

## **Achosion amlwg o dorri rheolau, negeseuon anghyson ac arferion da yn ymwneud â bwyta'n iach mewn ysgolion (Medi 2019)**

Mae'r ddogfen 4 tudalen hon wedi'i pharatoi gan Gydllynydd Bwyd mewn Ysgolion Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC). Efallai y bydd y wybodaeth hon o ddefnydd i **arolygwyr Estyn** a **Chynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** wrth adolygu trefniadau bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru. Mae mwy o wybodaeth am fwyta'n iach mewn ysgolion ar gael trwy ddilyn dolenni neu trwy gysylltu â [gareth.thomas@wlqa.gov.uk](mailto:gareth.thomas@wlqa.gov.uk):

- [CLILC](#) – cefndir, dolenni i ddeddfwriaeth, canllawiau a phhecyn tystiolaeth, canllaw dadansoddi maeth, poster a phapurau briffio.
- [Llywodraeth Cymru](#) – canllawiau statudol, astudiaethau achos prydu ysgol am ddim a thaflen pecynnau cinio iach.
- [Estyn](#) – canllawiau ychwanegol ar gyfer byw'n iach ac adroddiad pynciol ynghylch bod yn iach a hapus yn yr ysgol.
- [Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) – dangosyddion ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru ac astudiaethau achos bwyd a ffitrwydd.

### **Diffiniadau:**

- 'Mesur' yw [Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Cymru\) 2009](#).
- 'Rheoliadau' yw [Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion \(Gofynion a Safonau Maeth\) \(Cymru\) 2013](#).
- 'Canllawiau statudol' yw [Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir – Canllawiau i ddarparwyr addysg](#). Mae hwn yn **ganllaw ymarferol** i weithredu'r *Mesur* a'r *Rheoliadau*. Rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu roi sylw i'r *canllawiau statudol* ac, os ydynt yn dewis gwyro oddi wrthynt, fod â rhesymau eglur y gallant eu cyfiawnhau dros wneud hynny.
- 'Achosion amlwg o dorri rheolau' yw arferion amlwg **nad ydynt** yn cael eu caniatáu dan y *Mesur* na'r *Rheoliadau* ond sydd weithiau yn digwydd mewn ysgolion a gynhelir. Mae angen i arolygwyr Estyn nodi achosion amlwg o dorri rheolau a dangos a yw'r ysgol yn gwneud trefniadau priodol i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ai peidio yn eu hadroddiad arolygu. Bydd arolygwyr yn defnyddio'u crebwyll proffesiynol i benderfynu a yw achosion amlwg o dorri rheolau'n ddigon arwyddocaol i effeithio ar y farn gyffredinol ynghylch yr arweinyddiaeth a gofal, cefnogaeth ac arweiniad.
- 'Negeseuon anghyson' yw arferion cymharol gyffredin sy'n **anghyson** ag ethos y *Mesur* a'r *Rheoliadau* ond nad ydynt mewn deddfwriaeth. Mae'r *canllawiau statudol* yn awgrymu bod ysgolion yn gweithredu **dull ysgol gyfan** o fwyta'n iach a gall y corff llywodraethu gyfyngu ar arferion o'r fath yn ôl ei ddisgresiwn.

**Enghreifftiau o achosion amlwg o dorri rheolau yn ymwneud â darpariaethau bwyd a diod i frecwast, cyn dechrau sesiwn gyntaf yr ysgol:**

- **Grawnfwyd** sydd â haen o, neu flas siwgr, siocled neu bowdr coco.
- **Rholiau bacwn**
- **Selsig**
- **Trionglau tatws (hash browns)**
- **Cacenni a bisgedi**

**Enghreifftiau o achosion amlwg o dorri rheolau yn ymwneud â darpariaethau bwyd a diod egwyl y bore, egwyl ginio ac ar ôl ysgol, tan 6pm:**

- **Dŵr yfed am ddim** ddim ar gael i ddisgyblion ar bob adeg yn ystod y diwrnod ysgol, gan gynnwys atal gallu cael dŵr yfed am ddim ar adegau penodol yn ystod y dydd.
- **Disgyblion sy'n derbyn cinio ysgol neu laeth am ddim** yn gallu cael eu hadnabod gan ddisgyblion eraill, gan gynnwys rhoi tocynnau, gwahanol systemau ciwio a chyfyngiadau ar fwyd a diod.
- **Melysion**, gan gynnwys siocled, bariau ffrwythau, bariau grawnfwyd, malws melys a thopin addurniadol o siwgr eisin.
- **Byrbrydau sawrus**, gan gynnwys creision wedi'u pobi, popgorn a chacenni reis.
- **Cacennau a bisgedi** mewn ysgolion meithrin a chynradd, ac eithrio gyda chinio.
- **Sawsiau ychwanegol** mewn ysgolion meithrin neu fwy na 10ml mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, gan gynnwys poteli saws i'ch helpu'ch hun.
- **Halen** ar ôl gorffen y broses goginio, gan gynnwys ar 'fwrdd yr athrawon'.
- **Siocled poeth** mewn ysgolion uwchradd, mewn cyfaint yn fwy na 250ml (9 owns hylif) neu gyda sylweddau wedi'u hychwanegu ato ar wahân i ddŵr neu laeth, gan gynnwys siwgr, surop a hufen.
- **Te neu goffi** mewn ysgolion uwchradd gyda sylweddau wedi'u hychwanegu ato ar wahân i laeth, gan gynnwys siwgr, surop a hufen.
- **Sudd ffrwythau, sudd llysiau neu ddiodydd cyfunol** mewn ysgolion uwchradd gyda llai na 50% o sudd ffrwythau neu sudd llysiau.
- **Diodydd meddal, diodydd chwaraeon, diodydd egni a sgwosh.**

## **Nodiadau ychwanegol am achosion amlwg o dorri'r rheolau:**

- Rhaid i'r holl fwyd a diod sy'n cael ei ddarparu ar **safle'r ysgol** gydymffurfio â'r *Rheoliadau* yn ystod y diwrnod ysgol (h.y. rhwng y ddarpariaeth frechwast a 6pm), gan gynnwys y chweched dosbarth, cyfleusterau chwaraeon a chanolfannau ieuenctid.
- Rhaid i **ffrwythau neu llysiau** fod ar gael mewn unrhyw le ar safle'r ysgol lle mae bwyd yn cael ei ddarparu, gan gynnwys mewn peiriannau gwerthu.
- Mewn ysgolion meithrin, dylai byrbrydau gynnwys ffrwythau, llysiau, cynhyrchion bara a chynhyrchion llaeth.
- Mewn ysgolion cynradd, dylai darpariaethau bwyd a diod yn ystod egwyl y bore gynnwys **ffrwythau, llysiau, llaeth a dŵr** yn unig.
- I gyrraedd y Wobr Ansawdd Genedlaethol, rhaid i **ffrwythau a llysiau** sy'n cael eu darparu y tu allan i amser brechwast neu ginio fod yn ffres yn hytrach nag wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u sychu.

## **Enghreifftiau o negeseuon anghyson ac arferion da arall:**

- **Gwobrwyon bwyd a diod** yn cael eu defnyddio am ymdrech, cyflawniad neu ymddygiad da (e.e. rhoi melysion yn y gwasanaeth, siocled poeth gyda'r pennaeth). Arfer da fyddai rhoi gwobrwyon nad ydynt yn fwyd (e.e. sticeri, pwyntiau tai, blaenoriaeth gwasanaeth, eistedd wrth y bwrdd mawr).
- **Cacennau pen-blwydd** yn cael eu cario i'r ysgol ar ôl partion. Arfer da fyddai dathliadau heb fwyd (e.e. canu pen-blwydd hapus, diwrnod heb wisg ysgol).
- **Melysion** yn cael eu cario i'r ysgol ar ôl gwyliau teuluol. Arfer da fyddai peidio â rhannu bwyd (e.e. cyflwyniad neu gwestiynau am y gwyliau).
- Gwerthu melysion, byrbrydau sawrus a/neu ddiodydd meddal i **gasglu arian** ar gyfer yr ysgol neu unigolion. Arfer da fyddai gwerthu eitemau nad ydynt yn fwyd (e.e. anrhegion diangen, anrhegion wedi'u gwneud â llaw) ac annog unigolion i beidio â gwerthu bwyd a diod o'r fath, yn hytrach na'u canmol fel 'entrepreneuriaid'.
- Gwerthu melysion, byrbrydau sawrus a/neu ddiodydd meddal yn **nigwyddiadau hamdden neu gymdeithasol yr ysgol** (e.e. disgo ysgol, diwrnod chwaraeon). Arfer da fyddai cynnig bwyd a diod yn unol â'r *Rheoliadau* (e.e. dŵr, llaeth, ffrwythau, llysiau, cynhyrchion bara).
- Defnyddio bwyd a diod sydd wedi'i wahardd neu nad yw'n cael ei ganiatáu dan y *Rheoliadau* mewn **gweithgareddau cwricwlaidd ac allgyrsiol** (e.e. toddi siocled i greu nyth adar mewn gwyddoniaeth, addurno cacennau parod mewn dylunio a thechnoleg). Arfer da fyddai datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol yn unol ag ethos y *Rheoliadau* (e.e. toddi lard ac ychwanegu hadau i greu bwydwr adar, gwneud toes ar gyfer pitsas a pharatoi llysiau i'w rhoi ar eu pennau).
- **Asiantaethau allanol sy'n darparu adnoddau a gwobrwyon** ac arnynt frandiau cynhyrchwyr bwyd a diod sydd â llawer o siwgr, braster neu halen (e.e.

bibiau hyfforddi, poteli diod, talebau). Arfer da fyddai darparu adnoddau eraill neu rai wedi'u haddasu (e.e. bibiau tu-chwith-allan, poteli heb frand) a defnyddio arferion yr ysgol o wobrwyo heb fwyd.

- Caniatáu i ddisgyblion ddod â melysion, byrbrydau melys a/neu ddiodydd meddal yn eu **pecyn cinio**. Arfer da fyddai datblygu polisi bwyd i'r ysgol gyfan, ar y cyd â disgyblion gan ymgynghori gyda rhieni/gofalwyr, a gweithio tuag at beidio â chaniatáu pethau o'r fath.
- Caniatáu i ddisgyblion fwyta mewn bwytai bwyd brys lleol a siopau bwyd cyfleus pan maent **oddi ar safle'r ysgol**. Arfer da fyddai gorfodi polisi bwyta ar y safle a datblygu trefniadau egwyl ginio sy'n ffafrio bwyta'n iach a chymdeithasu (e.e. amserlenni priodol, gwasgaru egwylion cinio, systemau ciwio a thalu effeithlon, digon o oruchwyliaeth a strategaethau rheoli ymddygiad, nifer o bwyntiau gwasanaeth, ardaloedd bwyta y tu allan).
- Gallai **byrhau a gohirio'r egwyl ginio**, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd, annog disgyblion i fwyta cinio llai maethlon ar ffurf byrbrydau adeg egwyl y bore neu eitemau 'bwyd i fynd' yn ystod yr egwyl ginio. Arfer da fyddai trefnu egwyl ginio o leiaf 45 munud o hyd, yn dechrau erbyn 12:30.

### **Proses Tystysgrif Cydymffurfio**

I helpu darparwyr prydau ysgol, penaethiaid a chyrrff llywodraethu i gasglu tystiolaeth a dangos eu bod yn cydymffurfio â'r *Rheoliadau*, mae CLILC wedi llunio [Canllawiau a Phecyn Tystiolaeth Bwyta'n Iach Mewn Ysgolion](#). Mae Cydlynnydd Bwyd mewn Ysgolion CLILC yn rhoi Tystysgrifau Cydymffurfio **blynyddol** i ddarparwyr prydau ysgol sy'n cyflwyno **tystiolaeth gywir sy'n cydymffurfio** ac sy'n cael **archwiliad o'u darpariaeth** gan yr awdurdod lleol cyfrifol neu'r corff llywodraethu. **Gwirfoddol** yw'r broses hon ond gall gyfrannu at dystiolaeth yn ystod arolygiadau Estyn ac mae mwy a mwy o aseswyr Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru yn gofyn amdani cyn asesiadau y Wobr Ansawdd Genedlaethol. Mae gwybodaeth ategol a thystiolaeth o'r fath yn cael ei hannog yn arbennig ymysg ysgolion uwchradd sy'n gwneud eu trefniadau eu hunain i ddarparu prydau ysgol. Yn oddeutu hanner yr ysgolion hyn, mae [adroddiadau](#) Estyn yn dweud nad yw cyrrff llywodraethu wedi cymryd digon o gamau i sicrhau bod eu hysgol yn cydymffurfio â'r *Rheoliadau*.

### **Astudiaethau achos o arfer da**

Mae Cydlynnydd Bwyd mewn Ysgolion CLILC yn awyddus i ddatblygu a rhannu astudiaethau achos arfer da sy'n ymwneud â bwyta'n iach mewn ysgolion. Os ydych wedi dod o hyd i enghreifftiau o arfer da ac am iddynt gael sylw, cysylltwch â [gareth.thomas@wlga.gov.uk](mailto:gareth.thomas@wlga.gov.uk).