyn annog disgyblion i aros yn iach a bywiog wedi iddynt adael amgylchedd yr ysgol.

• Dylai gwybodaeth am iechyd, bwyd a chynaliadwyedd fod yn gyson a chyfredol ym mhob maes o’r cwricwlwm.

• Mewn partneriaeth â darparwr prydau bwyd yr ysgol, bydd prydau bwyd iach, maethlon, fforddiadwy ac wedi eu cyflwyno’n atyniadol ar gael. Dyali’r neges a gyflwyntir yn yr ystafell ddosbarth fod yn gyson â’r darpariaethau ysgol yn y ffreutur. Dylai pris ffafriol mfod ar ddewis iach o’i gymharu â dewisiadau eraill sy’n uchel mewn braster, siwgwr a halen.

• Bydd y staff yn ystyried gwobrwyon nad ydynt yn losin a siocled. Yn yr un modd, dylid defnyddio deunyddiau sy’n hysbysebu cynhyrchion siwgwr uchel, braster uchel a halen uchel yn ofalus a heb eu hyrwyddo’n weithredol ond eu defnyddio fel sail trafodaeth yn unig.

• Fel rhan o’r cwricwlwm, anogir disgyblion i gyfranogi’n weithredol i dyfu ffrwythau a llysiau.

• Mae’r ysgol yn hyrwyddo mentrau amgylcheddol a chynaliadwy fel Ysgolion Eco.

* Mae cyngor Iechyd a Chwaraeon yr ysgol wedi ei ffurfio gyda’r nod o gynyddu lefelau gweithgarwch y myfyrwyr, ffurfio cysylltiadau gyda chymunedau lleol, yn cynnwys ysgolion cynradd, ac annog diet a ffordd o fyw iachach.
* Ym mlwyddyn 10, mae gan y myfyrwyr gyfle i astudio ar gyfer gwobr arweinwyr chwaraeon y Gymuned, ac arwain gweithgaredd corfforol yn yr ysgol a thu allan.

**Cwricwlwm anffurfiol**

• Bob amser cinio, mae gan y disgyblion fynediad i fannau sydd dan arolygiaeth staff i chwarae chwaraeon a gweithgareddau eraill sy’n eu hannog i fod yn egnïol

• Cynhelir cystadlaethau chwaraeon yn rheolaidd ac fe’u hybir yn weithredol i bawb

 • Mae dyddiau gweithgareddau’n rhoi ffocws clir ar fwyd a ffitrwydd

 • Mae gwasanaethau ac ystyriaeth y dydd yn gyfleoedd i ddisgyblion ystyried eu llesiant iechyd ac emosiynol eu hunain

• Caiff cyfleoedd i ddatblygu addysg awyr agored ac anturus gyda chydran corfforol eu hybu’n weithredol

**Llais y Myfyrwyr**

• Cyfarfodydd rheolaidd ac yn gyfle i wrando ar ddysgwyr

• Mae’r disgyblion yn cymryd rhan rheolaidd hefyd mewn grwpiau ffocws gydag asiantaethau allanol

• Ymwneud yn weithredol gyda mentrau ysgolion iach a hybu ffordd o fyw bywiog.

**Gyrfaoedd**

• Hybu gyrfaoedd sy’n seiliedig ar iechyd a ffitrwydd drwy ddigwyddiadau, sgyriau a dyddiau gweithgarwch gyrfaoedd fel sy’n briodol

**Cymuned**

 Bydd yr ysgol yn ceisio:

• codi ymwybyddiaeth o, a hybu, gweithgareddau 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, ac mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol

• rhoi gwybodaeth i ddisgyblion am, a phrofiad o’r cyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael y y gymuned yn ymwneud â bwyd a maeth, gweithgaredd corfforol a chwaraeon relating.

 • datblygu partneriaethau gyda darparwyr lleol (e.e. clybiau chwaraeon, canolfannau hamdden).

**Bwyd a Maeth yn y Cwricwlwm**

• Addysgir disgyblion i ddeall y berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor

**Cynllun Teithio Ysgol**

• Mae gan yr ysgol Gynllun Teithio mewn grym, sydd wedi yngynhori â’r rhieni a’r gymuned ehangach ac sy’n glynu at lwybrau diogel i’r ysgol

• Caiff Staff, Disgyblion a Rhieni eu hannog i gerdded i’r ysgol

• Mae gan yr ysgol lwybrau seiclo y gall plant a staff eu defnyddio

**Prydau Ysgol**

 • Mae pob pryd ysgol yn cydymffurfio â chanllaw a deddfwriaeth gan y Llywodraeth Genedlaethol a Llywodraeth Cymru, fel sy’n berthnasol

• Caiff Bwydlenni’r Ysgol eu harddangos yn glir o gwmpas yr ysgol a’r ffreutur

• Caiff opsiynau iach eu hyrwyddo ac mae hyn yn rhoi cyfle i ddisgyblion flasu bwydydd newydd

**Prydau Ysgol am Ddim**

• Mae Ysgol Calon Cymru’n ystyried bod prydau ysgol am ddim yn rhan bwysig o’r agenda cynhwysiad cymdeithasol, tlodi plant

 • Anfonir llythyrau atgoffa rheolaidd at rieni i sicrhau eu bod yn ymwybodol y gallant fod yn gymwys, ac i roi gwybodaeth iddynt ynghylch sut y caiff y system ei weithredu yn yr ysgol

• Mae derbyn prydau ysgol am ddim yn cael ei ystyried fel dangosydd allweddol ar gyfer perfformiad ysgol

 **Bocsys Cinio Iach**

• Rhoddir gwybodaeth gan Lywodraeth Cymru i rieni ynghylch cinio pecyn maethol

• Caiff plant eu haddysgu am gynnwys cinio pecyn iach

**Dŵr Yfed**

• Mae’r plant yn gallu cael dŵr ffres, glân yn yr ysgol drwy gydol y diwrnod ysgol

• Mae’r ysgol yn darparu dŵr am ddim i ddisgyblion a staff

**Iechyd y geg**

• Mae’r ysgol yn hyrwyddo negeseuon iechyd y geg, er enghraifft, byrbrydau iach, ffrwythau, llaeth a dŵr yn ystod yr egwyl.

**Rolau a chyfrifoldebau**

• Cyfrifoldeb y Pennaeth Cynorthwyol yw cadw golwg ar weithrediad parhaus a datblygiad pellach polisi bwyd a ffitrwydd yr ysgol

• Cyfrifoldeb yr Artweinwyr Dysgu yw hybu bwyd a ffitrwydd o fewn i’w rhaglenni astudio eu hunain.

• Cyfrifoldeb y staff yw hyrwyddo iechyd a ffitrwydd trwy raglenni astudio ABCh, gwasanaethau, sesiynau sgiliau a disgwylir i’r staff i gyd i hyrwyddo bwyta’n iach a ffordd o fyw egnïol yn unol â chanllaw’r ysgol. Byddant yn helpu to hyrwyddo cyfleoedd i ddisgyblion wneud dewis cytbwys o ran bwyd a bod yn gorfforol egnïol drwy’r diwrnod ysgol.

• Pennaeth Cynorthwyol ESGDC i hyrwyddo amgylchedd ysgol iach.

**Bydd y pennaeth yn sicrhau bod:**

• Gwasanaeth Arlwyo Powys yn cydymffurfio â’r Safonau Maeth cyfredol ar gyfer Prydau Ysgol

• safonau cytunedig ar gyfer prydau ysgol am ddim yn cael eu gweithredu.

• cynnwys, cost a darpariaeth prydau bwyd yn cael eu monitro.

• anghenion dietegol arbennig plant a staff yn cael eu diwallu

• gan y disgyblion i gyd fynediad i raglen gytbwys o weithgaredd corfforol gydol y flwyddyn ysgol.

**Bydd y Corff Llywodraethu’n sicrhau bod:**

• Y Gwasanaethau Arlwyo’n cydymffurfio â’r safonau fel y’u gosodwyd yn y Safonau Maeth cyfredol ar gyfer Prydau Ysgol .

 • Sefydlu safonau ar gyfer prydau ysgol am ddim.

• Yr ysgol yn cyflwyno rhaglen eang a chytbwys o weithgaredd corfforol i’r disgyblion i gyd.

**Gweithredu a Monitro**

• Sefydlu gweithgor Iechyd, Bwyd a Ffitrwydd ysgol gyfan a ddylai’n ddelfrydol, gynnwys pob parti sydd â diddordeb.

 • Adolygu a gwerthuso’r sefyllfa gyfredol a blaenoriaethu cynllun gweithredu i fynd i’r afael â bylchau a gwella materion cyfredol ynghylch bwyd a ffitrwydd ar gyfer y flwyddyn academaidd nesaf a thrwy hyn symud y fenter yn ei blaen.

• Bydd gan y disgyblion gyfle i nweud dewisiadau a phenderfyniadau ynghylch y bwyd a gynigir trwy Gyngor yr Ysgol a llais y dysgwr. Gellid defnyddio holiadur i gasglu gwybodaeth gan y disgyblion a bydd y canlyniadau’n cael eu hystyried ar gyfer eu gweithredu.

• Bydd cynnydd yn cael ei fonitro’n rheolaidd gan yr UDA a llywodraethwyr.

**Cyfleoedd Cyfartal**

Mae’r polisi hwn yn berthnasol i bawb. Cydnabyddir y gall gwahaniaethau diwylliannol roi cyfle i gael addysg am ddewisiadau bwyd a ffordd o fyw a bydd y cwricwlwm yn adlewyrchu natur amrywiol poblogaeth yr ysgol. Bydd stereoteipio’n cael ei osgoi a’i herio lle’n briodol – e.e. mewn chwaraeon.

Cysylltiadau gyda Pholisïau eraill

• Polisi Addysg Bersonol a Chymdeithasol

• Polisi Cwricwlwm

• Polisi Glanweithdra

• Polisi Iechyd a Diogelwch

• Polisi Cyfartaledd

**Dolenni defnyddiol:**

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

www.wales.gov.uk/improvechildrenshealth Physical Activity

• 30, 40, 50 Club – [www.welshathletics.org](http://www.welshathletics.org)

• Dringo’n Uwch - [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Campau’r Ddraig – [www.dragonsport.co.uk](http://www.dragonsport.co.uk)

• Eco-ysgolion – [www.eco-schools.org](http://www.eco-schools.org)

• Mewn Persbectif – Bwyd a Ffitrwydd – [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Yn y Parth – [www.sports-council-wales.co.uk](http://www.sports-council-wales.co.uk)

• PE and School Sport (PESS) – [www.sports-council-wales.co.uk](http://www.sports-council-wales.co.uk)

• Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol – [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol Cymru – [www.wch.wales.nhs.uk](http://www.wch.wales.nhs.uk)

 • Llwybrau Diogel i’r Ysgol – [www.saferoutestoschools.org.uk](http://www.saferoutestoschools.org.uk)

• Symud y Dosbarth! – [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Iard Chwarae i Hybu Iechyd – www.wales.gov.uk/cmopublications Nutrition:

• Blas am Oes – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

• Sefydliad Maeth Prydain – [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

 • Bws Coginio – [www.wales.gov.uk/improvechildresnhealth](http://www.wales.gov.uk/improvechildresnhealth)

• Wythnos Brecwast Farmhouse– [www.hgca.com/breakfast](http://www.hgca.com/breakfast)

• Bwyd yn y Cwricwlwm Ysgol yng Nghymru – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

• Dydd Gwener Ffrwythau – [www.fruityfriday.org.uk](http://www.fruityfriday.org.uk)

• Coginiwch– [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

 • Rhwydwaith Maeth Cymru – [www.nutritonnetworkwales.org.uk](http://www.nutritonnetworkwales.org.uk)

• Menter Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd – [www.learning.wales.gov.uk](http://www.learning.wales.gov.uk)

• Dewis gwerthu iach – [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Dewis Dŵr – www.wales.gov.uk/cmopublications Food & Fitness:

 • Sefydliad Prydeinig y Galon – [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

• Bwyd a Ffitrwydd – hyrwyddo bwyta’n iach a gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Cynllun gweithredu Pum Mlynedd – [www.wales.gov.uk/cmopublications](http://www.wales.gov.uk/cmopublications)

• Her Iechyd Cymru – [www.healthchallenge.wales.gov.uk](http://www.healthchallenge.wales.gov.uk)

• Mend, Rhaglen Rheoli Pwysau i blant- [www.mendprogramme.org](http://www.mendprogramme.org)

• Newid am oes– [www.change4lifewales.org.uk](http://www.change4lifewales.org.uk)

 • Uned Adfywio Gwledig - [www.ruralregeneration.org.uk](http://www.ruralregeneration.org.uk)