

YSGOL GYNRADD HAFODWENOG



POLISI BWYD A FFITRWYDD

YSGOL GYNRADD HAFODWENOG

BWYD A FFITRWYDD

“Mae pryder cynyddol ynghylch iechyd a lles cyffredinol y boblogaeth yng Nghymru. Yng Nghymru mae'r gyfradd marwolaethau uchaf yn Ewrop ar gyfer clefyd coronaidd y galon a chanserau. Roedd data diweddar arolwg iechyd mewn plant oed ysgol yng Nghymru (2002) yn nodi bod 22% o fechgyn 15 oed a 17% o ferched 15 oed yn rhy drwm neu yn ordew. Yn aml mae'r berthwas rhwng beth a faint rydym yn ei fwyta a faint o ymarfer corff a wnawn a pha mor rheolaidd, yn cael ei chamddeall neu ei hanwybyddu. Mae'n hollbwysig cael cydbwysedd yn yr hafaliad i mewn=allan.

Ein nôd yn Ysgol Hafodwenog yw arfogi ein disgyblion a'n staff a'r wybodaeth gywir a'r profiadau i wneud penderfyniadau iach o ran bwyd a ffitrwydd.

Ymdrechwn i sicrhau bod maethiad iach ac addysg gorfforol yn treiddio'n naturiol i fywydau unigolion, a negeseuon clir ynghlyn â hyn yn cael eu hyrwyddo yn yr ysgol drwy waith cwricwlwm, gwaith allgyrsiol, gwaith cymunedol a thrwy ethos cyffredinol yr ysgol a'r staff.

Annogwn awyrgylch iach ac hapus yn Ysgol Hafodwenog a disgwylir gyfranogiad ysgol gyfan tuag at ein polisi.

Nodau yr ysgol:

- Annogwn ymagwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd. Fe fydd y Pennaeth, y gogyddes, y cydlynnydd ysgolion iach a'r llywodraethwyr yn sicrhau bod y bwyd/diod a ddarperir yn yr ysgol yn hyrwyddo ymagwedd iach.
- Ymdrechwn i sicrhau bod yr un negeseuon yn cael eu rhaedru'n glir gan ein rhieni. Disgwylir i fyrbrydiau a pheccynnau bwyd sy'n dod o'r cartref ddilyn canllawiau 'Blas am oes'.
- Rydym fel ysgol yn darparu gwersi Addysg Gorfforol/Chwaraeon wythnosol i ddigybllion o bob oed. Ymdrechwn i drefnu weithgareddau allgyrsiol amrywiol sy'n llawn antur er mwyn apelio at ystod eang.
- Ymdrechwn i gyd-weithio gyda'r gymuned leol ac asiantaethau allanol i ddarparu'r profiadau gorau i'r ysgol.

- ‘Rydym yn benderfynol o gynnal a gwella iechyd ein plant er mwyn iddynt fyw bywydau cyflawn a chael yr egni a’r ffocws i weithio’n hapus yn yr ysgol a thu hwnt.

Mae’r ysgol yn ymrwymo i gynnal y nodau uchod drwy:

Amcanion:

- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gan gyflwyno sgiliau a gwybodaeth i’r disgyblion i sicrhau bod ganddyn nhw agwedd synhwyrol tuag at fwyta’n iach a chadw’n heini.
- Sicrhau bod iechyd, bwyd a ffitwrydd yn rhan annatod o ethos yr ysgol trwy weithgareddau cwricwlaidd, amgylchedd yr ysgol a’r gymund ehangach.
- Sicrhau cysondeb trwy greu polisi bwyd a ffitwrydd ysgol gyfan i ddarparu gwasanaethau, gwersi cwricwlwm a negeseuon ehangach am ei bwysigrwydd.

Ethos:

- Dylid cydnabod pwysigrwydd cwricwlwm anffurfiol ar addysgu cymdeithasol ac emosiynol y plant yn ogystal â’u hiechyd corfforol.
- Dylid cydnabod a manteisio ar gyfleoedd am ddatblygiadau cymdeithasol ac addysgiadol trwy annog y disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau am weithgareddau bwyd a ffitwrydd.
- Dylid sicrhau cysondeb ymhob agwedd o fwyd a ffitwrydd i’r disgyblion i gyd.

Cwricwlwm:

- Sicrhau bod y cwricwlwm yn cynnig cyfle i bob disgybl fod yn ymwybodol o’r cysylltiad rhwng bwyd, addysg gorfforol a iechyd da yn y tymor byr ac yn hir dymor.
- Darparu rhaglen astudio addas a manwl ynglyn â iechyd da a ffitwrydd yng ngwersi Addysg Gorfforol a thrwy fanteisio ar gyfleoedd traws-gwricwlaidd i hybu’r cyswllt rhwng addysg gorfforol a deiet cytbwys.
- Cynnig rhaglen waith sy’n darparu sgiliau sylfaenol wrth brynu, paratoi a choginio bwyd.
- Cynnig cyfleoedd i’r plant i wneud penderfyniadau iach ac ystyried effaith deiet cytbwys ar y corff yn unol â chanllawiau y Plat Bwyta’n Iach.
- Cynnig cyfleoedd i’r plant ddeall am effaith gor-fwyta/dim bwyta digon ar y corff ac am anghenion deietegol arbennig.
- Ymdrechwn i lynnu wrth ganllawiau Blas am Oes wrth ddatblygu sgiliau entrepreneuraidd ein plant.
- Darparu cyfleoedd i’r plant drafod pecynnau a labeli ar fwyd
- Darparu rhaglen astudio sy’n trafod pwysigrwydd cynnyrch lleol a masnachu teg.
- Cynnig cyfleoedd ymarferol i’r plant i ddechrau mwynhau a datblygu’n hyderus yn y maes coginio a chadw’n heini.
- Cynnigiwn gyfleoedd i’r plant i gymryd rhan mewn cystadleuthau a chlybiau coginio a chwaraeon.

Amgylchedd:

- Sicrhewn bod bwyd a diod sydd ar gael yn cyd-fynd ag ethos hybu iechyd a bwyta'n iach yr ysgol ac yn cydfynd gyda chanllawiau Blas am Oes.
- Ni chaniateir unrhyw diodydd heblaw am ddwr yn ystod amser dysgu. Darperir dŵr i unigolion ar unhryw adeg o'r dydd.
- Ffrwythau/llysiau fydd yn cael eu hannog fel byrbrydiau amser chwarae.
- Gwerthir ffrwythau yn ddyddiol yn yr ysgol.
- Ymdrechwn i ddatblygu ymagwedd ysgol gyfan lle mae'r staff yn fodolau rôl da i'r plant.
- Annogwn y rhieni/asiantaethau allanol/staff i beidio â defnyddio danteithion melys i wobrwyo.
- Annogwn y rhieni/plant i beidio â defnyddio danteithion melys fel rhodd o wyliau.
- Ymdrechwn i lynnu wrth ganllawiau Blas am Oes wrth ddatblygu sgiliau entrepreneuraidd ein plant.
- Ymdrechwn i ddarparu gwersi Addysg Gorfforol rheoliadd sy'n cynnig cyfleoedd yn y 4 maes.
- Ymdrechwn i sicrhau bod y plant yn ymwybodol o effaith ymarfer ar eu cyrff a'r cysylltiad gyda bwyta'n iach.
- Darparu gweithgareddau corfforol diogel a chyffrous yn ychwanegol i ofynion ffurfiol y cwricwlwm.
- Darparir awyrgylch cyffyrddus i fwyta.
- Cynhelir clybiau chwaraeon i'r ysgol gyfan yn dymhorol.
- Geithwn gydag asiantaethau allanol i ddarparu gwersi ychwanegol e.e. nofio
- Ymrwymwn i drefnu nifer o gyfleoedd i'r plant gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.
- Trefnwn gyfleoedd i'r plant fynychu cyrsiau preswyl (Llangrannog, Pentywyn...)
- Trefnwn 2 dymor o wersi nofio i blant flwyddyn un i fyny yn flynyddol.
- Cydweithiwn gyda chogyddes yr ysgol gan ddilyn canllawiau y Sir. Ymdrechwn i gefnogi cynnyrch lleol.
- Sicrhewn bod ardaloedd tu allan yn cael eu defnyddio'n addas yn ol gofynion y Cam Sylfaen.
- Rhown gyfleoedd i'r plant leisio barn ar ffitrwydd a bwyta'n iach.
- Ceisiwn arddangos defnyddiau yn yr ysgol sy'n dangos agwedd bositif rhwng bwyd a ffitrwydd.
- Caiff ardaloedd chwarae allanol yn cael eu datblygu'n rheoliadd.
- Ymdrechwn i annog plant i gerdded i'r ysgol.
- Tyfnw ein llysiau a'n ffrwythau yn yr ysgol.
- Trefnwn ardaloedd penodedig er mwyn cyfoethogi'r addysgu ar draws y ddau Gyfnod Allweddol.
- Trwy clwb brechwast a nod ysgolion iachus mae nifer o staff wedi derbyn hyfforddiant hylendid bwyd.
- Mae gan rhai aelodau o staff tysygrif maethiad yn dilyn hyfforddiant bwyd a maethiad.

- Rydyn yn ceisio hybu unrhyw trafndiaeth sy'n ddiogel ac sy'n dda i'r amgylchedd.

Cymuned:

- Ymdrechwn i godi proffil a hybu gweithgareddau bwyd a ffitrwydd mewn cydweithrediad ag asiantaethau iechyd yn y gymuned.
- Annogwn gyfranogiad ein rhieni i ddarparu byrbrydiau a pheccynnau bwyd iach drwy gylchlythyron, pamffledi wrth y Cynulliad ac asiantaethau iechyd.
- Rydym yn casglu, dethol a darparu gwybodaeth i'r disgyblion ynglŷn â chyfleoedd ac adnoddau yn gysylltiedig a bwyd, addysg gorfforol a chwaraeon yn y gymuned trwy ddsbarthu llythyron, taflenni a gwybodaeth yn hybu gweithgareddau lleol e.e clwb carco, menter iaith, Urdd, Rygbi, dawn, gymnasteg.
- Datblygwn gysylltiadau a chlybiau/darparwyr gweithgareddau lleol.
- Rydym yn rhan o'r Rhwydwaith Ysgolion Iach
- Rydym wedi ein gwobrwyo â 3ydd baner ysgolion-Eco a'r wobwr Eco Platinwm.

Gweithredu a monitro:

- Sicrhew'n le yn y cynllun datblygu i weithredu pwyntiau'r polisi
- Byddwn yn adolygu'r polisi yn flynyddol ac yn ei adnewyddu'n barhaus neu pan fo'r galw yn codi.
- Yn ogystal â'r Pennaeth, Y Cydlynnydd Ysgol Iach a'r ysgol gyfan, mae rhai o'r llywodraethwyr yn gyfrifol am sicrhau bod y polisi'n cael ei weithredu.

Cyfrifoldebau:

Rôl y Pennaeth, y Cydlynnydd Ysgol Iach, Y Llywodraethwyr a Cyngor Sir Gaerfyrddin yw cyd-weithio gyda holl staff a phlant yr ysgol i sicrhau ymagwedd ysgol gyfan tuag at bwyta'n iach a chadw'n heini.

Ymrwymwn i wneud hyn er lles iechyd ein plant a'n staff yn y byr dymor a'r hir dymor.

Ionawr 2021
I'w ddiweddar 2022