

YSGOL BRYNREFAIL

Polisi Bwyta'n Iach



Cyflwyniad

Fel ysgol Hybu Iechyd, mae Brynrefail yn annog disgyblion a staff i ddatblygu agweddau positif tuag at fwyd a iechyd. Fel rhan o agenda 'Every Child Matters', 2004 rydym yn ceisio hyrwyddo ffordd iach o fyw fel ei fod yn ran integredig ar draws ein cwricwlwm. Rydym hefyd yn adnabod bod angen rhoi y cyfleoedd i blant wneud eu dewis eu huanin ynglyn â beth, pryd, ble a pham maent yn bwyta. Rydym fel ysgol yn credu y dylai oedolion, sef staff, rhieni, gofalwyr a llywodraethwyr fod gyda rôl bwysig ym mywyd yr ysgol pan yn trafod bwyd a iechyd. Dylai hyn i gyd ddarparu ein disgyblion tuag at fywyd iach ac hapus a'r cylfe i rannu gwerthoedd positif, ynglyn â maetheg a bwyta'n iach.

Nôd ac Amcanion

1. I wella iechyd y disgyblion, staff a chymuned yr ysgol drwy helpu i ddylanwadu ar y drefn o fwyta drwy wella'r adnabyddiaeth a gwybodaeth o fwyta'n iach.
2. I ofalu bod disgyblion yn cael bwyd digonol a maethlon yn eu cyfnod yn yr ysgol a bod cyfleoedd iddynt gael yfed dwr.
3. I ofalu bod yr ysgol yn adnabod anghenion dietegol ac ethnig y disgyblion a'r staff e.e. crefydd, llysiuwyr, alergedau.
4. I gyflwyno a hyrwyddo ymarferion o fewn yr ysgol fydd yn atgyfnerthu yr amcanion a gofalu na fydd problemau yn codi fydd yn amharu ar hyn.

Y Cwricwlwm

Rydym fel ysgol yn adnabod bod addysg bwyta'n iach yn cael ei drafod fel ysgol gyfan, drwy addysgu plant am bwysigrwydd byw yn iach drwy'r cwricwlwm.

- Mae bwyta'n iach yn ffurfio rhan bwysig o gwricwlwm yr ysgol. Mae'n cael ei gyflwyno drwy'r pynciau fel Gwyddoniaeth, Dylunio a Thecholeg ac ABCh.
- Mae pob plentyn yn cael cyfleoedd i ddysgu am ddiogelwch bwyd a tharddiad bwydydd drwy Technoleg Bwyd a Daearyddiaeth.

Trefniant – Rheoli'r Bwyd / Bwyta

Ym Mrynrefail rydym wedi cytuno:-

- fod pob plentyn gyda'r hawl i gael brechwast ac felly wedi sefydlu clwb brechwast eisoes
- gofalu bod y ffreutur yn gwerthu amrywiaeth o ffrwythau amser egwyl a chinio a dim 'cereal bars'
- Mae'r plant yn cael eu hannog i ddod a dwr i'r ysgol a bod dwr ar gael iddynt lenwi poteli yn ystod y dydd
- Nid yw'r ysgol yn caniatu caniau diod o unrhyw fath
- Bydd cyfleoedd i godi arian tuag at elusennau ar adegau e.e. Ysgol Pendalar. Awgrymir i stondinau gacennau fod yn gwerthu cacennau 'iachus'. Mae'n iawn cael 'treat' nawr ac yn y man!

YSGOL BRYNREFAIL

Polisi Bwyta'n Iach



Amser Cinio / Y Ffreutur

- Mae'r bwydydd poeth ac oer yn cael eu paratoi yn yr ysgol. Mae'n cael ei gynllunio gan Gwasanaethau Darparu Bwyd - Cyngor Gwynedd sy'n cyd weithio â'r gogyddes.
- Cynnigir salad a ffrwythau bob dydd fel dewis.
- Mae'r gogyddes yn dilyn SNAG sef 'grwp gweithredu ar Faeth yn Ysgolion' a 'safonau Bwyd Iach mewn Ysgolion'.
- Bydd y fwydlen yn cael ei harddangos ar hysbysfwrdd yn y ffreutur.
- Mae'r bwydydd wedi eu paratoi i arlwy o ddewis fydd at ddant pawb sef staff a disgyblion.
- Ni fydd diod ffisi na rhai uchel mewn siwgwr yn cael eu gwerthu. Cynnigir dwr, llefrith neu sydd ffrwyth.
- Bydd y gogyddes yn paratoi bwydlen arbennig tuag at ddyddiadau arbennig fel dydd Gwyl Dewi a.y.yb.
- Bydd cinio rhost yn cael ei gynnig unwaith yr wythnos fel diwrnod di-sgliodion.
- Ni fydd halen yn cael ei gynnig i'r disgyblion na'r staff.
- Gofalir bod y canllawiau bwyta'n iach yn cael ei weithredu pan yn paratoi pecyn bwyd i'r disgyblion, os yn mynd o'r ysgol.

Monitro a Gwerthuso

Mae'r Pennaeth yn gyfrifol am ofalu bod y polisi yn cael ei weithredu. Bydd cyfarfodydd yn cael eu cynnal i fonitro effeithiolrwydd y polisi a chael ymateb y disgyblion os fydd newid yn y drefn.

Lluniwyd y polisi hwn mewn cytundeb ac ymgynghoriad llawn gyda'r staff dysgu a'u hundebau gan warchod cydbwysedd bywyd a gwaith athrawon. Roedd hyn yn cynnwys asesiad yn erbyn Rhestr Wirio Effaith Llwyth gwaith.

Llofnodwyd gan Gadeirydd y Llywodraethwyr ar ran y Corff Llywodraethu:

(Cadeirydd y Llywodraethwyr)

Dyddiad cymeradwyo: **21/01/2016** (gan y Corff Llywodraethu llawn)

Dyddiad adolygu: **Haf 2020**