

Pwysau lach: Cymru lach



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cynllun gweithredu
o 2020 i 2022

Crynodeb ieuencid a'r gymuned

Helô

Mae bod yn iach yn golygu gwneud y dewisiadau iawn.

Mae a wnelo â:

- bwyta bwyd iach
- yfed dŵr
- bod yn egniol.

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bobl wneud dewisiadau iach a bod yn egniol.

Felly mae gennon ni gynllun 10-mllynedd o'r enw **Pwysau Iach: Cymru Iach**.

Ein gweledigaeth

Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr mai'r dewis iach ydy'r dewis hawdd.

Rydyn ni eisiau i Gymru fod yn rhywle sydd ag:



Amgylcheddau Iach

Ile bo popeth o'ch amgylch yn eich helpu chi i fod yn iach ac egniol.



Lleoliadau Iach

Ile bo'r lleoedd rydych chi'n mynd iddyn nhw i ddysgu, gweithio, byw neu chwarae'n eich cefnogi chi i wneud dewisiadau iach.



Pobl Iach

Ile bo pawb yn gwybod sut i ofalu am eu hiechyd eu hunain a bod yn egniol.



Arweinyddiaeth Iach

Ile bo arweinwyr yn gwybod sut i wneud penderfyniadau a gwneud yn siŵr bod pethau'n newid.



Gallwch chi ddarllen ein cynllun Pwysau Iach: Cymru Iach yma: llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach



Ond 'dallwn ni ddim gwneud hyn i gyd ar unwaith.

Dros y 10 mlynedd nesaf, bydd gennon ni 5 cynllun gweithredu. Bydd pob un yn para am 2 flynedd.

Mae'r llyfryn yma'n dweud wrthoch chi am ein cynllun gweithredu cyntaf o 2020 i 2022.

Mae gennon ni 8 maes blaenoriaeth.



1

Rydyn ni eisiau symud ein bwyd a'n diod tuag at opsiynau iachach

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn cynnwys pobl ledled Cymru trwy:
 - ofyn iddyn nhw ynglŷn â labelu bwyd, prisiau bwyd gostyngol a phethau eraill
 - gofyn iddyn nhw ynglŷn â chael canllawiau iach newydd ar gyfer cantinau, caffis a siopau'r GIG.
- Yn newid y rheolau ynglŷn â hysbysebu trwy:
 - gael llai o hysbysebion ar gyfer bwyd sydd â llawer o fraster, siwgr a halen
 - symud tuag at fwy o hysbysebion ar gyfer bwyd iach
 - gweithio gyda Thrafnidiaeth Cymru i gael mwy o hysbysebion ar gyfer bwyd iach mewn gorsafoedd bysiau a gorsafoedd rheilffordd.
- Yn cefnogi Busnesau Bwyd Cymreig i gynnig mwy o opsiynau iach trwy:
 - helpu busnesau bwyd i newid eu cynnyrch i fod yn iachach
 - cefnogi busnesau bwyd iach i gynyddu faint y maen nhw'n ei werthu rownd y byd.
- Yn gwneud Cymru yn 'Genedl Ail-lenwi' gyntaf y byd trwy fod â mwy o orsafoedd dŵr mewn cymunedau.
- Yn gweithio gyda llywodraeth y DU i:
 - wella'r labelu ar y tu blaen i becynnau bwyd
 - gwella'r labelu ar fwydydd a diodydd babanod.

Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- fwy o hysbysebion, ymgyrchoedd hybu a gostyngiadau ar gyfer bwydydd iach
- gwell labelu ar fwydydd
- mwy o opsiynau bwyd Cymreig iach
- dewisiadau bwydydd a diodydd iachach mewn ysbytai
- mwy o orsafoedd dŵr cymunedol.

Byddwn ni wedi:

- darganfod beth ydy barn pobl ar fwyd a hysbysebu
- cael rhagor o wybodaeth am fwyd
- dechrau newid y ffordd o hysbysebu bwyd ledled Cymru
- cefnogi Busnesau Bwyd Cymreig i newid.



2

Rydyn ni eisiau creu mwy o fannau egnïol.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn buddsoddi arian mewn cerdded, beicio a theithio llesol:
 - £30 miliwn i helpu awdurdodau lleol
 - £5m trwy'r Grant Llwybrau Diogel mewn Cymunedau
 - £4m trwy'r Grant Diogelwch ar y Ffyrdd.
- Yn gweithio gyda Thrafnidiaeth Cymru i gysylltu llwybrau â gwasanaethau rheilffordd a bysiau.
- Â mannau lleol mwy diogel i bobl fod yn egnïol a chwarae ynddyn nhw trwy:
 - fod â mwy o barthau 20mya mewn ardaloedd preswyl
 - datblygu adnodd "Amgylcheddau lach" i gefnogi gwaith cynllunio yn ein cymunedau
 - cael datblygiadau tai newydd i gynnwys ardaloedd chwarae diogel
 - helpu awdurdodau lleol i nodi mwy o gyfleoedd ar gyfer chwarae plant.
- Yn cynyddu cyfleoedd i wneud chwaraeon trwy:
 - weithio gyda Chwaraeon Cymru
 - buddsoddi £5m mewn gwella cyfleusterau mewn cymunedau
 - cefnogi ysgolion i ganiatáu defnyddio'u hadeiladau ar gyfer gweithgareddau cymunedol.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- fwy o lwybrau teithio llesol a fydd wedi'u cysylltu â gwasanaethau rheilffordd a bysiau
- mwy o barthau 20mya a mannau cymunedol mwy diogel
- mwy o gyfleoedd i fod yn egnïol
- mwy o fannau diogel a chyfleoedd i fod yn egnïol yn y gymuned.

Byddwn ni wedi:

- darganfod beth sydd ei angen ar gymunedau
- gwella prosesau cynllunio ledled Cymru.

3

Rydyn ni eisiau agor y posibilïadau mewn natur i bobl fod yn egnïol.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn rhoi £14m yn y Grant Galluogi Adnoddau Naturiol a Lles i gefnogi 38 o brosiectau.
- Yn cyflawni ein hymgyrch Blwyddyn Awyr Agored ac yn cynnig cyllid gwerth £6 miliwn i hybu gweithgareddau awyr agored a thwristiaeth.
- Yn buddsoddi mewn gweithgareddau awyr agored a thwristiaeth, ac yn eu hybu trwy:
 - ddefnyddio digwyddiadau i hybu gweithgareddau, ein hamgylchedd a'n tirweddau
 - annog pobl i anturio trwy dirweddau Parc Rhanbarthol y Cymoedd
 - gwella cyfleoedd i ddilyn gweithgareddau hamdden awyr agored
 - hybu Llwybr Arfordir Cymru, Llwybrau Cenedlaethol a gweithgareddau eraill ledled Cymru.

Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- fwy o lwybrau ar gyfer cerdded, beicio a gweithgareddau eraill
- mwy o ardaloedd chwarae a hamdden
- parciau a mannau gwyrdd glanach, mwy diogel sydd â statws Gwobr y Faner Werdd
- rhwydwaith gwell o lwybrau hamdden a theithio llesol
- cynnydd mewn twristiaeth
- mwy o gyfleoedd i gymunedau fwynhau gweithgareddau awyr agored.

Byddwn ni wedi:

- cefnogi cymunedau a theuluoedd sydd â'r angen mwyaf
- gwarchod yr amgylchedd
- rhoi'r cyfle i fwy o bobl fwynhau parciau a mannau gwyrdd agored, a bod yn yr awyr agored.



4

Rydyn ni eisiau i leoliadau gofal plant, ysgolion a cholegau fod yn iach ac egniol, a hybu llesiant emosiynol.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn cefnogi ysgolion trwy:
 - ddatblygu adnoddau'n ymwneud â choginio, maeth bwyd a mwy
 - cefnogi chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn yr ysgol
 - gweithio gyda Chynllun Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru
 - gweithio gyda phrosiectau Chwaraeon mewn Ysgolion
 - gweithio gyda Phartneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru i gynyddu gweithgarwch yn yr ysgol bob dydd.
- Yn buddsoddi £80 miliwn mewn cynyddu gweithgarwch corfforol mewn lleoliadau gofal plant.
- Yn gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn cael opsiynau bwyd iach trwy:
 - ofyn i ddisgyblion beth y maen nhw'n ei feddwl
 - diweddarau'r rheolau a'r safonau ar gyfer Bwyta Iach mewn Ysgolion
 - gwneud yn siŵr bod rheolau Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yn gwneud gwahaniaeth.
- Yn cael mwy o bobl yn beicio ac yn cerdded i'r ysgol trwy:
 - roi £5 miliwn bob blwyddyn i raglen Llwybrau Diogel mewn Cymunedau
 - dechrau'r ymgyrch Hybu Teithio Llesol mewn ysgolion
 - dechrau'r arolwg 'Llaw i fyny' a gwrando ar farn dysgwyr ar deithio llesol.
- Yn cynnwys plant a phobl ifanc mewn gwaith cynllunio trwy:
 - ofyn iddyn nhw ynglŷn â rheolau newydd i leihau nifer y siopau tecawê sy'n agos at ysgolion
 - gofyn iddyn nhw ynglŷn â hysbysebu bwyd.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- fwy o gefnogaeth yn yr ysgol i wneud dewisiadau iach a bod yn egniol
- opsiynau bwyd iachach yn yr ysgol ac o'i hamgylch
- mwy o gyfleoedd i fod yn egniol bob dydd.

Byddwn ni wedi:

- cefnogi pobl i fod yn iachach
- creu cysylltiad rhwng hyn a'r cwricwlwm newydd
- cynnwys plant, pobl ifanc a theuluoedd.



5

Rydyn ni eisiau i blant gael y cychwyn gorau mewn bywyd a bod â phwysau iach wrth iddyn nhw ddechrau'r ysgol.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn cefnogi teuluoedd i fod yn iach ac egniol trwy:
 - fuddsoddi yn y prosiect 10 Cam i Bwysau Iach
 - datblygu mwy o wybodaeth a chyngor ar-lein
 - diweddarau adnoddau gwybodaeth a chyngor i rieni, gan gynnwys Naw Mis a Mwy
 - gweithio gyda Byrddau Iechyd Lleol i gefnogi rhieni
 - gwneud yn siŵr bod y Cynllun Cychwyn Iach yn helpu teuluoedd ar incwm isel
 - gwneud yn siŵr bod teuluoedd yn gwybod am y Cynllun Cychwyn Iach
 - cefnogi mwy o famau i fwydo ar y fron.
- Yn datblygu sgiliau staff mewn gwasanaethau trwy:
 - gynnig mwy o gyngor sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth
 - hyfforddi staff i siarad am broblemau â phwysau
 - hyfforddi staff i ddeall pwysigrwydd dewisiadau iach.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- fwy o wasanaethau cefnogi i deuluoedd sydd â phlant ifanc
- cefnogaeth wrth i blant dyfu a gydol pob cyfnod o'u hoes
- rhagor o wybodaeth ar-lein am ddewisiadau iach
- cefnogaeth i deuluoedd yn y 1000 diwrnod cyntaf o dwf a datblygiad eu babanod
- mwy o blant yn dechrau ysgol â phwysau iach.

Byddwn ni wedi:

- lleihau gordewdra ymhlith plant
- rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen i deuluoedd
- cefnogi'r gweithlu ledled Cymru i ddatblygu sgiliau.

6

Rydyn ni eisiau helpu pobl i wneud dewisiadau iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn camu i mewn yn gynnar ac yn cefnogi teuluoedd trwy:
 - fuddsoddi £600,000 bob blwyddyn mewn rhaglenni sy'n cefnogi teuluoedd
 - gweithio gyda Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf a sefydliadau eraill i ddod o hyd i ffyrdd newydd i gefnogi teuluoedd.
- Yn delio â llwgu yn ystod gwyliau ysgol trwy:
 - ariannu Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf sy'n helpu plant i fod yn egniol a chael dau bryd bwyd iach y dydd
 - ariannu prydau bwyd a byrbrydau iach i blant mewn lleoliadau gwaith chwarae.
- Yn cefnogi teuluoedd sydd ar incwm isel trwy:
 - roi lwfans taliad ychwanegol i ddisgyblion blwyddyn 7 sy'n cael prydau ysgol am ddim
 - rhoi mwy o gefnogaeth i deuluoedd trwy'r Grant Datblygu Disgyblion
 - gweithio gyda Phartneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru
- Yn helpu pawb i fod yn egniol trwy:
 - fuddsoddi £100,000 mewn Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol
 - buddsoddi £500,000 y flwyddyn mewn helpu pobl dros 60 oed i fod yn egniol.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- gefnogaeth i'r teuluoedd â'r angen mwyaf
- llai o rwysterau rhag bod yn egniol
- mwy o gefnogaeth a chynghor
- mwy o gefnogaeth yn ystod gwyliau'r ysgol.

Byddwn ni wedi:

- cael rhagor o wybodaeth am y pethau sy'n atal pobl rhag gwneud dewisiadau iach
- lleihau gordewdra
- lleihau llwgu yn ystod gwyliau ysgol
- cael rhagor o wybodaeth a thystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio.

7

Rydyn ni eisiau gwasanaethau cefnogi sy'n deg ac sy'n helpu pobl i fod â phwysau iach.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn cefnogi pobl sy'n ordwrw neu'n ordew trwy:
 - weithio gyda Byrddau Iechyd Lleol a buddsoddi £2.9 miliwn arall y flwyddyn i roi help a chefnogaeth
 - canolbwyntio cynlluniau a gwasanaethau ar helpu'r teuluoedd â'r angen mwyaf
 - gwneud yn siŵr bod y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn helpu'r bobl sydd angen hyn.
- Yn cefnogi staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal trwy:
 - roi hyfforddiant iddyn nhw
 - datblygu eu hyder i siarad am broblemau â phwysau – Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- gefnogaeth well i bobl ordwrw neu ordew
- mwy o gefnogaeth i deuluoedd i reoli problemau â phwysau
- gwybodaeth a chyngor gwell
- gwasanaethau gwell y gall pobl gysylltu â nhw yn y gymuned.

Byddwn ni wedi:

- lleihau'r stigma ynglŷn â phroblemau â phwysau a gordewdra
- cael rhagor o wybodaeth a thystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio
- lleihau gordewdra ledled Cymru
- lleihau nifer y bobl sy'n dioddef o broblemau iechyd fel diabetes.

8

Rydyn ni eisiau system sy'n cefnogi arweinyddiaeth ac sy'n gwella gwasanaethau.

Erbyn 2022 byddwn ni:

- Yn cefnogi gwaith ar draws rhanbarthau ac ardaloedd lleol i wella gwasanaethau trwy:
 - ariannu tîm newydd i weithio gyda Byrddau Iechyd Lleol, Partneriaethau Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus
 - datblygu arweinyddiaeth ar draws gwasanaethau
 - bod â Siarter Pwysiau Iach: Cymru Iach newydd
 - bod â thri Llysgennad Pwysau Iach newydd i hybu dulliau iach o fwy.
- Yn gwella ein ffordd o ddefnyddio gwybodaeth a data trwy:
 - ddiweddarau ein cronfeydd data
 - casglu data am ordewdra
 - defnyddio gwybodaeth leol i wella ein ffordd o gynllunio'n genedlaethol
 - datblygu rhaglen ymchwil genedlaethol
 - casglu enghreifftiau o arfer da a thystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio.
- Â systemau gwell fel bod pobl yn gallu chwarae rhan a dweud eu dweud.



Beth fydd yn newid?



Bydd yna:

- arweinyddiaeth gryfach
- gwasanaethau sydd wedi'u cysylltu â'i gilydd ac sy'n cydweithio
- mwy o bobl wedi'u cynnwys mewn penderfyniadau
- rhagor o wybodaeth a thystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio.

Byddwn ni wedi:

- grymuso pobl i wneud dewisiadau iach
- cynnwys cymunedau
- cael ffyrdd gwell i ddelio â phroblemau â phwysau.

Cydweithio

Ni allwn ni wneud hyn ar ein pennau ein hunain. I gyflawni'r cynllun yma, byddwn ni'n gweithio gyda llawer o wahanol awdurdodau lleol, gwasanaethau iechyd a llawer o bartneriaid eraill ledled Cymru.

Byddwn ni hefyd yn sefydlu Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol. Bydd ganddo weithwyr proffesiynol o lawer o wahanol wasanaethau a sefydliadau. Byddan nhw:

- yn gwneud yn siŵr bod y cynllun yma'n gweithio
- yn gwneud yn siŵr ein bod ni'n cyrraedd ein nodau
- yn helpu i lunio'r cynllun dwy-flynedd nesaf.



Diolch am ddarllen hwn

Gallwch chi ddarllen y cynllun cyflenwi llawn yma:

llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach