

# Polisi Bwyd a Ffitrwydd

<b>Awdur</b>	Ruth Jones
<b>Dyddiad Cyflwyno</b>	1
<b>Asesu Effaith Cydraddoldeb</b>	Y
<b>Asesu Effaith Ieithyddol</b>	Y
<b>Statws</b>	Yn aros i'w gymeradwyo
<b>Cymeradwywyd gan</b>	
<b>Dyddiad y Cymeradwyo</b>	
<b>Dyddiad yr Adolygiad</b>	1af o Ionawr 2020
<b>Dyddiad Cychwyn</b>	1af o Ionawr 2019

## Tabl y Cynnwys

<b>1. Rhagarweiniad i'r Polisi a'r cefndir .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Estyn.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Cyd-destun Ysgolion Iach.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Polisi Bwyd a Ffitrwydd .....</b>	<b>4</b>
<b>5. Deddfwriaeth Alergen .....</b>	<b>4</b>
<b>6. Nod y Polisi .....</b>	<b>4</b>
<b>7. Amcanion y Polisi .....</b>	<b>5</b>
<b>8. Gweithredu a Monitro:.....</b>	<b>5</b>

# 1. Rhagarweiniad i'r Polisi a'r Cefndir

Bydd y Polisi hwn yn galluogi'r Coleg i gysylltu'r effeithiau positif y gall diet a gweithgaredd corfforol ychwanegu at lesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol pobl ifanc.

Diet gwael a diffyg gweithgaredd corfforol ydy prif ffactorau lefel gynyddol o ordewdra mewn plant ac oedolion ifanc a'r problemau iechyd cysylltiol. Mewn ymateb i'r pryderon hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi llunio Rheoliadau 2013 (Cymru) ar Fwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (sy'n deddfu canllawiau blaenorol ar Archwaeth ar Fywyd). Mae hyn yn ceisio gwella safonau maeth bwyd a diod a ddarperir ymhob Awdurdod Lleol, ymhob ysgol gynradd, uwchradd ac arbennig a gynhelir ac unedau cyfeirio yng Nghymru.

Mae 'Creu Cymru Egniol' - Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Chwaraeon a Hamdden Egniol, yn amlinellu dulliau o gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol. Mae adroddiad diweddar Prif Swyddogion Meddygol 'Start Active, Stay Active' yn datgan y dylai pob plentyn a pherson ifanc wneud gweithgaredd corfforol cymedrol i egnïol am o leiaf 60 munud a hyd at nifer o oriau bob dydd.

## 2. Estyn

Bydd arolygwyr Estyn yn chwilio am dystiolaeth bod gan ddarparwyr addysg ddull effeithiol o fynd ati i hyrwyddo bwyd a ffitrwydd. Bydd arolygwyr yn ystyried 'a oes gan y darparwr addysg drefniadau priodol sy'n annog a galluogi dysgwyr i fod yn iach' a bod ganddyn nhw 'syniad eang o fyw'n iach sy'n cwmpasu gweithgaredd corfforol a ffitrwydd yn ogystal â bwyta ac yfed'. Ers cyflwyno rheoliadau 2013 bydd Estyn hefyd yn:

- gwirio bod y llywodraethwyr yn cael eu cynnwys yn y trefniadau ar gyfer hyrwyddo bwyta ac yfed iach
- gofyn i ddysgwyr a ydy'r darparwr addysg yn eu hannog i fwyta'n iach
- nodi unrhyw dorri rheoliadau amlwg

## 3. Cyd-destun Ysgolion Iach

'Bwyd a Ffitrwydd' ydy un o 7 pwnc iechyd o fewn Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach a chaiff darparwyr addysg eu cynorthwyo gan eu tîm lleol i ddatblygu dull ysgol/Coleg gyfan o fynd ati i ddelio â bwyd a ffitrwydd. Drwy ymglymu aelodau o gymuned y darparwyr addysg i ddatblygu ac adolygu'r Polisi hwn, gall ddangos ymrwymiad y sefydliad i hybu bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol a darparu negeseuon cyson ar draws yr holl sefydliad.

## 4. Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Yma yng Ngholeg Catholig Dewi Sant, rydyn ni wedi ymrwymo i annog ein dysgwyr i fyw bywyd actif a iach. Rydyn ni'n credu y gall pobl ifanc iach manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd addysgol y mae'r sefydliad yn eu darparu. Mae partneriaeth cartref a Choleg yn hanfodol i fowldio pobl ifanc a'u hiechyd yn y dyfodol.

Rydyn ni'n annog dull Coleg cyfan o fynd ati i ddelio â bwyd a ffitrwydd. Bydd y pennaeth, staff a'r corff llywodraethol yn sicrhau bod y bwyd a ddarperir yn yr ysgol a'r cyngor a roddir i ddysgwyr yn hyrwyddo ffordd o fyw'n iach ac actif.

Llythrennedd corfforol ydy datblygu ymarfer sgiliau sylfaenol megis rhedeg, neidio, taflu a dal o oed cynnar. Rydyn ni wedi ymrwymo i ddarparu ymarfer uchel ei safon, perthnasol i iechyd a gweithio mewn partneriaeth gyda mudiadau megis Ysgolion Iach, Chwaraeon y Ddraig/5 x 60 a sefydliadau Chwaraeon Cymunedol eraill. Bydd cyfuniad o'r gwahanol agweddau hyn yn sicrhau y bydd lefelau llythrennedd corfforol dysgwyr yn cynyddu.

## 5. Deddfwriaeth Alergen

Mae Rheoliadau 1169/2011 Undeb Ewropeaidd (UE) ar Wybodaeth i Ddefnyddwyr yn gofyn i unrhyw fusnes bwyd, sy'n cynnig bwyd i blant neu oedolion, ddarparu gwybodaeth am alergenau mewn dull sydd yn glir a chyson. Mae gweithgynhyrchwyr cynnyrch a becynnwyd ymlaen llaw yn darparu'r wybodaeth hon ar y deunydd pacio. Mae'r Gwasanaeth Arlwygo ar gyfer y Byd Addysg yn darparu'r wybodaeth hon ar Fatricksau Alergen, sydd ar gael ar y wefan Arlwygo Addysg.

Mae'r Coleg yn gofyn i rieni/gofalwyr ddarparu gwybodaeth am alergeddau eu mab/merch (os yw'n berthnasol). Os oes gofyn am hynny, bydd y Coleg yn darparu gwybodaeth am alergen unrhyw fwydydd/diodydd ar gyfer dysgwyr.

## 6. Nod y Polisi

Er mwyn sicrhau bod negeseuon cyson yn cael eu cyfleu am fwyd a ffitrwydd gan bobl, arferion a manau yn y sefydliad.

## 7. Amcanion y Polisi

- Datblygu a hyrwyddo ethos positif sy'n adlewyrchu ymrwymiad y sefydliad i fabwysiadu dull Coleg cyfan o fynd ati i ddelio â bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol sydd wedi ymgorffori Cynllun Gwella'r Coleg, lle bo'n berthnasol
- Sicrhau bod dysgwyr, athrawon, rhieni, llywodraethwyr ac aelodau cymuned ehangach y Coleg yn rhan-ddeiliaid ac yn cyfrannu at ddatblygu ac adolygu'r Polisi hwn
- Hybu cyfranogiad dysgwyr a gwneud penderfyniadau ymhob agwedd o weithgaredd bwyd a ffitrwydd
- Gweithio mewn partneriaeth gyda darparwyr prydu'r sefydliad er mwyn sicrhau y caiff ein dysgwyr negeseuon cyson am faeth a ffordd o fyw iach
- Gwella iechyd cymuned gyfan y Coleg drwy roi'r wybodaeth a'r sgiliau i ddysgwyr er mwyn sefydlu a chynnal ffordd o fyw actif gydol oes ac arferion bwyta'n iach
- Sicrhau bod y gweithgareddau perthnasol i fwyd a ffitrwydd a ddarperir ar gyfer dysgwyr drwy gydol y dydd yn gynhwysol ac yn gyson â chanllawiau'r cwricwlwm ac â rheoliadau Llywodraeth Cymru
- Cynnig ystod o gampau dan do ac awyr agored, gweithgareddau chwarae a hamdden cynhwysol, diogel ac ysgogol, er mwyn datblygu lefelau llythrennedd corfforol yn barhaus a datblygu sgiliau hanfodol.

## 8. Gweithredu a Monitro:

- Mae unigolyn a enwir yn gyfrifol dros gydlynu'r Polisi: **Ruth Jones**
- Bydd y corff llywodraethwyr yn ysgwyddo cyfrifoldeb dros y Polisi Bwyd a Ffitrwydd ac mae wedi enwebu llywodraethwyr cyswllt: **Angela Minoli**
- Mae Cyngor y Myfyrwyr a/neu grŵp(grwpiau) dysgwyr arall/eraill yn rhan weithredol o ddatblygu a gweithredu'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd y Tîm Arweinyddiaeth yn sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol ar gael ar gyfer staff sy'n rhan o gyflenwi nodau ac amcanion Polisi'r Coleg ar Fwyd a Ffitrwydd
- Bydd yr Uwch Dîm Rheoli a'r llywodraethwyr yn monitro cynnydd yn gyson
- Adolygir y Polisi yn flynyddol er mwyn ystyried unrhyw ddatblygiadau yn yr ysgol ac unrhyw ddiweddariad yng nghanllawiau lleol/cenedlaethol yr ysgol.