

POLISI BWYD A FFITRWYDD YSGOL MROFA NEFYN



Cyflwyniad

Gan fod Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 yn statudol mae'n ofynnol i'r Gorff Llywodraethol yr ysgol gydymffurfio â'r dyletswyddau a'r Rheoliadau.

Mae'r Rheoliadau'n hyn yn ymwneud a'r gofynion o ran y bwyd a diod a ddarperir ar safle ysgol er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael cynnig bwyd a diod iach drwy gydol y diwrnod ysgol.

Er mwyn sicrhau bod yr ysgol yn cydymffurfio a Rheoliadau 2013 bydd y Pennaeth a'r Corff Llywodraethol yr ysgol yn monitro'r ddarpariaeth o fwyd a diod a gynigi'r i'r disgyblion dwy gydol diwrnod ysgol yn rheolaidd.

1. Ffurio Polisi a'r Broses Ymgynghori

Datblygwyd y Polisi hwn mewn ymgynghoriad gyda'r canlynol:

***Rhestrwch y rhai sydd wedi bod yn rhan o'r ymgynghoriad e.e.**

- Llywodraethwyr
- Disgyblion (Cyngor ysgol)
- Staff arlwyo
- Staff
- Rhieni/Gofalwyr
- Nyrs Ysgol
- Dietegydd

2. Rhesymeg mae'r polisi yn ystyried:

Blas am Oes, Arweiniad ategol ar arolygu byw' iach Estyn, Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd, Campau'r Ddraig, Dysgu y Tu Allan i Orlau Ysgol (Llywodraeth Cynulliad Cymru), Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd (Llywodraeth Cynulliad Cymru) a.y.b.

3. Nod

- Gwellu iechyd a lles cymuned yr ysgol drwy gyflwyno amrywiaeth o weithgareddau corfforol a hybu arferion bwyta'n iach.
- Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol yn rhan hanfodol o werthoedd yr ysgol a bod arfer dda yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol ac yn gysylltiedig â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.

- Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd ac annog cyfranogi gan aelodau perthnasol:

4. Amcanion

Ethos

- Modelu agwedd gadarnhaol at weithgaredd corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n heini.
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.
- Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm ffurfiol.
- Sicrhau bod pob yr holl weithgaredd a gwasanaeth sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.
- Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.

Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- Gwersi penodol e.e Gwyddoniaeth
- Addysg gorfforol
- Technoleg bwyd
- Clwb coginio
- Hylendid bwyd
- Cysylltiadau efo'r amgylchedd
- Masnach Deg
- Clwb garddio
- Hybu ffitrwydd drwy clwb rhedeg 'Dal i fynd'.
- Cyfleoedd amser egwyl i wella sgiliau chwaraeon cyffredinol.
- Cyfleoedd ar ôl ysgol - clwb cadw'n heini
- Negeseuon cyson ynglŷn â diet, iechyd geneuol a gweithgarwch corfforol
- Nid yw'r ysgol yn defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo cynhyrchion brand neu fwyd a diod afiach fel gwobrau.

Amgylchedd

Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ar gyfer hybu bwyta'n iach â gweithgareddau corfforol trwy:

- Amser egwyl e.e siop ffrwythau
- Cynnwys arlwywyr a'r staff ategol
- Ymgynghori â disgyblion

- Hyrwyddo dewisiadau iach
- Cyflwyno negeseuon cyson
- Darparu dŵr oer ffres yn y cyntedd (ffynnon ddwr).
- Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.
- Hyrwyddo ailgylchu
- Prynu yn lleol
- Masnach Deg
- Darparu cyfleoedd sy'n cydymffurfio a'r Cynllun Cydraddoldeb
- Cynnig amrywiaeth o weithgareddau
- Chwaraeon diogel a chyffrous dan do a thu allan
- Goruchwyliaeth gyson amser egwyl
- Adnoddau a chyfleusterau priodol
- Darparu cyfleoedd i'r disgyblion rhoi adborth ar y cinio ysgol a'r clwb brecwast.

Cynnwys Teuluoedd a Chymuned yr ysgol

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a ffitrwydd drwy roi holiadur i blant a rhieni ar fwyta'n iach
- Hyrwyddo bwyta'n iach a ffitrwydd
- Annog rhieni/gofalwyr i ddarparu byr brydau iach ar gyfer bocsys bwyd
- Hyrwyddo cinio ysgol
- Hyrwyddo hawlio cinio am ddim
- Hysbysu'r gymuned o'r adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol
- Cefnogi clybiau ar ôl ysgol i ddisgyblion a theuluoedd
- Cymdeithas Rhieni ac Athrawon e.e hybu rhedeg.cerdded nodedig i godi arian at yr ysgol.

5. Trefnu a Chyflwyno Strategaethau

Mae'r ysgol yn ystyried y materion canlynol:

- Cynlluniau gwersi Gwyddoniaeth ar hybu ffitrwydd ac edrych ar ol y corff.
- Rhaglenni addysgu
- Gweithio gyda rhieni/gofalwyr a hybu cerdded i'r ysgol.
- Rôl darparwyr allanol - ysgol iach
- Ymgynghoriad ysgol gyfan drwy gyfarfodydd staff rheolaidd
- Cyfranogi disgyblion drwy annog ffitrwydd e.e clybiau amrywiol
- Materion Iechyd a Diogelwch
- Cynlluniau teithio i'r ysgol e.e cefnogi trefniadau y sir 'wythnos cerdded i'r ysgol'.
- Ysgol Werdd - Gwobr aur

6. Cysylltiadau â Pholisïau a Threfn Arall

Mae'r polisi hwn yn cysylltu â'r polisiau ysgol gyfan ganlynol:

y gorchmynion Cwricwlwm Cenedlaethol, Dylunio a Thechnoleg, Addysg Gorfforol, Addysg Bersonol a Chymdeithasol, Gwyddoniaeth, Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang, Amddiffyn Plant (Trefn Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a gweithdrefnau Cyngor Gwynedd) Cynllun Cydraddoldeb, Dysgu tu Allan i Orlau Ysgol, Iechyd a Diogelwch (gan gynnwys diogelwch bwyd), Polisi Trefnydd Ymweliadau Addysgol

7. Trefn Gweithredu a Chadw Llygad ar y Polisi

Mae'r drefn ganlynol yn cael ei weithredu er mwyn sicrhau bod y polisi yn weithredol ac yn effeithiol:

- Cynllun Datblygu'r Ysgol - Ysgol iach ac ysgol werdd
- Trafodaethau Llywodraethwyr - agwedd o chwaraeon yn dymhorol yn adroddiad y pennaeth.
- Cyngor Ysgol - annog cerdded i'r ysgol.
- Hunan Arfarnu - mewnbwn rheolaidd
- Adroddiad blynyddol i rieni/gofalwyr trwy adroddiad blynyddol y Corff Llywodraethol
- Cylchlythyr / gwefan ysgol yn hybu bwyta'n iach a ffitrwydd parhaol.