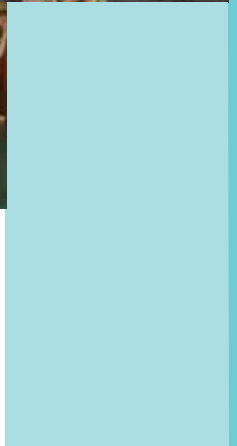
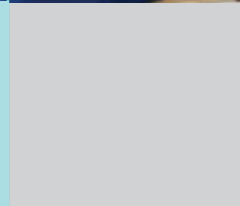
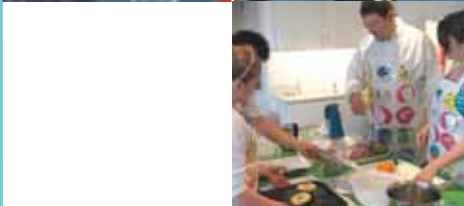


Bwyd a ffitrwydd

yn y cwricwlwm yng Nghymru



Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau

Department for Children, Education, Lifelong Learning and Skills



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Bwyd a ffitrwydd yn y cwricwlwm yng Nghymru

- Cynulleidfa** Athrawon, penaethiaid a chyrrff llywodraethu'r holl ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir yng Nghymru; sefydliadau ar gyfer addysg a hyfforddiant athrawon; awdurdodau addysg lleol (AALI); undebau athrawon a chyrrff cynrychioli ysgolion; awdurdodau esgobaethol yr eglwys; cyrrff cenedlaethol yng Nghymru ac eraill sydd â diddordeb mewn addysg.
- Trosolwg** Mae'r ddogfen hon yn darparu arweiniad ynghylch ble y gellir dod o hyd i ofynion a chyfleoedd ar gyfer gwaith ar fwyd a ffitrwydd gael eu canfod yn y cwricwlwm diwygiedig yng Nghymru ar gyfer dysgwyr 3–16 oed, sydd i'w weithredu ym mis Medi 2008.
- Camau i'w cymryd** Adolygu polisiau a gweithdrefnau i hyrwyddo gwaith ar fwyd a ffitrwydd ar gyfer dysgwyr 3–16 oed.
- Rhagor o wybodaeth** Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau am y ddogfen hon at:
Yr Is-adran Cwricwlwm ac Asesu
Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Llawr 10, Tŷ Southgate
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0800 083 6003
Ffacs: 029 2037 5496
e-bost: C&A3-14.C&A3-14@wales.gsi.gov.uk
- Copïau ychwanegol** Ar gael drwy gysylltu:
Ffôn: 0870 242 3206 (cyfrwng Cymraeg)
0845 603 1108 (cyfrwng Saesneg)
Ffacs: 01767 375920
e-bost: dcells1@prolog.uk.com

Neu drwy ymweld â gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru
www.cymru.gov.uk/addysgsgiliau



Cynnwys

Cyflwyniad	2
Pam mae gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn elfen bwysig o'r cwricwlwm?	3
Ble mae'r gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn y cwricwlwm?	6
Pa achrediadau, cymwysterau a chyfleoedd ar gyfer cyflogaeth perthnasol i fwyd a ffitrwydd sydd ar gael?	10
Ble rydyn ni nawr o ran bwyd a ffitrwydd?	14
Astudiaethau achos	
1. Dechrau'n ifanc: hyrwyddo ymwybyddiaeth ddiwylliannol a bwyta'n iach mewn ysgol gynradd ddinesig	17
2. Datblygu polisi Ysgol Iach	19
3. Datblygu agwedd ysgol-gyfan tuag at fwyta'n iach a ffitrwydd	21
4. Iechyd a ffitrwydd mewn ysgol gyfun drefol	23
5. Dull gweithredu ar gyfer datblygu polisi bwyd a ffitrwydd	25
6. Defnyddio diwrnod i atgyfnerthu negeseuon bwyd a ffitrwydd gyda dysgwyr Blwyddyn 7	29
7. Tyfu eich bwyd eich hun: prosiect rhandir gan ysgol gynradd yn cynnwys y gymuned leol	31
8. Gardd organig mewn ysgol yn Sir Fynwy	33
9. O'r hedyn i'r plât – tyfu a pharatoi bwyd mewn lleoliad uwchradd	35
10. Cinio Heini: prosiect dawns ar gyfer dysgwyr cynradd yn edrych ar agweddau tuag at fwyd a ffitrwydd	36
11. Caffeteria: menter yn seiliedig ar fwyd mewn ysgol arbennig	38
12. Y Bws Coginio	39
Sut mae gwaith ar fwyd a ffitrwydd mewn lleoliadau/ ysgolion yn cael ei arolygu?	41
Atodiad 1: Archwiliad o ofynion y cwricwlwm cenedlaethol parthed bwyd a ffitrwydd	43
Atodiad 2: Cyfeirnodau a gwefannau defnyddiol	51
Cydnabyddiaethau	56

Cyflwyniad

Dosbarthwyd y Gorchmynion cwricwlwm cenedlaethol diwygiedig, ynghyd â *Cyfnod Sylfaen: Fframwaith ar gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru, Gyrfaedd a'r byd gwaith: fframwaith i bobl ifanc 11 i 19 oed yng Nghymru, Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru, y Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* anstatudol a'r *Fframwaith enghreifftiol cenedlaethol ar gyfer cyflwyno addysg grefyddol i ddysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* i leoliadau/ysgolion yng ngwanwyn 2008 ar gyfer eu gweithredu ym Medi 2008.

Mae'r canllaw hwn yn rhan o gyfres o gyhoeddiadau a gynhyrchir gan yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (APADGOS) er mwyn helpu lleoliadau/ysgolion i gynllunio a gweithredu'r cwricwlwm diwygiedig.

Mae'r canllaw yn tanlinellu'r pwysigrwydd mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ei osod ar addysg am fwyd a ffitrwydd. Bydd y canllaw yn helpu ymarferwyr yn y sector nas cynhelir, rheolwyr cwricwlwm mewn ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig, ac arweinwyr cwricwlwm/penaethiaid adrannau dylunio a thechnoleg, addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh), gwyddoniaeth ac addysg gorfforol yn enwedig gyda'r gwaith o gynllunio a darparu addysg effeithiol am fwyd a ffitrwydd.

Rhoddir rhestr o gyhoeddiadau a gwefannau defnyddiol yn Atodiad 2, ar gyfer cyfeirio pellach.

Pam mae gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn elfen bwysig o'r cwricwlwm?

'Dengys y dystiolaeth yn gynyddol fod gweithredu cydlynol i wella arferion bwyta plant a phobl ifanc a'u lefelau gweithgarwch corfforol yn effeithiol.'

(Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006)

Y ffordd fwyaf effeithiol o gynllunio a gweithredu gweithgarwch cydlynol o'r fath yw mewn ysgolion, lle bydd plant a phobl ifanc yn treulio cyfnod sylweddol o'u hamser pan fyddan nhw rhwng 3 ac 16 oed. Bydd creu agwedd ysgol-gyfan tuag at fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol yn sicrhau negeseuon cyson, datblygu sgiliau priodol, amgylchedd ysgol cefnogol a chysylltiadau ag adnoddau cymunedol. Yn sgil hynny, bydd dysgwyr yn cael cymorth i fagu hyder a'r gallu i wneud dewisiadau doeth am eu deiet, i brynu, paratoi a choginio bwyd yn ddiogel iddyn nhw eu hunain ac i wneud gweithgarwch corfforol yn rhan anhepgor o'u ffordd o fyw. Bydd y wybodaeth hon yn sicr o wella eu hunan-barch, eu hannibyniaeth, eu mwynhad a'u hintegreiddio cymdeithasol ac, yn y tymor hir, eu helpu i ddod yn rhieni/gofalwyr cyfrifol.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn awyddus i hybu'r cyfraniad gall lleoliadau/ysgolion ei wneud tuag at ddealltwriaeth pobl ifanc o bwysigrwydd bwyd a ffitrwydd er budd iechyd a lles.

Ym mis Mehefin 2006, cyhoeddodd y Llywodraeth *Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd* (www.cymru.gov.uk). Mae'r cynllun yn amlinellu sut mae'r llywodraeth yn symud tuag at integreiddio polisiâu a rhaglenni maeth a gweithgarwch corfforol, gan gydnabod bod effaith deiet a gweithgarwch corfforol yn aml yn rhyngweithiol, nid yn unig o ran iechyd corfforol, ond hefyd o ran iechyd meddyliol ac emosiynol.

Nodir pam mae angen gweithredu ar ddechrau'r Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd, lle rhestrir y materion a'r pryderon canlynol:

- Mae deiet gytbwys a lefelau priodol o weithgarwch corfforol yn bwysig i iechyd da ac maen nhw'n hanfodol er mwyn i blant a phobl ifanc dyfu a datblygu'n iach. Gallan nhw helpu i gynnal pwysau corff iach a gwella iechyd a lles corfforol a meddyliol.

- Gall diffyg maeth a diffyg gweithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc arwain at nifer o broblemau iechyd yn cynnwys gorbwysedd neu ordewdra. Gwnaeth Papur Gwyrdd y Comisiwn Ewropeaidd yn 2005, *Promoting healthy diets and physical activity*, dynnu sylw at y ffaith fod pobl ifanc, yn ystod eu plentyndod a'u glasoed, yn gwneud dewisiadau ffordd-o-fyw pwysig sy'n rhag-gyflyru risgiau iechyd ar ôl cyrraedd llawn dwf. Pwysleisiai'r adroddiad ei bod yn hollbwysig i blant gael eu harwain tuag at ymddygiad iach tra byddan nhw yn yr ysgol.
- Dengys data a gasglwyd ar gyfer yr arolwg o *Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol* yng Nghymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2004) fod 22 y cant o fechgyn 15 oed ac 17 y cant o ferched 15 oed yn ordwrwm neu'n ordew.
- Mae'n ymddangos bod y maeth a gaiff babanod a phlant yn effeithio ar iechyd yn ddiweddarach yn eu bywydau. Gall bwydo o'r fron helpu i gynyddu imiwnedd a lleihau rhai alergeddau. Mae deiet llawer o blant a phobl ifanc yn annigonol. Nid ydyn nhw'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau ond maen nhw'n bwyta llawer o fyrbrydau sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen. Hefyd, mae diffygion fitaminau a mwynau (fitamin D a haearn) yn gyffredin mewn rhai grwpiau. Mae ymyrraeth gynnar yn bwysig gan fod arferion bwyta yn gallu cael eu sefydlu pan fydd plant yn ifanc.
- Mae deiet gytbwys mewn plentyndod a'r glasoed yn debygol o leihau'r risg o broblemau deintyddol. Er bod rhai agweddau o iechyd deintyddol wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf, mae anghydraddoldebau ar draws Cymru o safbwynt iechyd y geg, yn gysylltiedig ag amryw o ffactorau, yn cynnwys amddifadedd cymdeithasol a ffordd o fyw.
- I blant a phobl ifanc mae'r dystiolaeth yn dangos bod 60 munud o weithgarwch y rhan fwyaf o ddiwrnodau yn help iddyn nhw dyfu a datblygu'n iach. Mae tystiolaeth gref y byddai gan boblogaeth fwy egniol a mwy ffit gyfraddau is o ordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 a rhai canserau, a llai o broblemau iechyd meddwl. Mae'r gyfradd o bobl ifanc sy'n cyrraedd y lefelau gweithgarwch sy'n cael eu hargymell yn bryderus o isel ac mae'n gostwng rhwng 11 a 15 oed.
- Mae nifer o ymchwilwyr wedi nodi gwell ymddygiad a pherfformiad yn yr ysgol ar ôl cael pryd iach a hydradu digonol.

- Mae tystiolaeth gynyddol fod yna gamau gweithredu effeithiol gellir eu cymryd i wella arferion bwyta a lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc.

Gellir cael manylion llawn am y ffynonellau a ddyfynnir yma yng nghyhoeddiad Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd*, 2006.

Agwedd arall y gellir mynd i'r afael â hi drwy addysg yw mater diogelwch bwyd. Mae hyn yn aml yn destun pryder cyhoeddus, ac mae'r ofnau cyson a brofa pobl yng Nghymru a thu hwnt am fwyd wedi tynnu sylw at bwysigrwydd storio, trin, paratoi a gweini bwyd yn ddiogel. Datgelodd arolwg a wnaed gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn 2002 y ffaith ddychrynlyd nad oedd nifer arwyddocaol o weithwyr yn y diwydiant bwyd yn golchi eu dwylo cyn trin bwyd. Mae'n hanfodol ein bod yn dysgu rheolau syml hylendid bwyd i blant, megis pwysigrwydd golchi dwylo, a'u cynorthwyo i ddatblygu dealltwriaeth briodol o'r egwyddorion sy'n sail i'r rheolau hyn. Dylai'r ddealltwriaeth hon, ynghyd â rhoi cyfle iddyn nhw roi'r rheolau ar waith, eu helpu i fynd i'r afael â materion diogelwch bwyd yn y dyfodol, a lleihau achosion o wenwyn bwyd, gan gynnwys *E.coli* a salmonela.

Ble mae'r gwaith ar fwyd a ffitrwydd yn y cwricwlwm?

Mae'r cwricwlwm diwygiedig yn cynnwys gofynion penodol i addysgu dysgwyr am fwyd a ffitrwydd, ac mae hefyd yn pennu cyfleoedd eraill y gellir eu darparu ar gyfer dysgwyr, er mwyn iddyn nhw ddysgu am y pynciau hyn.

Nodir y gofynion penodol yng nghyswllt y pynciau cwricwlwm cenedlaethol perthnasol, a'r fframweithiau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen ac ABCh yn Atodiad 1. Dylai'r archwiliad hwn helpu ymarferwyr, cynllunwyr cwricwlwm ac athrawon i ddarparu addysg am fwyd a ffitrwydd. Bydd hyn ar ei fwyaf effeithiol os yw'n rhan o agwedd ysgol-gyfan, a honno, yn ddelfrydol, wedi ei chydlynu gan ymarferydd/athrawon penodedig.

Gofynion arbennig

Mae'r *Cyfnod Sylfaen: Fframwaith ar gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru*, fel un o'i saith Maes Dysgu, yn cynnwys Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol, ac mae hyn yn rhoi cyfle i blant ddatblygu dealltwriaeth o bwysigrwydd bwyd a ffitrwydd yn eu bywyd bob dydd.

Mae'r fframwaith yn datgan y dylai plant gael cyfleoedd i gymryd risgiau a dod yn archwilwyr hyderus o'u hamgylchedd dan do a'u hamgylchedd awyr agored, i ddeall a chydabod y newidiadau sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddyn nhw ymarfer a disgrifio'r newidiadau yn eu hanadlu, yng nghuriad eu calon, eu gwedd a'u teimladau, ac i ddatblygu dealltwriaeth bod ymarfer a hylendid ynghyd â'r mathau cywir o fwyd a diod yn bwysig er mwyn cael corff iach.

Mae lle bwyd a sgiliau ymarferol yn y Gorchymyn cwricwlwm cenedlaethol ar gyfer **dylunio a thechnoleg** wedi cael mwy o arwyddocâd a statws. Gwnaed sgiliau paratoi bwyd ymarferol yn orfodol yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, a gwnaed bwyd yn ddeunydd gorfodol yn y ddau gyfnod allweddol.

Anogir dysgwyr i ddefnyddio negeseuon bwyta'n iach cyfredol yng nghyswllt anghenion maeth gwahanol grwpiau mewn cymdeithas, a gwneud penderfyniadau doeth wrth gynllunio, paratoi a choginio prydau neu gynhyrchion. Maen nhw hefyd yn cael help i ddosbarthu bwyd yn ôl nwydd/grŵp a deall nodweddion ystod helaeth o gynhwysion, gan gynnwys eu priodweddau maethol, swyddogaethol a synhwyrdd. Maen nhw'n cael cyfle i ddefnyddio ystod eang o sgiliau, technegau ac offer, yn ogystal â ryseitiau safonol, i goginio prydau a chynhyrchion, cynllunio a chyflawni tasgau coginio yn ddiogel ac yn hylan.

Mae maes profiad cyntaf y Gorchymyn cwricwlwm cenedlaethol ar gyfer **addysg gorfforol** yn cynnwys Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles ym mhob cyfnod allweddol. Mae'n gofyn bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ymwneud â gweithgarwch corfforol cyson a rheolaidd trwy gyfleoedd yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned, i wybod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni gofynion egni gwahanol weithgareddau a dysgu sut mae ymarfer yn effeithio ar y corff.

Mae'r Gorchymyn cwricwlwm cenedlaethol ar gyfer **gwyddoniaeth** yn datgan bod gwyddoniaeth yn darparu tystiolaeth gefndir ar gyfer iechyd a lles. Mae'n pennu y dylai dysgwyr yng Nghyfnod Allweddol 2 gael cyfleoedd i astudio'r angen am amrywiaeth o fwydydd ac ymarfer corff ar gyfer iechyd dynol da ac, yng Nghyfnod Allweddol 3, sut mae bwyd yn cael ei ddefnyddio yn y corff fel tanwydd wrth anadlu a pham mae angen cydrannau deiet cytbwys ar gyfer iechyd da.

Yn ogystal, mae'r fframwaith ar gyfer **addysg bersonol a chymdeithasol** yn cynnwys iechyd a lles emosiynol fel un o'i phum prif thema, gyda phwyslais clir yn cael ei roi ar fwyd a ffitrwydd a phwysigrwydd bwyta'n iach, sy'n golygu bod dysgwyr yn gorfod deall y berthynas rhwng deiet, ymarfer ac iechyd da.

Cyfleoedd ar gyfer gwaith ar fwyd a ffitrwydd

Yn ogystal â'r gofynion penodol hyn, ceir cyfleoedd pellach ar gyfer dysgu am fwyd a ffitrwydd ym mhob rhan o'r cwricwlwm. Yn y pynciau sy'n seiliedig ar iaith – **Cymraeg, Cymraeg ail iaith, Saesneg** ac **ieithoedd tramor modern** – ceir digonedd o gyfleoedd ar gyfer ymchwil a thrafod materion perthnasol.

Gyda **Chymraeg, Cymraeg ail iaith** a **Saesneg**, er enghraifft, gallai bwyd a ffitrwydd fod yn sbardun ar gyfer gwaith llafar, darllen ac ysgrifennu. Gallai dysgwyr drafod bwyta'n iach a ffitrwydd mewn cyflwyniad lle bu'n rhaid iddyn nhw ddarllen a didoli deunydd o amrywiol ffynonellau, canolbwyntio ar adroddiadau yn y wasg am faterion yn ymwneud â bwyd neu ffitrwydd neu baratoi posteri neu bamffledi'n perswadio'r darlennydd o bwysigrwydd y meysydd hyn.

Gydag **ieithoedd tramor modern**, gall dysgwyr drafod bwyta'n iach a ffyrdd o fyw er mwyn bodloni'r gofyniad i ddatblygu eu sgiliau iaith trwy ddefnyddio iaith mewn amrywiaeth o gyd-destunau perthnasol, diddorol a chyfredol, datblygu eu hymwybyddiaeth o faterion cyfoes, newyddion, pobl a materion sy'n berthnasol i wledydd a chymunedau'r iaith darged.

Gyda **mathemateg**, mae cyfleoedd i ddysgwyr ddadansoddi a dehongli data sy'n berthnasol i fwyd a ffitrwydd fel cyd-destun ar gyfer trin data. Er enghraifft, gallai dysgwyr archwilio sawl awr o ymarfer corff mae eu cyd-ddysgwyr yn ei gyflawni, neu sawl darn o ffrwythau a llysiau maen nhw'n ei fwyta mewn wythnos arferol, neu gallen nhw ddadansoddi a dehongli data a gasglwyd mewn meysydd eraill o'r cwricwlwm.

Gyda **daearyddiaeth**, mae'r ystod o gyd-destunau a astudir yn cynnig sawl cyfle i ddatblygu dealltwriaeth o faterion yn ymwneud â bwyd a diod trwy ddysgu am fyw yng Nghymru ac mewn gwledydd eraill, a chynnal archwiliadau o 'ddaearyddiaeth yn y newyddion', digwyddiadau a materion amserol yn yr ardal leol ac yn y byd ehangach. Gallai dysgwyr archwilio o ble mae'r bwyd yn eu siopau lleol yn dod, a monitro'r hyn maen nhw'n bwyta mewn diwrnod nodweddiadol, gan ganfod pwy fu'n ymwneud â'r broses a ddaeth â bwyd at eu bwrdd. Gallai dysgwyr gynnal arolwg o'r siopau lleol a thrafod y rhinweddau a'r problemau sy'n berthnasol i fwyd parod neu fasnach deg. Gallen nhw gynnal ymchwil a dadl ynglŷn ag a ddylai ffermwyr dyfu bwyd organig neu sut gallai cerdded i'r ysgol ddatrys problemau traffig lleol a darparu ymarfer corff rheolaidd ar yr un pryd.

Gyda **hanes**, mae'r cyd-destunau hanesyddol a astudir yn rhoi cyfleoedd i archwilio ystod o faterion yn ymwneud â bwyd a ffitrwydd yn y gorffennol. Yng Nghyfnod Allweddol 2, mae'r cwestiynau a ofynnir yn cefnogi ymchwil ar ddeiet a oedd yn newid a gweithgareddau hamdden ar gyfnodau gwahanol, a'u heffaith ar iechyd pobl. Yng Nghyfnod Allweddol 3, mae'r archwiliadau'n rhai mwy eang, a gallai dysgwyr edrych ar:

- y newidiadau o ran deiet yn yr unfed ganrif ar bymtheg a'r ail ganrif ar bymtheg, pan gyflwynwyd bwydydd newydd o'r Amerig, megis tatws, i'r deiet Ewropeaidd
- canlyniadau cymdeithasol a gwleidyddol y Deddfau Yd a chynaeafau gwael ddechrau'r bedwaredd ganrif ar bymtheg.

Yng Nghyfnodau Allweddol 3 a 4, bydd llawer o ddysgwyr yn archwilio achosion ac effeithiau'r chwyldro amaethyddol a diwydiannol.

Mae *Gyrfaoedd a'r byd gwaith: fframwaith i bobl ifanc 11 i 19 oed yng Nghymru* yn rhoi cyfle i ddysgwyr archwilio'r diwydiannau bwyd a ffitrwydd yng Nghymru ac mewn gwledydd eraill. Mae'n dra thebygol y byddai busnesau lleol perthnasol yn cynnig cyfleoedd ar gyfer lleoliadau profiad gwaith.

Mae'r ddogfen *Fframwaith enghreifftiol cenedlaethol ar gyfer cyflwyno addysg grefyddol i ddysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* yn cynnig cyfleoedd i archwilio agweddau crefyddol, cymdeithasol a symbolaidd bwyd ac i ystyried ffitrwydd corfforol fel mae'n berthnasol i les meddyliol ac ysbrydol.

Anghenion dysgu ychwanegol

Mewn perthynas â bwyd a ffitrwydd, dylid rhoi ystyriaeth arbennig i anghenion plant a phobl ifanc o rai cefndiroedd diwylliannol a/neu grefyddol.

Er mwyn datblygu dealltwriaeth rhyng-ffydd/aml-ddiwylliannol a chydlynid cymdeithasol, mae'n bwysig i ddysgwyr ddeall a pharchu gofynion a gwaharddiadau crefyddol o ran bwyd. Er enghraifft, o bersbectif diwylliannol, gallai rhai bwydydd fod tu allan i brofiad y dysgwyr a/neu eu hoffterau o ran blas; o bersbectif crefyddol gallai rhai bwydydd fod yn gyfyngedig oherwydd gofynion crefyddol (er enghraifft bwydydd halal, kosher neu lysieuol), a gallai ymprydio fod yn ofynnol ar amseroedd penodol yn ystod arferion crefyddol megis Ramadan.

Mewn addysg grefyddol, byddai ffitrwydd yn cael ei gysylltu nid yn unig â ffitrwydd corfforol ond hefyd â lles meddyliol ac ysbrydol. Er enghraifft, nid ymgwymerir â ioga a dawns grefyddol mewn Hindwaeth er budd ffitrwydd corfforol yn unig, ond maen nhw'n bwysig hefyd am resymau crefyddol ac ysbrydol. O'r herwydd, dylid trin gweithgareddau o'r fath gyda sensitifrwydd.

Pa achrediadau, cymwysterau a chyfleoedd ar gyfer cyflogaeth perthnasol i fwyd a ffitrwydd sydd ar gael?

Achredu

Mae achredu agweddau o waith ar fwyd a ffitrwydd ar gael i ddysgwyr yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3 yn ogystal ag i ddysgwyr sy'n gweithio ar Lefelau 1 a 2, ar lefel Mynediad a dan Lefel Mynediad 1 yng Nghyfnod Allweddol 4. Mae'r sefydliadau/cynlluniau canlynol yn cynnig rhai enghreifftiau. Ceir manylion gwefannau perthnasol yn Atodiad 2.

Dyfarniadau Arweinwyr Chwaraeon, sy'n cynnwys:

- Dyfarniad Arweinydd Ifanc ar gyfer dysgwyr 9–13 oed
- Dyfarniadau Arweinydd Chwaraeon ar Lefelau 1 a 2 ar gyfer dysgwyr 14 oed a throsodd
- Dyfarniad Arweinyddiaeth mewn Dawns.

Prifysgol y Plant

Ceir canghennau ledled Cymru, gan gynnwys yng Nghaerdydd, Abertawe, Wrecsam a Thor-faen. Gall dysgwyr 5–19 oed ennill credydau am gymryd rhan mewn ystod helaeth o weithgareddau a gyflawnir tu allan i oriau ysgol arferol. Mae'r credydau hyn yn arwain at gyfres o ddyfarniadau.

ASDAN

- Dyfarniadau Cam wrth Gam: Cyfnod Allweddol 2
- Dyfarniadau Camau Allweddol: Cyfnod Allweddol 3
- Dyfarniadau Cwrs Byr
- Tuag at annibyniaeth: ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio dan lefel Mynediad.

Rhaglen Equals 14–19

- Symud Ymlaen, a achredir trwy Gynllun Dyfarnu Unedau AQA.

Cymwysterau yng Nghyfnod Allweddol 4

Yng Nghyfnod Allweddol 4 a thu hwnt, mae'r hyblygrwydd a gynigir gan Lwybrau Dysgu 14–19 yn golygu bod dysgwyr yn gallu cyflawni eu gwaith ar fwyd a ffitrwydd mewn sawl ffordd wahanol. Mae ystod eang o gymwysterau ar gael, naill ai'n canolbwyntio'n benodol ar rai agweddau pwysig sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd, neu'n cynnwys yr agweddau hynny. Mae'n anymarferol rhestru'r holl gymwysterau hyn yma, ond gall ysgolion ymgynghori â Chronfa Ddata Genedlaethol Cymwysterau Achrededig yn www.ndaq.org.uk i gael gwybodaeth fwy manwl. Mae'r enghreifftiau canlynol yn rhestr rannol o'r hyn sydd ar gael.

Cymwysterau Lefelau 1 a 2

Cymwysterau TGAU mewn:

- Dylunio a Thechnoleg
- Addysg Personol a Chymdeithasol
- Gwyddoniaeth Ychwanegol (Cymhwysol)
- Addysg Gorfforol.

NVQ mewn:

- Prosesu a Choginio Bwyd
- Pobi
- Chwaraeon, Hamdden a Galwedigaethau Cysylltiedig
- Hyfforddi Ffitrwydd ac Ymarfer Corff.

Dyfarniadau BTEC mewn:

- Bwyta'n Iach
- Ymwybyddiaeth ynglŷn â Maeth
- Chwaraeon a Hamdden.

Dyfarniadau cwrs byr ASDAN, gan gynnwys:

- Dyfarniad Gweithgareddau
- Dyfarniad Chwaraeon a Ffitrwydd
- Tystysgrif Datblygiad Personol a Chymdeithasol.

Dyfarniadau OCN mewn:

- Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol
- Sgiliau Coginio Ymarferol.

Cymwysterau lefel Mynediad

I ymgeiswyr yng Nghyfnod Allweddol 4 sy'n gweithio ar lefelau sy'n cyfateb yn fras i Lefelau 1, 2 a 3 yn y cwricwlwm cenedlaethol, mae cymwysterau lefel Mynediad ym maes bwyd a ffitrwydd hefyd ar gael. Mae rhain yn cynnwys:

- Astudiaethau Bwyd
- Addysg Gorfforol.

Cymwysterau ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio dan Lefel Mynediad 1

Mae bwyd, yn enwedig, yn elfen bwysig o'r cwricwlwm ar gyfer y dysgwyr hynny sy'n gweithio ar feithrin sgiliau byw'n annibynnol. Ar gyfer rhaglenni ASDAN ac Equals 14–19, gweler tudalennau 12–14 ac Atodiad 2.

Cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth a gwaith gwirfoddol

Mae'r maes bwyd a ffitrwydd yn cynnig sawl cyfle ar gyfer cyflogaeth yng Nghymru a thu hwnt. Mae ymgyrch Llywodraeth Cynulliad Cymru i annog ffyrdd iachach o fyw a mwy o gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, ynghyd â phoblogrwydd Cymru fel cyrchfan dwristiaeth, yn debygol o gynyddu'r agoriadau hyn a darparu meysydd twf allweddol ym myd cyflogaeth yn y blynyddoedd i ddod. Mae gan ysgolion a'r cwricwlwm ran bwysig i'w chwarae o ran rhoi cyfleoedd i ddysgwyr ddatblygu sgiliau sy'n briodol ar gyfer yr ystod eang o swyddi yng Nghymru sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd.

Gyda bwyd, ceir swyddi sy'n ymwneud â'r categorïau canlynol:

- amaethyddiaeth/garddwriaeth
- pysgota, deorfeydd/ffermydd pysgod
- cynhyrchu cynhyrchion bwyd a diod
- cyfanwerthu deunyddiau crai amaethyddol

- cyfanwerthu bwyd a diod
- adwerthu bwyd ayb., mewn siopau arbenigol
- bwytai a gwestai/twristiaeth
- ffreuturau ac arlwyfaeth
- gwyddor bwyd.

Mae cyfleoedd cyflogaeth sy'n ymwneud â ffitrwydd yn cynnwys:

- chwaraeon ac adloniant
- iechyd a ffitrwydd
- dawns
- gweithgareddau antur ac awyr agored
- cynhyrchu, cyfanwerthu ac adwerthu offer arbenigol.

Mae *Cytundeb Sgiliau Sector: Cymru*, a gyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2006, yn nodi bod 241 o ganolfannau chwaraeon cyhoeddus yng Nghymru, gyda 28 pellach yn yr arfaeth, yn ogystal â 52 o glybiau iechyd preifat, a 46 pellach yn yr arfaeth. Hefyd, mae Cymru'n cael ei marchnata fel cartref i ystod o ganolfannau gweithgareddau awyr agored gellir eu canfod ar hyd a lled y wlad. Mae angen staff ym mhob un o'r rhain. Ar y cyfan, mae cyflogaeth yn y sector hamdden a dysgu egnïol wedi tyfu bron ddwywaith a hanner yn gynt nag economi Cymru dros y pum mlynedd diwethaf, a rhagwelir y bydd yn parhau i gynyddu.

Mae hefyd yn arwyddocaol nodi bod nifer fawr o wirfoddolwyr yn cefnogi'r gweithlu cyflogedig, yn enwedig ym maes chwaraeon, gan gyfranogi mewn gwaith di-dâl. Bydd y gwirfoddolwyr hyn, er enghraifft, yn trefnu ac yn rhedeg clybiau chwaraeon, yn cynnal gweithgareddau gyda sgowtiaid, geidiaid ac ar gyfer Gwobr Dug Caeredin, ac yn rhedeg grwpiau achub bywyd ac achubwyr bywyd. Maen nhw'n cyflawni rôl bwysig o ran gwella safonau iechyd a ffitrwydd ar hyd a lled y wlad.

Ble rydyn ni nawr o ran bwyd a ffitrwydd?

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi darparu cyllid a chefnogaeth i helpu gwasanaethau iechyd ac addysg i weithio mewn partneriaeth i sefydlu a rhedeg cynlluniau ysgolion iach lleol, yn benodol trwy Rwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru a lansiwyd ym 1999. Dengys adroddiad gwaith ar flwyddyn gyntaf *Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd* bod llawer iawn o ymarfer da wedi cael ei sefydlu yn ysgolion Cymru. Mae dros 1,548 (84 y cant) o ysgolion yn awr yn ymwneud yn weithredol â'r cynlluniau, ac mae prosiectau bwyd a ffitrwydd wedi cynnwys marcio meysydd chwarae, rheseli beiciau, siopau ffrwythau, gerddi ysgol, cyfarpar oeri dŵr, gwerthu iach a hyfforddi staff. Mae ysgolion sy'n ymwneud â Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru wedi ennill gwobr 'deilen' am eu cyfranogaeth.

Datblygwyd y Pecyn Grŵp Gweithredu Maeth Ysgol (GGMY) mewn dwy ysgol uwchradd yng Nghaerdydd o ganlyniad i gyllid gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae'n darparu cyngor ac arweiniad manwl ar weithio gyda dysgwyr fel rhan o GGMY. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi darparu copïau i bob ysgol uwchradd yng Nghymru drwy'r cydlynwyr ysgolion iach lleol.

Mae *Clued up on Food* yn CD-ROM sy'n darparu syniadau manwl i'w defnyddio mewn ysgolion cynradd, gan gynnwys cynlluniau gwersi ac arweiniad polisi. Fe'i cynhyrchwyd yn Rhondda Cynon Taf gyda chyllid o'r Gronfa Loteri Fawr. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi darparu copïau i bob ysgol gynradd yng Nghymru drwy'r cydlynwyr ysgolion iach.

Yn dilyn ymarfer ymgynghori yn 2006, lansiwyd y Cynllun Gweithredu Blas am Oes ym mis Tachwedd 2007. Mae hwn yn nodi'r cyfeiriad strategol a'r gweithredu sydd ei angen i wella safonau maethol bwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion yng Nghymru. Wedi ystyried yr holl wybodaeth a gasglwyd drwy'r broses ymgynghori, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi penderfynu peidio â chyflwyno newid drwy reoliadau. Byddan nhw, er hynny, yn sefydlu prosiect ymchwil gweithredu yn cynnwys pedwar awdurdod lleol; yn ogystal byddan nhw'n darparu cyllid i ysgolion nad ydyn nhw'n rhan o'r prosiect, ond sydd eisiau symud ymlaen at y safonau newydd a gynigir yn y Cynllun Gweithredu.

Mae gwaith wedi parhau gan Is-adran Gwella Iechyd y Cyhoedd (IGIC) Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella ansawdd a safonau maethol bwyd a diod a fwytir ac a yfir gydol y diwrnod ysgol, ac mae ystod o gyhoeddiadau canllaw wedi eu dosbarthu i bob ysgol yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys:

- *Siopau ffrwythau mewn ysgolion cynradd*
- *Dewis Dŵr: Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion*
- *Dewis Gwerthu lach*
- *Symud y Dosbarth!®*
- *Bocsys Bwyd Mwy Iach, Plant Mwy Iach*
- *Dysgwch wers i germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd*
- *Gwylwch y Germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Meithrinfeydd, Grwpiau Chwarae a Sefydliadau Gofal Plant eraill*

Ceir manylion llawn am rhain ac am gyhoeddiadau perthnasol eraill yn Atodiad 2.

Mae partneriaethau Addysg Gorfforol mewn Chwaraeon Ysgol yn hynod lwyddiannus, gyda 154 o bartneriaethau yn weithredol. Mae hanner ysgolion uwchradd Cymru yn awr wedi cofrestru i ymuno â'r rhaglen 5x60, i ddarparu gweithgareddau tu allan i oriau ysgol, ac mae 94 y cant o ysgolion cynradd yn cymryd rhan yn Chwaraeon y Ddraig.

Yn ogystal, mae Blaenoriaeth 3C y Gronfa Ysgolion Gwell ar gyfer 2008/09 yn rhoi arian i helpu ysgolion i ddatblygu agwedd ysgol-gyfan tuag at fwyd a maeth (gan gynnwys cefnogaeth i hyfforddi athrawon a staff ategol yng Nghyfnod Allweddol 2 ym maes trin bwyd a defnyddio offer arbenigol yn ddiogel, ac arian i helpu ysgolion i brynu'r offer angenrheidiol) a man dynodedig ar gyfer gweithgareddau bwyd ymarferol. Disgwylir i ysgolion ystyried effaith gweithgarwch corfforol wrth ddatblygu eu polisi bwyd ysgol-gyfan, a chyfeirio at y cyhoeddiad canllaw, *Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan*, (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2007).

Mae Bws Coginio wedi ymweld ag ysgolion cynradd, mewn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf i ddechrau, gan gyflwyno gwersi coginio i ddysgwyr, sesiwn hyfforddi i athrawon a sesiwn coginio i rieni/gofalwyr plant bach. Gweler Astudiaeth achos 12 a:

www.cymru.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/nutrition/cooking/?lang=cy

Ymddangosodd y cyhoeddiad *Mewn Persbectif: Bwyd a Ffitrwydd* gan Lywodraeth Cynulliad Cymru am y tro cyntaf ym mis Mehefin 2006 ac mae'n cynnwys ystod eang o astudiaethau achos sy'n canolbwyntio ar faeth a gweithgarwch corfforol mewn 22 o ysgolion – un o bob ardal Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Fe'i ailgyhoeddir, ar y cyd â'r cyhoeddiad hwn gan ei fod yn cynnwys manylion ynglŷn â detholiad defnyddiol ac ysbrydoledig o brosiectau, ac yn ategu'r astudiaethau achos sy'n dilyn.

Astudiaethau achos

1. Dechrau'n ifanc: hyrwyddo ymwybyddiaeth ddiwylliannol a bwyta'n iach mewn ysgol gynradd ddinesig

Mae gan yr ysgol gynradd drefol hon oddeutu 300 o ddisgyblion llawn-amser. Daw bron i draean y rhain o gefndiroedd ethnig lleiafrifol ac o'r herwydd mae'r ysgol wedi cyflwyno sawl cynllun i godi ymwybyddiaeth o fwyta'n iach a bwydydd o wahanol ddiwylliannau, yn enwedig yn nosbarthiadau'r Cyfnod Sylfaen.

Sefydlwyd cysylltiadau gyda rhieni yn ogystal ac adwerthwyr bwyd ethnig lleiafrifol sy'n cyflenwi'r gymuned leol. Yn ystod dathliadau megis y Nadolig, Eid, Divali, y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd a Dydd Gŵyl Dewi, bydd plant yn y Cyfnod Sylfaen yn cynorthwyo i baratoi a blasu ystod o fwydydd Cymreig ac ethnig lleiafrifol.



Mae'r plant hefyd yn tyfu amrywiaeth o ffrwythau a llysiau gan gynnwys tomatos, mefus, ciwcymerau a chorbwmpennu yn ogystal â sawl math o berlysiau, mewn cynwysyddion ar fuarth yr ysgol. Anogir nhw i flasau a chymharu'r pethau sydd wedi cael eu tyfu.

Mae staff y Cyfnod Sylfaen wedi cwblhau hyfforddiant ar hylendid bwyd sylfaenol ac mae man paratoi bwyd wedi cael ei ddatblygu'n benodol o fewn y gofod dysgu. Mae arwynebau a chyfarpar paratoi bwyd, rhewgell a phopty meicrodon ar gael i'w defnyddio gyda'r plant.

Bydd y staff yn atgyfnerthu negeseuon allweddol o ran iechyd a diogelwch yn barhaus. Maen nhw'n ymwybodol o unrhyw alergeddau rhoddwyd gwybod amdany'n nhw ymysg y plant, ac yn sicrhau byddan nhw'n blasu bwydydd anghyfarwydd yn ddiogel. Fel rhan o'r agwedd ysgol-gyfan i wreiddio negeseuon allweddol ynghylch bwyta'n iach, darperir ffrwythau bob dydd ar gyfer yr holl blant yn y Cyfnod Sylfaen, tra rhoddir anogaeth i'r dysgwyr hŷn yng Nghyfnod Allweddol 2 i ddod â ffrwythau i'r ysgol fel byrbryd iach.

Mae'r ysgol hefyd wedi defnyddio grant bwyd a ffitrwydd Ysgolion Iach i hyrwyddo'r neges '5 y dydd' i blant, staff a rhieni. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys ymweliad gan gogydd proffesiynol a fu'n cynnal sesiynau gweithdy ar fwyta'n iach/paratoi bwyd iach pryd y bu dysgwyr ym Mlwyddyn 1 yn paratoi a blasu cebabs ffrwythau a dysgwyr Blwyddyn 5 a 6 yn gwneud diodydd ysgytffrwyth. O ganlyniad i'r ymweliad a'r agwedd ysgol-gyfan, mae'r plant yn dangos mwy o ddealltwriaeth o bwysigrwydd bwyta'n iach.

Cyflwynwyd elfen drosiannol hefyd wrth i ddysgwyr Blwyddyn 6 gael eu gwahodd i gymryd rhan mewn prosiect tebyg i *Ready Steady Cook* ar ôl yr ysgol yn yr ysgol uwchradd leol.

Yn y dyfodol, mae'r ysgol yn bwriadu datblygu man ychwanegol ar gyfer paratoi bwyd gyda dysgwyr Cyfnod Allweddol 2, ac mae cynlluniau mewn llaw i grŵp ychwanegol o ddeg aelod o staff ddilyn hyfforddiant hylendid bwyd sylfaenol.



2. Datblygu polisi Ysgol Iach

Bu cydlynnydd addysg gorfforol (AG) a thiwtor ABCh mewn ysgol gynradd, ar y cyd ag ysgol uwchradd bartner, yn cydweithio i adolygu gweithdrefnau a datblygu polisi Ysgol Iach ar gyfer yr ysgol fawr hon.

Roedd nodweddion allweddol eu gwaith datblygu'n cynnwys:

- gwahodd rhieni i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar y maes chwarae gyda'u plant am 15 munud cyn i'r ysgol ddechrau, tri diwrnod yr wythnos
- dechrau siop ffrwythau a oedd ar agor bob amser chwarae yn y bore ac yn cael ei 'staffio' gan ddysgwyr Blwyddyn 6
- datblygu amseroedd chwarae mwy egniol
- cyflwyno gweithgareddau 'Brain Gym®' a gweithgareddau Symud y Dosbarth!® yn dilyn hyfforddiant datblygu proffesiynol parhaus (DPP) i staff
- galluogi dysgwyr i gael diod o ddŵr yn ystod gwersi ac amser chwarae
- cyflwyno opsiynau bwyta'n iach, poeth ac oer, yng nghantîn yr ysgol ar gyfer pob diwrnod o'r wythnos
- gwahardd siocled fel rhan o becynnau cinio plant
- cyflwyno Chwaraeon y Ddraig ar ôl yr ysgol ar gyfer dysgwyr a rhieni sy'n gwirfoddoli
- dechrau dosbarthiadau ioga, a redir gan diwtor lleol, ar gyfer dysgwyr a rhieni un noson yr wythnos ar ôl yr ysgol (rhoddwyd rhoddion gan rieni tuag at y gost)
- cyflwyno Cyngor AG a Chwaraeon Ysgol gyda chynrychiolwyr o bob dosbarth. Cadeiriwyd y cyfarfod cyntaf ar y cyd gan staff ABCh ac AG a'r eitem gyntaf ar yr agenda oedd 'Sut gallwn ni gynyddu'r nifer sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau yn ein hysgol?'

Lansiwyd y polisi a'r gweithgareddau diwygiedig drwy gynnal wythnos lechyd, Ffitrwydd a Lles yn ystod tymor yr haf. Roedd pob diwrnod yn cynnwys oddeutu tair awr o wahanol weithgareddau'n gysylltiedig â'r polisi ac roedd llawer ohonyn nhw'n agored i ddysgwyr a rhieni fel ei gilydd.

Hyfforddwyd myfyrwyr chweched dosbarth i gyflwyno Chwaraeon y Ddraig a bu gwirfoddolwyr o'r gymuned yn cynorthwyo gyda gweithgareddau ar y maes chwarae. Cafodd rhieni gyfle i weld yr opsiynau bwyta'n iach, i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar y maes chwarae ac i roi cynnig ar ddosbarth ioga cyflwyniadol.

3. Datblygu agwedd ysgol-gyfan tuag at fwyta'n iach a ffitrwydd

Mewn ysgol gynradd drefol fawr mewn ardal o amddifadedd cymdeithasol, ceir pwyslais cryf ar bwysigrwydd bwyta'n iach.

Mae dysgwyr yn cael cyfleoedd i fwyta'n synhwyrol drwy gydol y diwrnod ysgol ac wedi hynny drwy'r cynlluniau canlynol:

- Mae brecwast iach ar gael o 8.00 a.m., yn rhad ac am ddim i bob plentyn fel rhan o'r Cynllun Brecwast Ysgol am Ddim mewn ysgolion cynradd.
- Amser chwarae, dim ond byrbrydau iach, sef ffrwythau a llaeth, sy'n cael eu hannog.
- Bydd ffrwythau a diodydd ysgytffrwyth yn cael eu paratoi gan blant a'u gwerthu'n ddyddiol gan aelodau'r GMY.
- Mae'r ysgol yn darparu poteli dŵr chwaraeon i bawb. Caiff rhain eu golchi a'u dosbarthu'n ddyddiol gan y plant, ac ail-lenwir nhw o'r peiriant oeri dŵr.
- Caiff dysgwyr ddewis o dri chinio ysgol maethlon iach, poeth neu oer, bob dydd. Pan ymunodd rhieni â'u plant i gael cinio, roedden nhw wedi'u plesio'n arw â'r dewis oedd ar gael ac ag ansawdd y bwyd.
- Darperir ffrwythau'n rhad ac am ddim i blant y Blynnyddoedd Cynnar yn ystod amser chwarae yn y prynhawn.
- Mae'r clwb ar ôl ysgol yn darparu byrbrydau iach a rhaglen coginio iach 'Cook it!'
- Darparwyd hyfforddiant i staff i atgyfnerthu negeseuon allweddol.

Mae ystod o gynlluniau hefyd yn eu lle i annog ffitrwydd corfforol. Mae'r ysgol yn rhan o'r rhaglen Partneriaethau AG mewn Chwaraeon Ysgol, sy'n cefnogi:

- gweithgareddau maes chwarae 'Yn y Parth' a drefnir gan 'ffrindiau' maes chwarae
- cyfleoedd ar gyfer rhaglenni chwaraeon gydol y flwyddyn, gan gynnwys pêl-droed, tenis a chriced

- rhaglen nofio wyth wythnos yn nhymor yr hydref, Kelloggs Swim Active, sy'n terfynu gyda Gŵyl Nofio 'Swimfest'
- 'Gŵyl Drosoglwyddo' ar gyfer Blwyddyn 6 – pêl-rwyd a rownderi
- cynllun peilot Campfa/TGCh ar gyfer dysgwyr Blwyddyn 2 a Blwyddyn 5/6
- gweithdai Ffitrwydd yn Gysylltiedig ag Iechyd ar gyfer dysgwyr yng Nghyfnod Allweddol 2.

Mae'r ysgol wedi gwneud defnydd effeithiol o'r gefnogaeth barhaus ac amhrisiadwy a dderbynnir gan asiantaethau allanol yn cynnwys y cynllun Ysgol Iach, cydlynnydd Partneriaeth AG mewn Chwaraeon Ysgol, y nyrsys ysgol a'r rhaglen goginio tu allan i oriau ysgol.

Maen nhw o'r farn bod llwyddiant yr agwedd hon ar y cwricwlwm a'r agwedd ysgol-gyfan i'w priodoli i sawl ffactor gan gynnwys:

- brwdfrydedd staff yn yr ysgol sy'n gweithio fel tîm
- brwdfrydedd y plant
- brwdfrydedd a chefnogaeth y cydlynnydd Ysgolion Iach
- yr HMS parhaus sydd ar gael.

4. Iechyd a ffitrwydd mewn ysgol gyfun drefol

Mae'r ysgol uwchradd hon yn ysgol gyfun drefol gydag oddeutu 1,600 o ddysgwyr o ddalgylch cymysg.

Bydd pob dysgwr Blwyddyn 11 yn dilyn rhaglen Iechyd a Ffitrwydd am wyth wythnos fel rhan o'r ddarpariaeth ABCh ar yr amserlen. Roedd y rhesymeg dros gyflwyno'r cynllun hwn yn seiliedig ar bryder ymhlith staff yr ysgol ynghylch cyhoeddusrwydd yn y cyfryngau am y gordewdra cynyddol a'r ffyrdd o fyw eisteddog a oedd gan lawer o bobl ifanc. Mae'r rhaglen yn darparu cyfle terfynol i gadarnhau negeseuon allweddol ynghylch bwyd a ffitrwydd cyn i ddysgwyr ddod i dderbyn eu haddysg statudol.

Cynlluniwyd y rhaglen gan y cydlynnydd ABCh a'r cydlynnydd Ysgolion Iach, gan ymgynghori â'r adrannau gwyddoniaeth, addysg gorfforol a dylunio a thechnoleg i sicrhau dull integredig. Roedd tystiolaeth o asesiadau'n nodi bod gan ddysgwyr ddealltwriaeth dda o egwyddorion allweddol ond nad oedd llawer ohonyn nhw'n cymhwyso'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth i roi eu dysgu ar waith. Yn dilyn awdit o'r cwricwlwm ac ymgynghori gyda'r bobl ifanc, mae'r pwyslais ar ffitrwydd cysylltiedig ag iechyd.

Cyflwynir y rhaglen gan dîm 'iechyd' ABCh, 20 aelod o staff sydd wedi derbyn hyfforddiant penodol. Mae'r tîm yn cynnwys staff addysg gorfforol sy'n darparu unedau arbenigol. Ar ddechrau'r rhaglen bydd dysgwyr yn archwilio'u ffordd o fyw ac yn cynnal prawf ffitrwydd cardiofasgwlaidd syml. Cymerir gofal i sicrhau bod y gweithgareddau'n bleserus ac yn gynhwysol, ac er mwyn osgoi embaras posibl. Bydd dysgwyr yn adolygu dewisiadau personol o ran bwyta'n iach a chaiff yr angen am ddeiet cytbwys ei atgyfnerthu. Defnyddir adnoddau rhyngweithiol TGCh Sefydliad Prydeinig y Galon i alluogi hunan-astudio annibynnol gan ddysgwyr.

Drwy ddefnyddio egwyddorion FITT (amlder, dwyster, math, amser), bydd y dysgwyr yn datblygu cynllun ymarfer personol sy'n pwysleisio'r cydgysylltiad rhwng bwyd a ffitrwydd. Bydd dysgwyr yn canfod ffyrdd o gynnwys ymarfer yn eu bywyd bob dydd drwy ymchwilio mwynderau lleol a byddan nhw'n chwilio am gyfleoedd sy'n annog cyfranogaeth y teulu cyfan. Ar ddiwedd y rhaglen bydd dysgwyr yn cael eu hail-asesu a nodir unrhyw welliannau cardiofasgwlaidd. Yn dilyn y rhaglen, gall y dysgwyr ddadansoddi a gwerthuso gwybodaeth ddeietegol, a byddan nhw'n gwybod y gall parhau i ymarfer yn rheolaidd fod o fudd meddyliol a chorfforol.

Sefydlwyd cysylltiadau cryf gyda busnesau lleol a grwpiau chwaraeon sy'n gysylltiedig â hamdden, megis y tîm rygbi lleol. Dethlir llwyddiant drwy gynnal cyfarfod grŵp blwyddyn, gydag ystod o wobrau'n cael eu darparu ar gyfer y dysgwyr hynny sy'n dangos y gwelliant mwyaf. Rhoddir cydnabyddiaeth ysgol-gyfan drwy'r Cynllun Ysgol Iach Lleol. Y mae arweinydd cyfadran ABCCh wedi gwerthuso'r rhaglen gyda dysgwyr a chyda staff dysgu, yn ystod sesiynau DPP. Bu'r adborth yn hynod o gadarnhaol. Mae'r rhan fwyaf o ddysgwyr yn dangos mwy o barodrwydd i gymhwyso egwyddorion allweddol yn nhermau cymryd cyfrifoldeb dros gadw'r corff yn ddiogel ac iach, ac maen nhw'n gallu gosod nodau personol ar gyfer ffitrwydd a bwyta'n iach.

Cynlluniau ar gyfer y dyfodol

Mae'r ysgol eisoes yn annog dysgwyr i seiclo i'r ysgol. Anogir staff i seiclo hefyd er mwyn darparu modelau rôl cadarnhaol. I gefnogi'r fenter hon, mae cyngor yr ysgol wedi adnabod fel blaenoriaeth yr angen am raciau ychwanegol i storio beics yn ddiogel. Dyrannwyd cyllid gan yr ysgol ac mae'r ysgol yn gweithio'n agos gyda'r swyddog Llwybrau Diogel i'r Ysgol i ymestyn llwybrau beicio lleol i annog mwy o ddysgwyr i seiclo i'r ysgol.

5. Dull gweithredu ar gyfer datblygu polisi bwyd a ffitrwydd

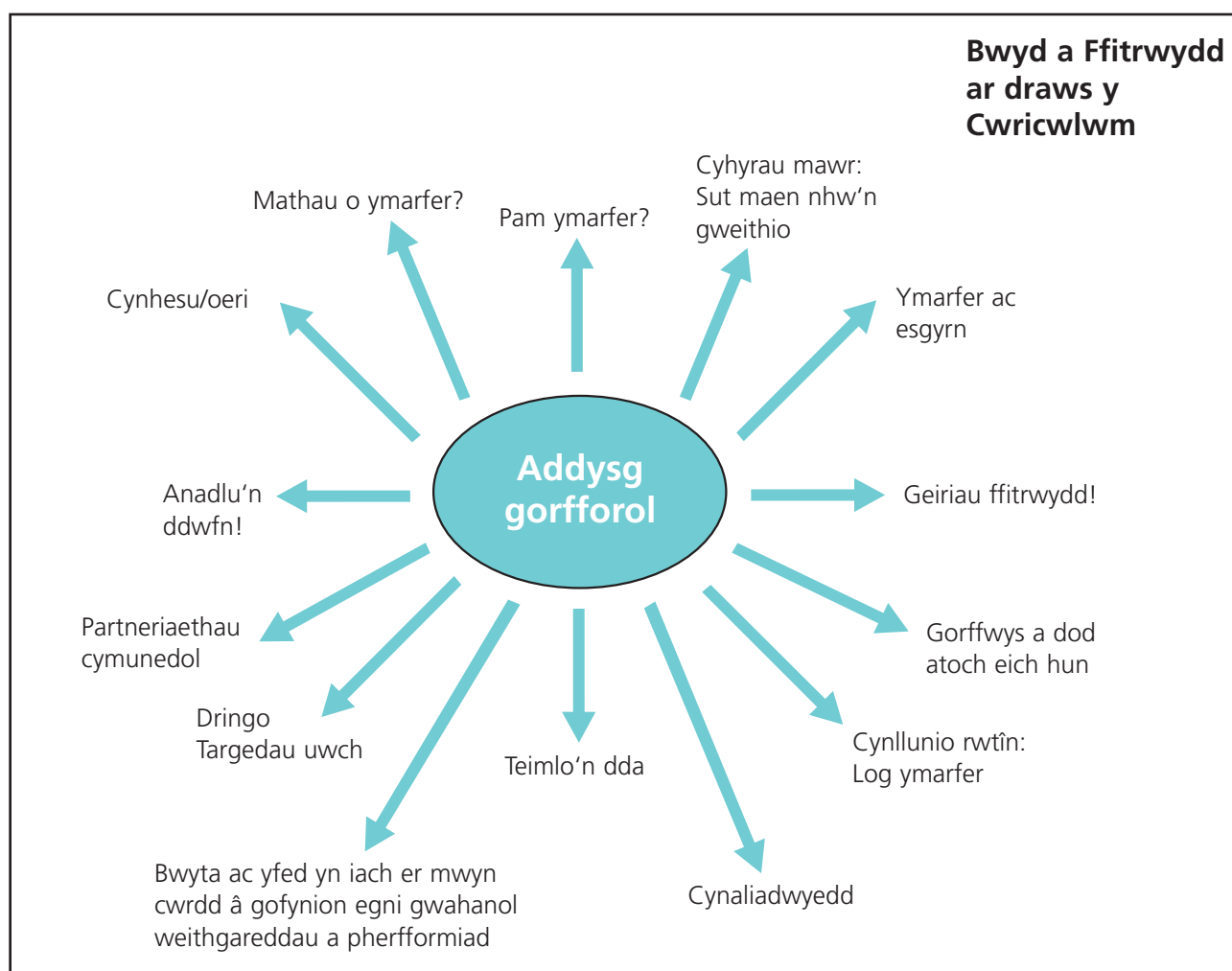
Mae'r sleidiau canlynol yn dangos sut mae un mudiad cefnogi AALI yn cynorthwyo ysgolion i ddatblygu polisi trawsbynciol effeithiol ar gyfer bwyd a ffitrwydd.

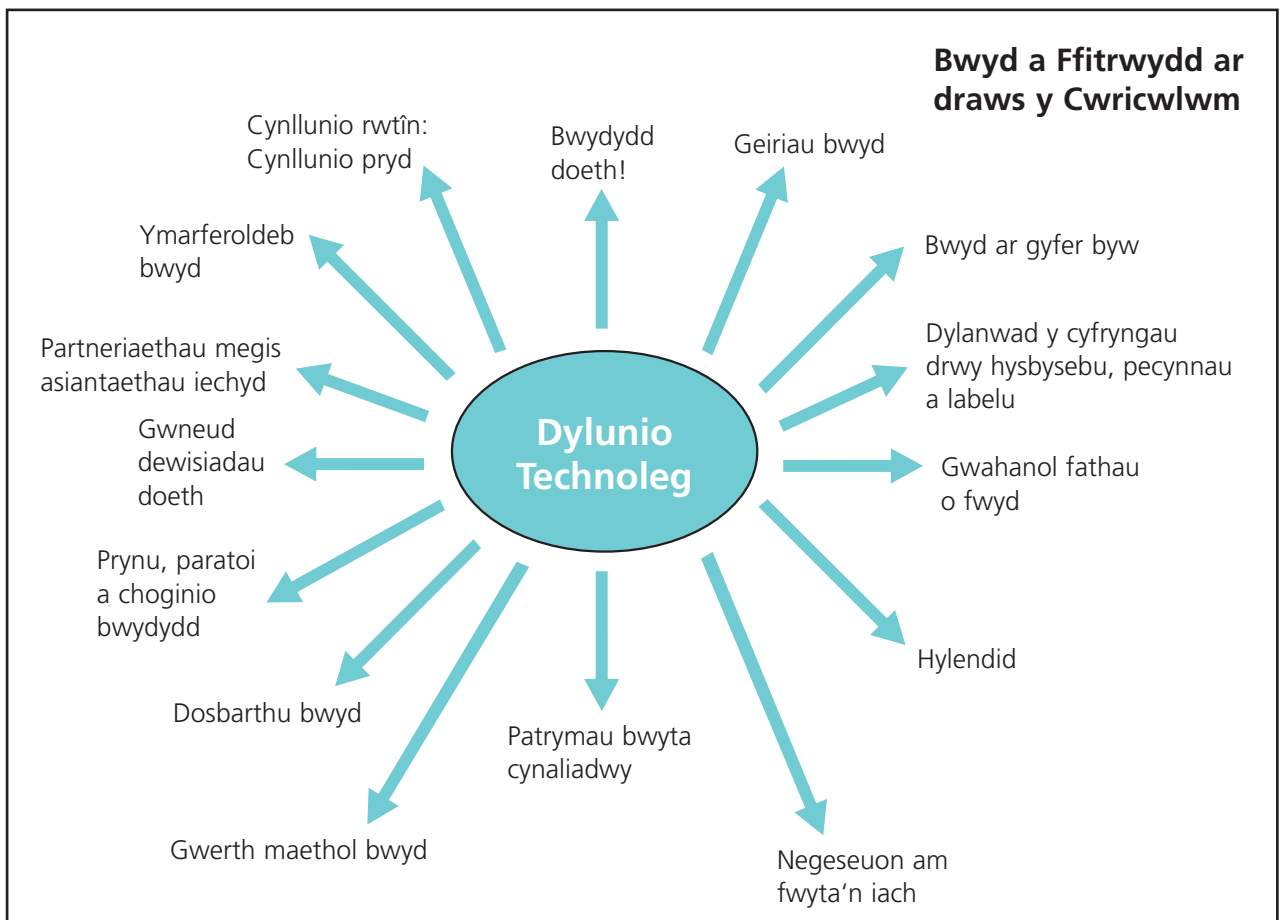
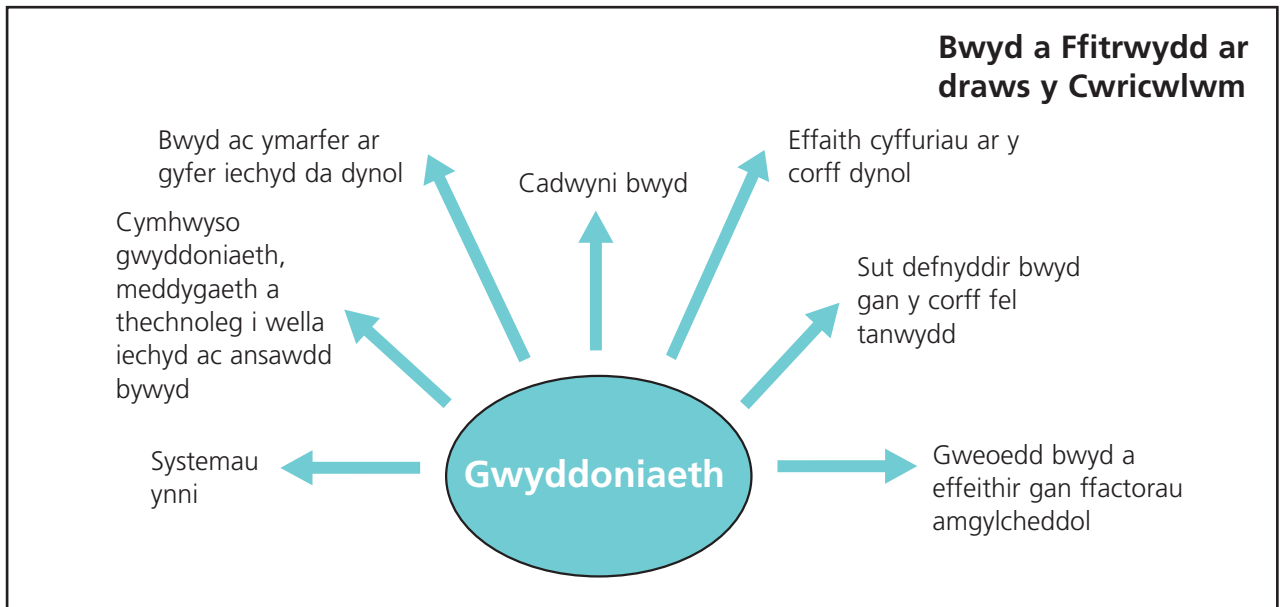
Mae'r sleidiau'n ffurfio cyflwyniad a ddefnyddir ar ddechrau'r gwaith. Maen nhw'n darparu set o gamau gellid eu cymryd a chasgliad o ddiagramau sy'n dangos cysylltiad posibl pynciau ar y cwricwlwm.

Camau i'w dilyn

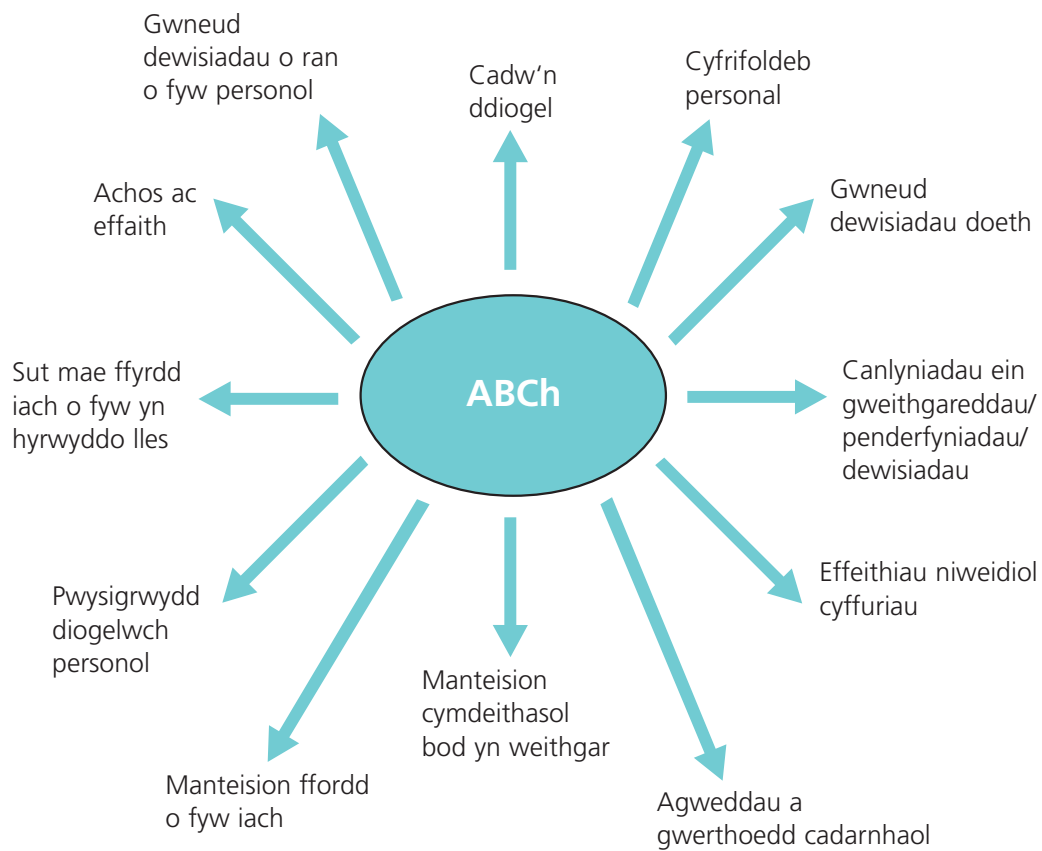
1. Creu Grŵp Bwyd a Ffitrwydd yn yr ysgol.
2. Archwilio'r ddarpariaeth gyfredol ar draws y cwricwlwm, gan nodi lle y gellid gwella.
3. Datblygu polisi ysgol gyfan.
4. Ymgynghori ar y polisi drafft.
5. Addasu'r polisi fel bo angen.
6. Dosbarthu'r polisi i bob aelod o staff.
7. Gweithredu'r polisi.
8. Dewis grŵp targed ar gyfer cymhwyso'r rhesymeg ac i fesur llwyddiant yn erbyn y canlyniadau a fwriedir.
9. Sefydlu'r canlyniadau a fwriedir/meini prawf llwyddiant – dysgwyr, cwricwlwm, addysgu a dysgu.
10. Sefydlu'r 'sylfaen dystiolaeth' er mwyn gwerthuso llwyddiant, (er enghraifft trafodaeth gyda dysgwyr, arsyllu ar ddosbarthiadau, tystiolaeth fideo).
11. Monitro, gwerthuso, adolygu.

Y mae awdit o'r cwricwlwm yn dangos sut y gall ystod o bynciau ddarparu cyfleoedd ar gyfer gwaith ar fwyd a ffitrwydd. Mae'r diagramau canlynol yn rhoi rhai enghreifftiau.





Bwyd a Ffitrwydd ar draws y Cwricwlwm



Mae'r rhaglen hon wedi cael ei hyrwyddo a'i thrafod mewn sesiynau HMS ac mae'n cael ei defnyddio mewn ysgolion fel sail i ddatblygu polisiau ysgol-gyfan ar fwyd a ffitrwydd yn y pedwar AALI a wasanaethir gan ESIS.

6. Defnyddio diwrnod i atgyfnerthu negeseuon bwyd a ffitrwydd gyda dysgwyr Blwyddyn 7

Mae dysgwyr mewn ysgol gyfun a'i hysgolion cynradd partner wedi bod yn gweithio gydag ymgynghorwyr AAL i gynhyrchu canllawiau sirol ar gyfer polisi bwyd a ffitrwydd. Fel rhan o'r gwaith hwn, cynhaliwyd diwrnod 'Bwyd a Ffitrwydd' llwyddiannus iawn y llynedd fel rhan o'r rhaglen trosglwyddo ysgolion. Recordiwyd gweithgareddau ar DVD a ddefnyddiwyd wedyn fel enghraifft o arfer da yn seremoni flynyddol gwobrau Ysgolion Iach.

Mewn gwirionedd, cynhaliwyd y gweithgareddau ar ddau ddiwrnod ar wahân gyda'r rhaglenni yn union yr un fath, gan mai dyma'r unig ffordd o gynnwys pob un o'r 178 o ddysgwyr Blwyddyn 7. Yr oedd yr holl ddysgwyr hyn wedi dod o ysgolion cynradd a oedd yn aelodau o Gynllun Ysgolion Iach Cymru a theimlid y byddai diwrnod fel hwn yn werthfawr o ran hybu'u dealltwriaeth barhaus o negeseuon bwyd a ffitrwydd. Llwyddwyd i gael mantais gymdeithasol ychwanegol pan grwpwyd y dysgwyr fel bod yn rhaid iddyn nhw gymysgu â rhai nad oeddyn nhw fel arfer yn eu grwpiau dosbarth a gwersi arferol. Roedd deg aelod o staff o wahanol adrannau pwnc (gan gynnwys ABCh, dylunio a thechnoleg a Saesneg) yn gysylltiedig yn ogystal â sawl LSA a hyfforddwyr allanol.

Dechreuodd y diwrnod gyda sesiwn cyflwyno. Yna roedd dysgwyr yn symud rhwng pedair set o weithdai, gan dreulio oddeutu 20 munud ym mhob un. Y rhain oedd:

- 'Cydbwysedd iechyd da' lle cynhaliwyd gweithgareddau 'Bingo bwyd', 'Dod i adnabod ein gilydd' a gweithgareddau deiet cytbwys
- labelu bwyd – trafodaeth a gweithgaredd ysgrifennu
- gwneud diodydd ysgytffrwyth
- creu rap yn gysylltiedig â bwyd.

Roedd aelod o staff yn symud o gwmpas y grwpiau yn tynnu lluniau ac yn gwneud fideo o'r gweithgareddau.

Yn dilyn toriad byr, symudodd y dysgwyr ymlaen i weithgareddau mwy egniol, corfforol – boxercise am awr, dawns am 30 munud ac yna ioga i derfynu am 30 munud.



Erbyn hynny, roedden nhw'n fwy na pharod am ginio bwffe iach a baratowyd gan arlwywyr ysgolion. Yna ymgasglodd y dysgwyr yn neuadd yr ysgol lle dosbarthwyd tystysgrifau, crysau T, poteli dŵr a thaflenni ar iechyd i bawb, a dangoswyd clipiau fideo a ffotograffau o'r diwrnod. Hefyd cyflwynwyd gwobrau (talebau) i'r dysgwyr hynny oedd wedi gweithio'n eithriadol o dda a daeth y diwrnod i ben drwy rannu raps a dawnsiau y buwyd yn eu hymarfer yn ystod y bore. Roedd arddangosfa o'r gweithgaredd labelu bwyd hefyd wedi'i gosod i fyny fel y gallai'r holl ddysgwyr gael cyfle i rannu beth roedd eraill wedi'i gynhyrchu.

Cafwyd derbyniad da iawn i'r ystod eang o weithgareddau a ddarparwyd. Dangosodd y gwerthusiadau gan ddysgwyr a staff gytundeb y bu'r diwrnod yn un cofiadwy ac effeithiol o ran atgyfnerthu'r negeseuon ynghylch byw yn iach y rhoddwyd sylw iddyn nhw eisoes mewn ysgolion cynradd ac mewn gwersi rheolaidd ar yr amserlen yn yr ysgol uwchradd.



7. Tyfu eich bwyd eich hun: prosiect rhandir gan ysgol gynradd yn cynnwys y gymuned leol

Yn dilyn prosiect garddio llwyddiannus rhwng dysgwyr ysgol gynradd a'r tîm natur a gwella tiroedd lleol, sefydlodd yr ysgol ei rhandir ei hun o fewn tir yr ysgol, gan ei ddefnyddio i dyfu cynnyrch ar gyfer cinio ysgol.

Bu prosiect rhandir yr ysgol yn un llwyddiannus iawn. Gyda chymorth rhieni a gwirfoddolwyr, adeiladwyd dau dwnnel plastig a ddefnyddiwyd fel canolfan ddysgu lle roedd y plant yn tyfu'u llysiau organig eu hunain i'w defnyddio yn eu cinio ysgol. Y plant, (ynghyd â'r staff) oedd yn penderfynu beth i'w dyfu, gyda'r plant yn gofalu am y rhandir gyda chymorth gwirfoddolwyr ar sail ddyddiol/ wythnosol.



Cafwyd llawer o ganlyniadau cadarnhaol i'r prosiect hwn. Cafodd dysgwyr:

- ddechrau deall o ble mewn gwirionedd y daw eu bwyd
- ddysgu sgiliau garddio newydd a ffeithiau ynghylch tarddiad bwyd a maeth
- dyfu eu bwydydd eu hunain ac roedden nhw eisiau eu bwyta, fel bod y prosiect yn cefnogi bwyta'n iach
- fod yn gyfrifol am gynnal a chadw'r rhandir; a thrwy hynny, roedden nhw'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.

Roedd manteision eraill yn cynnwys bod:

- y llysiau a dyfwyd yn cael eu defnyddio mewn prydau ysgol, a thrwy hynny roedd costau'n cael eu lleihau, gan sicrhau bod bwyd iach a ffres ar y fwydlen
- gwirfoddolwyr lleol yn ymgymryd â garddio fel hobi drwy gynorthwyo i gynnal gardd yr ysgol
- sgôp i'r ardd gefnogi'r gymuned drwy werthu'r cynnyrch dros ben er mwyn creu menter gymdeithasol.

Dywedodd rheolwr y prosiect:

Bu'r prosiect yn hynod o lwyddiannus. Mae'r plant yn dysgu am arddio ac am fwyd ac yn dewis bwyta'n fwy iach. Mae rhieni a thrigolion eraill yr ardal hefyd yn ymwneud fwyfwy â'r prosiect a bu'r gefnogaeth gan yr athrawon a phartneriaid allanol yn eithriadol. Mae hwn yn fonws gwych i'r holl gymuned, gyda phob cenhedlaeth yn dod at ei gilydd i gefnogi prosiect gwerth chweil sydd nid yn unig yn darparu buddiannau niferus i'n plant lleol, ond hefyd i'r gymuned ehangach.



8. Gardd organig mewn ysgol yn Sir Fynwy

Mae gan bob grŵp blwyddyn yn yr ysgol gynradd hon ei wely ei hun i weithio arno yn eu gardd organig, a rhyngddyn nhw maen nhw wedi tyfu amrywiaeth ryfeddol o lysiau a ffrwythau. Tra bydd y rhai ieuengaf yn cael eu cyflwyno i'r gwaith drwy dyfu sialots a letys, mae'r rhai hynaf yn cynhyrchu popeth o india corn i bannas sydd wedi ennill gwobrau.

Dywedodd eu hathro:

Mae'r plant wrth eu bodd! Mae hynny oherwydd eu bod yn gweithio gyda'i gilydd ac yn cynhyrchu rhywbeth go iawn, yn fy marn i. Mae'n hyfryd gweld plant Blwyddyn 6 yn helpu ein plant derbyn, ac yn trosglwyddo cyngor iddyn nhw. I ddechrau, roeddem yn gofalu am yr ardd fel gweithgaredd ar ôl ysgol, ond yn fuan roedd yr holl blant eisiau cymryd rhan. Felly fe wnaethom ddynodi gwely ar gyfer pob dosbarth, gan gysylltu eu gweithgareddau â'r cwricwlwm cenedlaethol – gallwch ddysgu bron bopeth rydych eisiau ei ddysgu drwy arddio.

Dechreuodd yr ysgol arddio drwy dyfu ffrwythau yn hytrach na llysiau. Roedd pentrefwyr wedi mynegi pryder y gallai mathau o afalau lleol oedd yn tyfu yn eu gerddi gael eu colli am byth, oni fydden nhw'n cael eu hamddiffyn. Felly daeth yr ysgol i'r adwy drwy greu perllan afalau ar ei thir bum mlynedd yn ôl, gan ddefnyddio toriadau o'r mathau arbennig hynny o afalau.



Y flwyddyn ganlynol, penderfynodd yr ysgol greu 'Yr Ardd Organig'. Ar y dechrau ni wyddai'r athrawon na'r dysgwyr fawr am arddio. Bu'n rhaid iddyn nhw ddysgu drwy brofiad – gan ddarparu rhai prydau hyfryd i'r lindys yn y dyddiau cynnar – ond erbyn hyn maen nhw'n cynaeafu digonedd o lysiau a ffrwythau gwych, ac yn cael cyfle i fwynhau eu hunain.

Bu'r ysgol yn aelod o'r prosiect Garddio Organig i Ysgolion gan 'Duchy Originals' bron o'r dechrau. Roedden nhw'n teimlo ei bod yn bwysig i'r plant ddysgu y bod yr hyn a fwytir ganddyn nhw'n effeithio ar eu hiechyd.

Mae garddio organig wedi ysbrydoli'r plant i ofalu amdanyn nhw eu hunain a'u hamgylchedd mewn ffyrdd eraill hefyd – disgrifir hyn gan eu hathro fel 'effaith domino'. Er enghraifft, rhoddwyd cyfle i'r plant flasau 30 o wahanol fathau o afalau, er mwyn eu hannog i fwynhau bwyd iach, ffres. Maen nhw bellach yn hapus i fwyta dim ond ffrwyth yn ystod amser chwarae, yn hytrach na siocled a chreision, ac mae hyn wedi cynorthwyo i ddatrys problem ysbwriel yr ysgol, gan fod croen y ffrwythau'n mynd yn syth i'r bin compostio.



9. O'r hedyn i'r plât – tyfu a pharatoi bwyd mewn lleoliad uwchradd

Mae'r prosiect tair blynedd Mae Bwyd yn Bwysig yn Nhrelái, Caerdydd – a ariennir drwy'r Gronfa Loteri Fawr – wedi anelu at wella deiet plant a dylanwadu ar eu rhieni i ddarparu prydau mwy iach.

Am y tair blynedd diwethaf, bu myfyrwyr o ddwy ysgol uwchradd leol yn tyfu betys, rhuddygl, brocoli a thomatos ar safleoedd yn Sain Ffagan mewn cydweithrediad â Hafal, elusen ar gyfer pobl gyda salwch meddwl difrifol yng Nghymru.

Yn 2006, daeth y prosiect garddwriaeth yn Hafal, Caerdydd, i ymwneud â'r prosiect O'r hedyn i'r plât er mwyn dysgu plant (11–15 oed) sut i dyfu llysiau. Roedd gan y dysgwyr eu llain o dir eu hunain a dangosodd staff Hafal iddyn nhw sut i luosogi a thyfu llysiau. Dros gyfnod o fisoedd, cawsan nhw ddysgu am blannu, tyfu ac am fwyta'n iach. Pan oedd y cnwd yn barod, aeth y dysgwyr â'r llysiau yn ôl i'w hysgol a dysgwyd nhw sut i goginio prydau iach, maethlon.

Yn un o'r ysgolion, bob dydd Gwener bu aelodau o'r gymuned leol a oedd wedi ymddeol yn mynychu dosbarthiadau gyda myfyrwyr arlwyio Blwyddyn 11. Gyda'i gilydd, byddai'r oedolion a'r bobl ifanc yn cynllunio a pharatoi ystod o fwyd gan ddilyn ryseitiai iachus. Roedd y sesiynau'n darparu cyfleoedd ar gyfer rhannu gwybodaeth ac arbenigedd gyda'i gilydd, ac roedd aelodau hŷn y gymuned yn dod i adnabod a rhyngweithio â phobl ifanc mewn amgylchedd dysgu.

Ar ddiwedd y prosiect yr haf diwethaf gwahoddwyd rheolwr gwasanaeth Hafal a'r hyfforddwr i fynd i'r coleg, ynghyd â'r Gweinidog Iechyd ar y pryd, i gael cinio a baratowyd gan y myfyrwyr.

Mae cynlluniau i'r dyfodol yn cynnwys addasu cwadrangl ar un safle ysgol yn ardd organig a fydd yn rhan o'r cwricwlwm ar gyfer myfyrwyr technoleg.

Dywedodd uwch reolwr:

Bu'r cynllun gwreiddiol mor llwyddiannus yn nhermau hyrwyddo bwyta'n iach yn ogystal â chreu cysylltiadau agosach â'r gymuned fel ein bod eisiau ei ehangu. Rhan gyntaf y cam nesaf yw clirio ardal sydd wedi gordyfu er mwyn creu gardd organig. Cydymdrech gan dîm ydyw, gyda staff, myfyrwyr a rhieni'n gysylltiedig.

10. Cinio Heini: prosiect dawns ar gyfer dysgwyr cynradd yn edrych ar agweddau tuag at fwyd a ffitrwydd

Mae dysgwyr o bob ysgol gynradd mewn un clwstwr wedi cael cyfle i gymryd rhan mewn prosiect dan arweiniad arbenigwr dawns yn edrych ar agweddau tuag at fwyd a ffitrwydd. Nod y prosiect oedd:

- cyfeirio cysylltiadau trawsgwricwlaidd ynghylch addysg am fwyd a ffitrwydd
- datblygu cyfleoedd dawns allgyrsiol ar gyfer pobl ifanc
- darparu cyfleoedd ar gyfer datblygiad proffesiynol i staff mewn dawns o fewn y cwricwlwm ac yn allgyrsiol
- gweithio gydag asiantaethau allanol – yn yr achos hwn, gyda myfyrwyr o Athrofa Prifysgol Cymru Caerdydd
- cyfrannu tuag at gysylltiadau trosglwyddo drwy ddefnyddio safle'r ysgol uwchradd gysylltiedig ar gyfer ymarfer ac arddangos perfformiadau'r dysgwyr
- datblygu cysylltiadau trosglwyddo cwricwlwm drwy ddefnyddio'r myfyrwyr sy'n astudio Astudiaethau'r Cyfryngau i gynhyrchu DVD o'r digwyddiad arddangos, gan gynnwys cyfweiliadau gyda dysgwyr a'r arbenigwr dawns.

Ym mhob ysgol, bu dysgwyr o Gyfnod Allweddol 2 yn cynnal tasgau asesu sylfaenol i ddechrau er mwyn canfod lefel eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r materion yn ymwneud â bwyta'n iach.

Ail-adroddwyd rhain ar ddiwedd y rhaglen fel rhan o'r broses werthuso. Yr agweddau y rhoddwyd sylw iddyn nhw oedd:

- gwybodaeth o wahanol grwpiau bwyd
- dealltwriaeth o'r hyn a wneir gan wahanol grwpiau bwyd i gadw'r corff yn iach
- gwybodaeth am wahanol fathau o weithgareddau sy'n dwyn manteision o ran iechyd
- dealltwriaeth o ba mor aml mae angen i bobl ifanc fod yn weithgar ac egniol er mwyn parhau'n ffit ac iach.

Derbyniodd pob ysgol chwech sesiwn un awr bob wythnos yn gweithio gydag arbenigwr dawns, gan ddefnyddio unedau o waith, cerddoriaeth ac adnoddau a gynhyrchwyd yn benodol ar gyfer y rhaglen hon. Cafodd y sesiynau a'u logisteg eu cydlynu gan reolwr canolfan ddatblygu leol y Bartneriaeth AG mewn Chwaraeon Ysgol. Cynhyrchwyd pecyn ychwanegol o adnoddau trawsgwricwlaidd ar gyfer gwaith dilynol yn y dosbarth, gan gynnwys gemau, posau ac awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau eraill.

Yn ogystal â'r sesiynau wythnosol, treuliodd pob grŵp ysgol hanner diwrnod ar y safle yn yr ysgol uwchradd, yn datblygu a mireinio'u perfformiad dawns.

Bu athrawon oedd â diddordeb mewn datblygu hyn ymhellach yn mynychu cwrs gyda'r nos oedd yn canolbwyntio ar sut i gyflwyno'r thema 'Cinio Heini' yng ngwersi dawns y cwricwlwm. Cawsan nhw eu hannog i sefydlu clybiau dawns allgyrsiol dros gyfnod o bum wythnos, wedi'u cefnogi gan fewnbwn dros dri sesiwn gan yr arbenigwr dawns. Arweiniodd hyn at glwb ar ôl ysgol.



Daeth y rhaglen i ben gyda digwyddiad arddangos a gynhaliwyd gan yr ysgol uwchradd. Roedd gwesteion arbennig, rhieni a phlant i gyd yn bresennol i weld y perfformiadau gan y dysgwyr a myfyrwyr yr Athrofa, ac i edrych ar ystod eang o ddeunyddiau arddangos a gynhyrchwyd gan y gweithgareddau yn y dosbarth.

Drwy werthuso'r rhaglen, dangoswyd y bu'n hynod lwyddiannus o ran gwella dealltwriaeth dysgwyr o faterion bwyd a ffitrwydd yn ogystal â chreu ynddyn nhw wir frwdfrydedd ynghylch dawns – yn gymaint felly fel bod cwricwlwm addysg gorfforol yr ysgol yn cael ei newid i gynnwys y diddordeb newydd hwn.

11. Caffeteria: menter yn seiliedig ar fwyd mewn ysgol arbennig

Mewn ysgol arbennig fawr yng Ngogledd Ddwyrain Cymru ar gyfer dysgwyr 11–19 oed, ceir pwyslais sylweddol ar bwysigrwydd byw'n iach ac ar baratoi myfyrwyr ar gyfer gwneud penderfyniadau priodol ynghylch bwyd a ffitrwydd yn eu bywyd y tu hwnt i'r ysgol.

Yn dilyn hyfforddiant priodol mewn hylendid bwyd, mae'r myfyrwyr eu hunain yn rhedeg caffeteria sy'n gweini dros 30 o brydau poeth gyda llysiau ffres yn ogystal â detholiad o fyrbrydau iach bob dydd. Maen nhw'n ymwneud â chynllunio bwydlen iach ac yn paratoi a choginio prydau bob bore, ar sail rota. Mae sesiynau'r prynhawn yn cynnwys glanhau, cynllunio a siopa ar gyfer y diwrnod canlynol.

Gall myfyrwyr eraill yr ysgol archebu bwyd o'r caffeteria a bydd pobl leol yn ei ddefnyddio'n rheolaidd, gan gynnwys gyrrwyr bws/tacsi lleol a chwsmeriaid sy'n manteisio ar fentrau eraill yr ysgol – y salon trin gwallt a'r man golchi ceir. Gwerthir brechdanau, byrbrydau a diodydd i staff ac aelodau'r gymuned leol ac mae'r rhain yn cynnwys detholiad o fwydydd masnach deg – te a choffi, er enghraifft – a werthir yn y Siop Masnach Deg. Mae digwyddiadau arbennig yn cynnwys pryd ar gyfer pensiynwyr lleol adeg y Nadolig.

Mae'r fenter hon yn cynnig cyfleoedd defnyddiol ar gyfer achredu. Gall myfyrwyr ennill Achrediad Rhwydwaith y Coleg Agored am y canlynol:

- glanhau waliau a lloriau
- siopa am fwydydd
- paratoi brechdanau a rôls
- hylendid bwyd sylfaenol
- hylendid personol.

Gall myfyrwyr hefyd gwblhau Dyfarniad Lefel 1 Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd (CIEH) mewn Ymwybyddiaeth o Ddiogelwch Bwyd wrth Arlwygo. Mae achrediad pellach ar gael gan gynnwys Astudiaethau Bwyd lefel Mynediad (CBAC), unedau Rhwydwaith y Coleg Agored ar faeth a diogelwch bwyd a dyfarniadau ASDAN perthnasol.

Mae'r myfyrwyr sy'n ymwneud â'r fenter hon gan fwyaf yn fyfyrwyr ôl-14 o'r ysgol, ond mae'r cyfleuster hefyd yn derbyn dysgwyr o ysgolion lleol eraill dan y fenter 'Datgloi Potensial Ysgolion Arbennig'.

12. Y Bws Coginio

Mae'r Bws Coginio, a gaiff ei ariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, yn cael ei redeg gan yr Ymgyrch Ffocws ar Fwyd.

Mae'r lori gymalog enfawr hon sy'n cynnwys y dechnoleg ddiweddaraf, yn agor allan i fod yn ystafell ddosbarth/cegin ysblennydd a adeiladwyd yn arbennig, lle bydd athrawon bwyd cymwys yn rhoi gwersi coginio ymarferol i ddisgyblion, rhieni a'r gymuned. Mae hefyd yn hyfforddi athrawon fel gallan nhw barhau i gynorthwyo pobl ifanc i ddysgu am fwyd a choginio yn yr ystafell ddosbarth.



Mae pwyslais yr holl wersi ar ddysgu pobl sut i baratoi, coginio a mwynhau bwyd go iawn sy'n flasus ac yn iach.

Comisiynwyd y Bws Coginio gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i helpu i fynd â sgiliau coginio i'r gymuned, ac mae'n mynd i ysgolion cynradd mewn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf. Ymwelwyd â thros 75 o ysgolion yn y 18 mis diwethaf.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu mai agwedd gydlynol tuag at fwyd a ffitrwydd sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol. O'r herwydd, mae'r bws yn ymweld ag ysgolion sydd eisoes yn ymgymryd â gwaith ategol ar fwyd a ffitrwydd fel rhan o'u datblygiad yn ysgol iach. Mae cydlynwyr ysgolion iach lleol wedi cynorthwyo i ganfod ysgolion sy'n cwrdd â'r meini prawf hyn.

Y tu allan i'r tymor ysgol, bydd y bws sy'n cynnal gwersi yn y Gymraeg a'r Saesneg, yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o ddigwyddiadau cymunedol gan gynnwys Eisteddfod yr Urdd.

Yn 2007, yn y Bws Coginio cynhaliwyd rowndiau terfynol ar gyfer chwech o gystadleuwyr mewn pob un o bedwar ystod oed, gyda'r cogydd enwog Dudley Newbery yn gweithredu fel beirniad. Meddai ef:

Mae cael y Bws Coginio ar y safle'n golygu bod dimensiwn newydd i'r cystadlaethau hyn. Mae cystadlaethau'r Urdd i gyd ynghylch rhoi hyder i blant a phobl ifanc. Drwy roi cyfle iddyn nhw baratoi a choginio bwyd mewn amgylchedd fel hyn, byddan nhw'n dysgu'n gyflym.

Y nod yw cynnwys plant a phobl ifanc yn y broses o baratoi a choginio bwyd iach. Dw'i eisiau iddyn nhw weld mor hawdd yw gwneud byrbryd iach a chynnig dewis gwahanol iddyn nhw'n lle pecyn o greision neu far o siocled.

Bu cystadleuwyr yn coginio ystod o eitemau yn cynnwys Salad Caerffili, Myffins Bacwn a Thomatos Heulsych, Cawl Tomato Tysgani, Couscous Bob Lliw, Eirin wedi'u Grilio gyda Chaws Gwyn a Sinamon, ac ystod o ddiodydd ysgytffrwyth.

Yn 2008, galwodd y Bws Coginio unwaith eto yn Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn Sir Conwy, lle cynhaliwyd rowndiau terfynol cystadlaethau coginio ar gyfer pobl ifanc 9 i 25 oed, mewn pedwar grŵp oedran. Cynhaliwyd sesiynau coginio hefyd gan gynnwys coginio gyda'r un cogydd adnabyddus.



Sut mae gwaith ar fwyd a ffitrwydd mewn lleoliadau/ysgolion yn cael ei arolygu?

Mae Estyn newydd ddiweddarau ei ganllaw ynglŷn ag arolygu ac adrodd ar weithgarwch corfforol a byw'n iach. Mae'r testun isod yn seiliedig ar *Gylchlythyr Ysgolion Estyn – Medi 2007*.

Mae dysgwyr ym mhob math o leoliadau/ysgolion, ym mhob cyfnod, yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chynlluniau byw'n iach. Mae arolygwyr yn chwilio am dystiolaeth o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o bwysigrwydd ffyrdd iach ac egniïol o fyw, a pha mor dda mae'r ysgol yn hybu'r materion hyn.

Mewn pob math o arolygiad, byddai Estyn yn disgwyl gweld gwaith ar hybu ffyrdd iach ac egniïol o fyw. Mae'r *Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru* yn pennu'r sgiliau a'r ystod o gyd-destunau y gellir eu defnyddio i helpu dysgwyr i gynnal eu hiechyd a'u lles emosiynol. Dylai gweithgareddau sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol a byw'n iach gyfrannu'n sylweddol at ddatblygu'r thema hon o ABCh.

Mae'r fframwaith arolygu'n cyfeirio'n benodol at ffyrdd iach ac egniïol o fyw mewn addysg gorfforol, dylunio a thechnoleg a thechnoleg bwyd. Gall pynciau eraill gyfrannu hefyd, yn enwedig gwyddoniaeth ac, mewn ysgolion uwchradd, pynciau galwedigaethol.

Yn ogystal ag arolygu dealltwriaeth dysgwyr o ffyrdd iach ac egniïol o fyw, mae arolygwyr yn gwerthuso i ba raddau mae'r ysgol ei hun yn annog ac yn cefnogi dysgwyr i fod yn iach ac yn egniïol.

Dylai pob ysgol yn y Canolfannau Datblygu a sefydlwyd dan y cynllun Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol fod â pholisïau ar ffyrdd iach ac egniïol o fyw. Efallai bydd ysgolion sy'n ymwneud â Rhwydwaith Cynllun Ysgolion Iach Cymru wedi ennill cydnabyddiaeth gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Pan fydd arolygwyr yn barnu safonau yng nghyswllt ffyrdd iach ac egniïol o fyw, maen nhw'n ystyried y cwestiynau canlynol:

- Ydy'r ddarpariaeth ABCh yn rhoi digon o sylw i ffyrdd iach ac egniïol o fyw?
- Ydy'r gofynion statudol ar gyfer iechyd, ffitrwydd a lles ym maes addysg gorfforol yn cael eu bodloni?
- A yw dysgwyr yn dangos lefel briodol o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ffyrdd iach ac egniïol o fyw ac a oes digon o gyfleoedd iddyn nhw ddatblygu ac ehangu hyn mewn pynciau eraill/gwaith allgyrsiol?

- Oes gan yr ysgol ddigon o adnoddau a staff wedi'u hyfforddi'n dda i hyrwyddo ffyrdd iach ac egniïol o fyw?
- Oes gan yr ysgol ddealltwriaeth dda o ffyrdd iach ac egniïol o fyw?
- Oes gan yr ysgol bolisi ar gyfer ffyrdd iach ac egniïol o fyw sy'n cael effaith fuddiol ar ymarfer?
- Ydy'r ysgol yn darparu amgylchedd iach i ddysgwyr ac aelodau staff yn ystod yr arolygiad?
- Ydy'r ysgol yn gwneud prosiectau neu wedi ennill gwobr sy'n hyrwyddo ffyrdd iach ac egniïol o fyw?

Sut mae Estyn yn adrodd ar weithgarwch corfforol a byw'n iach

Mae pob adroddiad arolygu yn arfarnu gweithgarwch corfforol a byw'n iach yng nghyswllt yr adrannau o dan y Cwestiynau Allweddol (CA) canlynol:

- CA 1: A yw dysgwyr yn gwneud cynnydd da yn eu datblygiad personol, cymdeithasol, moesol a'u datblygiad ehangach?
- CA 3: A gyfoethogir profiad dysgwyr drwy amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys darpariaeth y tu allan i oriau arferol a darpariaeth i ffwrdd o'r safle? A yw'r profiadau dysgu yn hyrwyddo datblygiad personol dysgwyr, gan gynnwys eu datblygiad ysbrydol, moesol, cymdeithasol a diwylliannol? A gânt eu cyfoethogi gan bartneriaethau effeithiol â darparwyr eraill a gyda phob un sydd â diddordeb yn hyn?
- CA 4: A gaiff dysgwyr gefnogaeth ac arweiniad personol o ansawdd da, gan gynnwys mynediad at addysg personol a chymdeithasol, rhaglenni tiwtorial a gwasanaethau arbenigol? A yw'r gefnogaeth a'r arweiniad yn sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles yr holl ddysgwyr?

Ceir rhagor o ganllawiau yn y cyhoeddiad:

Canllaw atodol ar arolygu byw'n iach (gan gynnwys gweithgarwch corfforol a bwyd a diod), Estyn, Mai 2007 – gweler Atodiad 2 am fanylion llawn.

Atodiad 1: Archwiliad o ofynion y cwricwlwm cenedlaethol parthed bwyd a ffitrwydd

Cyfnod Sylfaen

Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol – Lles

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- deall ac adnabod y newidiadau sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddynt wneud ymarfer corff, a disgrifio'r newidiadau sy'n digwydd i'w hanadl, cyflymder curiad eu calon, eu hymddangosiad a'u teimladau
- datblygu dealltwriaeth o'r ffaith bod ymarfer corff a hylendid a'r mathau cywir o fwyd a diod yn bwysig er mwyn cael corff iach.

Datblygiad Corfforol – Personol

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- ddatblygu sgiliau cydsymud
- datblygu sgiliau echddygol bras
- datblygu sgiliau llawdriniol manwl
- datblygu hyder
- rheoli symudiadau'r corff
- datblygu ffyrfder (tone) y cyhyrau, tyndra priodol a chydbwysedd
- datblygu dealltwriaeth o'r modd y mae eu cyrff yn symud.

Datblygiad Corfforol – Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- adnabod yr effeithiau a gaiff ymarfer corff ar eu cyrff wrth iddynt symud
- disgrifio'r hyn sy'n digwydd i'w hanadl a sut y maent yn ymddangos ac yn teimlo ar ôl gwneud ymarfer corff
- dechrau deall bod ymarfer corff rheolaidd yn gwella iechyd a ffitrwydd, a'i fod yn helpu rhannau'r corff i weithio'n dda.

Gwyddoniaeth

Cyfnod Allweddol 2: Rhaglen Astudio Ystod

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion astudio:

- yr angen am amrywiaeth o fwydydd ac ymarfer ar gyfer iechyd da bodau dynol.

Cyfnod Allweddol 3: Rhaglen Astudio Ystod

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion astudio:

- sut mae bwyd yn cael ei ddefnyddio gan y corff fel tanwydd yn ystod resbiradu a pham bod angen cydrannau deiet cytbwys ar gyfer iechyd da.

Addysg gorfforol

Cyfnod Allweddol 2: Rhaglen Astudio Sgiliau

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

- gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol aml a rheolaidd sy'n fuddiol i'w hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles
- cynllunio gweithgaredd corfforol dyddiol trwy gyfleoedd yn yr ysgol, yn y cartref ac yn y gymuned
- adnabod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni gofynion egni gwahanol weithgareddau
- darganfod sut mae ymarfer yn effeithio ar y corff
- cynnal gweithgaredd dros gyfnodau priodol o amser mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau, e.e. *cerdded dros bellter am gyfnod byr, rhedeg dros bellter hwy, beicio neu nofio, dawns fer, ac ati.*

Ystod

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:

- gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.

Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig yn y cyfnod cynnar hwn o ddatblygiad corfforol er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd mwy o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau.

Cyfnod Allweddol 3: Rhaglen Astudio Sgiliau

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

- gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol aml a rheolaidd sy'n fuddiol i'w hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles
- ymchwilio a chynllunio ar gyfer cymryd rhan mewn amrywiaeth o gyfleoedd gweithgareddau dyddiol yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned leol, a chael hyd i ffyrdd o gynnwys ymarfer yn eu ffyrdd o fyw
- rhoi cynnig ar wahanol weithgareddau sy'n effeithio ar eu ffitrwydd a chael gwybod sut y gall hyfforddiant priodol wella ffitrwydd a pherfformiad
- adnabod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni gofynion egni gwahanol weithgareddau a lefelau perfformiad.

Ystod

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:

- gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.

Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd mwy o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau.

Cyfnod Allweddol 4: Rhaglen Astudio Sgiliau

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

- ddewis, cynllunio a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol aml a rheolaidd ac esbonio sut y mae'r rhain yn effeithio ar eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles eu hunain
- mireinio a chymhwyso technegau mwy cymhleth yn y gweithgareddau a ddewisir
- dilyn rhaglenni cynhesu ac ymadfer diogel, sy'n addas i'r gweithgaredd fel y bo'n briodol, gan ysgwyddo cyfrifoldeb dros eu cynllunio a'u cyflawni
- cynllunio, perfformio a gwerthuso rhaglen benodol o hyfforddiant, ymarfer cyffredinol neu ffordd weithgar o fyw sy'n briodol i'w hanghenion a'u hamcanion unigol
- adolygu'r cynllun yn effeithiol pan fydd angen a gallu esbonio pam y gwnaethpwyd newidiadau.

Ystod

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:

- gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.

Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd mwy o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau. Erbyn Cyfnod Allweddol 4, dylai pobl ifanc wybod y math o brofiad y maent yn ei fwynhau ac y gellid ei ddatblygu fel rhan o'u ffordd weithgar o fyw; gallai hyn gynnwys gweithgaredd cystadleuol, creadigol neu antur, neu un sydd wedi'i ddewis yn benodol am ei gyfraniad at iechyd, ffitrwydd a lles.

Dylunio a thechnoleg

Cyfnod Allweddol 2: Rhaglen Astudio

Bwyd

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

- gynllunio a chyflawni, mewn modd diogel a hylan, ystod eang o dasgau paratoi bwyd ymarferol
- rhoi negeseuon cyfredol ynghylch bwyta'n iach ar waith, a rhoi ystyriaeth i anghenion o ran maeth wrth ymgymryd â thasgau paratoi bwyd
- dosbarthu bwyd yn ôl nwydd/grŵp a deall nodweddion ystod eang o gynhwysion, gan gynnwys eu priodweddau o ran maeth, eu priodweddau swyddogaethol a'u priodweddau synhwyaidd, e.e. *cig, pysgod, ffrwythau, llysiau*.

Iechyd a diogelwch

Dylid addysgu'r disgyblion sut i ddefnyddio offer a chyfarpar yn ddiogel ac ystyried y peryglon a'r risgiau yn eu gweithgareddau, eu hymddygiad a'u ffordd o fyw. Dylent allu dilyn cyfarwyddiadau i reoli'r risg iddynt hwy eu hunain ac eraill, e.e. *sicrhau bod y mannau paratoi bwyd yn hollol lân; risg sy'n gysylltiedig ag offer llaw*.

Dylid sicrhau eu bod yn ymwybodol o effaith ymddygiad penodol ar eu hiechyd a'u diogelwch, e.e. *bwyta'n iach*.

Cyfnod Allweddol 3: Rhaglen Astudio

Bwyd

Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

- ddefnyddio ystod eang o sgiliau, technegau ac offer ynghyd â ryseitiau safonol i goginio prydau bwyd a chynhyrchion
- cynllunio a chyflawni, mewn modd diogel a hylan, ystod eang o dasgau coginio ymarferol
- rhoi negeseuon cyfredol ynghylch bwyta'n iach ar waith mewn perthynas â'r anghenion o ran maeth sydd gan wahanol grwpiau mewn cymdeithas, a rhoi ystyriaeth i faterion yn ymwneud â chynaliadwyedd er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus wrth gynllunio, paratoi a choginio prydau bwyd neu gynhyrchion
- dosbarthu bwyd yn ôl nwydd/grŵp, a deall nodweddion ystod eang o gynhwysion gan gynnwys eu priodweddau o ran maeth, eu priodweddau swyddogaethol a'u priodweddau synhwyrdd.

Iechyd a diogelwch

Dylid addysgu'r disgyblion sut i ddefnyddio offer a chyfarpar yn ddiogel ac ystyried y peryglon a'r risgiau yn eu gweithgareddau. Dylent allu dilyn cyfarwyddiadau i reoli'r risg iddynt hwy eu hunain ac eraill, e.e. *offer gyfarpar trydanol, peiriannau sy'n cylchdroi, peiriannau gwnïo*. Wrth ddylunio a gwneud cynhyrchion, dylai'r disgyblion ystyried diogelwch y defnyddiwr, e.e. *ansawdd adeiladwaith y cynhyrchion, sut y dylid cynnal safonau glendid wrth baratoi cynnyrch bwyd*.

Dylid sicrhau eu bod yn ymwybodol o effaith ymddygiad penodol ar eu hiechyd a'u diogelwch, e.e. *bwyta'n iach*.

Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol

Iechyd a lles emosiynol

Gellir helpu'r dysgwyr i gynnal eu hiechyd a'u lles emosiynol a chorfforol, cynnal eu twf a'u datblygiad, a gwybod sut i'w diogelu eu hunain. Wrth i blant a phobl ifanc ddatblygu'n rhywiol, mae angen iddynt ddeall newidiadau corfforol, rheoli teimladau rhywiol a mwynhau cydberthnasau diogel, cyfrifol a hapus. Gellir galluogi'r dysgwyr hefyd i archwilio'u teimladau, datblygu hunanymwybyddiaeth a hunan-barch, a datblygu eu hunan-dyb.

Mae datblygiad corfforol dysgwyr yn dibynnu ar faethiad addas, digon o ymarfer corff, hylendid priodol, diogelwch a dewisiadau iach cadarnhaol. Mae sicrhau eu bod yn meithrin yr wybodaeth a'r sgiliau ymarferol i wneud dewisiadau gwybodus ym mhob un o'r meysydd hyn yn ganolog i'r broses. Ynghyd â deall dewisiadau iechyd da, dylai'r dysgwyr fod yn ymwybodol o'r peryglon posibl sy'n codi wrth ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon.

Cyfnod Allweddol 2: deilliannau dysgu

Iechyd a lles emosiynol

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- gymryd cyfrifoldeb cynyddol dros gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
- teimlo'n bositif amdanynt eu hunain a bod yn sensitif i deimladau pobl eraill

a deall:

- y nodweddion a manteision corfforol ac emosiynol sy'n gysylltiedig â ffordd iach o fyw, e.e. *bwyd a ffitrwydd*.

Cyfnod Allweddol 3: deilliannau dysgu

Iechyd a lles emosiynol

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- ddangos agwedd gyfrifol at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
- datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill

a deall:

- y berthynas rhwng deiet, ymarfer corff, ac iechyd a lles da.

Cyfnod Allweddol 4: deilliannau dysgu

Iechyd a lles emosiynol

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- dderbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach

a deall:

- y canlyniadau byrdymor a'r canlyniadau mwy hirdymor wrth wneud penderfyniadau am eu hiechyd personol.

Atodiad 2: Cyfeirnodau a gwefannau defnyddiol

Gellir cael gorchmynion y cwricwlwm cenedlaethol ar gyfer pob pwnc ynghyd â'r fframweithiau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen, addysg bersonol a chymdeithasol, gyrfaedd a'r byd gwaith a'r Fframwaith Enghreifftiol Cenedlaethol ar gyfer Addysg Grefyddol yn www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Cyhoeddiadau Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n berthnasol i fwyd a ffitrwydd

Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i blant a phobl ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd (2006)

Blas am Oes (2006) dogfen ymgynghori

Cynllun Gweithredu Blas am Oes (2007)

Mewn Persbectif: Bwyd a Ffitrwydd (2006)

Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd ar gyfer yr Ysgol Gyfan (2007)

Dringo'n Uwch (2005) a Dringo'n Uwch – y camau nesaf (2006)

Siopau ffrwythau mewn ysgolion cynradd

Dewis Dŵr: Arweiniad ar ddŵr mewn ysgolion

Dewis Gwerthu Iach

Symud y Dosbarth!®

Bocsys Bwyd Mwy Iach, Plant Mwy Iach

Bocsys Bwyd Iachach: Syniadau ar gyfer Ysgolion Cynradd

Dysgwch wers i germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer ysgolion Cynradd ac Uwchradd

Gwylwch y Germau! Canllawiau ynghylch Rheoli Haint ar gyfer Meithrinfeydd, Grwpiau Chwarae a Sefydliadau Gofal Plant eraill

Iard Chwarae i Hybu Iechyd

Dull Asesu Bwyd yn yr Ysgol

Gellir cael gafael ar yr uchod i gyd yn www.cymru.gov.uk

Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru

Am adnoddau ar fwyta'n iach, gwybodaeth am ddiogelwch bwyd ac alergeddau ymwelwch â www.asiantaethsafonaubwyd.gov.uk/cymru.htm

Am negeseuon cyffredinol ynghylch bwyta'n iach ymwelwch â www.eatwell.gov.uk

Cyngor Chwaraeon Cymru

Mae'r safle hon yn cynnwys gwybodaeth am:

- **Partneriaeth AG mewn Chwaraeon Ysgol** – yn cynnwys ystod o adnoddau ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd
- **Chwaraeon y Ddraig** – profiadau chwaraeon ar gyfer dysgwyr Cyfnod Allweddol 2
- **Chwarae Teg** – hyrwyddo chwarae teg ac ymddygiad boneddigaidd
- **'Yn y Parth'** – prosiect maes chwarae.

www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

Estyn

Bwyd a Ffitrwydd mewn Ysgolion: adroddiad ar ba mor dda y mae ysgolion yng Nghymru yn cefnogi plant a phobl ifanc i fod yn iach a chorfforol weithgar (Estyn, Ebrill 2008)

Canllaw atodol ar arolygu byw'n iach (gan gynnwys gweithgarwch corfforol a bwyd a diod) (Estyn, Mai 2007)

Mae'r cyhoeddiadau hyn ar gael o:

Yr Adran Gyhoeddiadau

Estyn

Anchor Court

Keen Road

Caerdydd

CF24 5JW

neu drwy anfon e-bost at publications@estyn.gsi.gov.uk

Neu oddi ar www.estyn.gov.uk

Gwefannau perthnasol eraill

Mae Rhwydwaith Maeth Cymru yn cynnwys gwybodaeth am Fws Coginio Ffocws ar Fwyd.
www.nutritionnetworkforWales.org.uk

Ceir gwybodaeth am gynhyrchion bwyd, gwyliau bwyd, marchnadoedd ffermwyr Cymru ac ati yn www.foodwales.com

Cyhoeddir ystod o ddeunyddiau ar dechnoleg bwyd, iechyd a diogelwch gan y Gymdeithas Dylunio a Thechnoleg yn www.data.org.uk

Ceir gwybodaeth am yr Ymgyrch Byd y Bwyd sy'n hyrwyddo coginio i bobl ifanc, yn darparu ryseitiau ac adnoddau yn ogystal â'r Bws Coginio yn www.focusonfood.org

Ceir gwybodaeth am yr y Bws Coginio yn www.cymru.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/nutrition/cooking/?lang=cy

Mae Masnach Deg yn fudiad sy'n hyrwyddo system fasnachu ryngwladol yn seiliedig ar gyfiawnder a thegwch. Ceir rhagor o wybodaeth yn www.fairtrade.org.uk

Gellir cael gwybodaeth am y Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol (SNAG) yn www.healthedtrust.com

Ceir gwybodaeth am Rwydweithiau Gweithgarwch Corfforol a Maeth Cymru yn www.panw.org.uk

Y wefan ar gyfer Y Gymdeithas dros Addysg Gorfforol yw www.afpe.org.uk

Mae Sefydliad Prydeinig y Galon yn darparu cyngor ac adnoddau (megis *Food 4 Thought*) yn www.bhf.org.uk

Mae Hafal yn elusen genedlaethol sy'n gweithio gyda phobl yng Nghymru sydd â salwch meddwl difrifol. Ceir gwybodaeth hefyd yn www.mentalhealthwales.net

Ceir gwybodaeth am raglenni addysgol yn yr Ardd Fotaneg Genedlaethol yn www.gardenofwales.org.uk

Ceir gwybodaeth am fwydydd a ffermio organig yng Nghymru o'r Ganolfan Organig Cymru yn www.organig.aber.ac.uk

Ceir gwybodaeth ac adnoddau sy'n berthnasol i sefydlu gerddi organig mewn ysgolion ar wefan Duchy Originals – Garddio Organig i Ysgolion yn

www.gardenorganic.org.uk neu yn www.foodforlife.org.uk

Gellir gweld gwefan y cyfeiriadur o adnoddau Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang yng nghyswllt datblygu cynaliadwy ar gyfer ysgolion yn www.esd-wales.org.uk

Ceir gwybodaeth am iechyd a lles pobl cefn gwlad Cymru yn www.ruralwellbeing.org.uk

Ceir gwybodaeth am y sefydliad Gyrfa Cymru yn www.gyrfacymru.com

Ceir gwybodaeth am rhagfynegiadau gyrfaedd/sgiliau yng Nghymru yn www.arsyllfadysgu.com

Ceir gwasanaeth gwybodaeth ddwyieithog wedi'i gynllunio'n benodol i bobl ifanc yng Nghymru yn www.canllaw-online.com

Achredu

Cronfa Ddata Genedlaethol Cymwysterau Achrededig www.ndaq.org.uk

Rhwydwaith ar gyfer Achredu Cyflawniad Pobl Ifanc www.nya.org.uk

Cyrff Dyfarnu

Am wybodaeth ynghylch cyrff dyfarnu, ewch i'r gwefannau canlynol:

Cyd-bwyllgor Addysg Cymru (CBAC) www.cbac.co.uk

The Assessment and Qualifications Alliance (AQA) www.aqa.org.uk

Oxford Cambridge and RSA Examinations (OCR) www.ocr.org.uk

Edexcel www.edexcel.org.uk

Council for the Curriculum Examinations and Assessment (CCEA) (ar gyfer Gogledd Iwerddon) www.ccea.org.uk

ASDAN
www.asdan.org.uk

The National Open College Network (NOCN)
www.nocn.org.uk

ASET
www.ASET.ac.uk

Sefydliadau eraill

Entitlement and Quality Education for Pupils with Learning Difficulties
www.equals.co.uk

Sports Leaders UK
www.sportsleaders.org.uk

Ceir gwybodaeth am Brifysgol y Plant yn
[www.newi.ac.uk/cy/Ysgolionacademaidd/AddysgaChymuned/
PrifysgolyPlant/PrifysgolyPlantledledCymru/](http://www.newi.ac.uk/cy/Ysgolionacademaidd/AddysgaChymuned/PrifysgolyPlant/PrifysgolyPlantledledCymru/)

Cydnabyddiaethau

Hoffai APADGOS gydnabod cyfraniad yr ysgolion a'r sefydliadau canlynol tuag at gynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, gan ddiolch yn fawr iddyn nhw am eu cefnogaeth:

Coleg Cymunedol Michaelston, Caerdydd
ESIS

Ysgol Arbennig San Christopher, Wreccsam

Ysgol Gyfun Glyn Derw, Caerdydd

Ysgol Gyfun y Rhymni, Rhymni

Ysgol Gymunedol Sirol Porth, Porth

Ysgol Gynradd Aberllechau, Porth

Ysgol Gynradd Alaw, Tonypany

Ysgol Gynradd Cefn, Pontypridd

Ysgol Gynradd Gymunedol Doc Penfro, Doc Penfro

Ysgol Gynradd Lansdowne, Caerdydd

Ysgol Gynradd Llandogo, Sir Fynwy

Ysgol Gynradd Plascrug, Ceredigion

Ysgol Gynradd Trealaw, Tonypany

Ysgol Gynradd Ynyshir, Porth

Ysgol Iau Porth, Porth

Ysgol Uwchradd Llanisien, Caerdydd.