



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 7

Eu rhoi ar waith

Adran 7

Eu rhoi ar waith

Cynnwys

| | |
|---|-----------|
| Cod ymarfer ar gyfer darparu bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant | 3 |
| Datblygu polisi bwyd ac iechyd ar gyfer lleoliadau gofal plant | 3 |
| Lleoliad gofal dydd llawn | 4 |
| Lleoliadau grwpiau chwarae a gofal sesiynol | 6 |
| Lleoliad gofal y tu allan i oriau ysgol | 6 |
| Hunanfonitro a Chynlluniau Gweithredu | 7 |
| Adnoddau a chymorth ar gyfer lleoliadau | 16 |
| Hyfforddiant | 16 |
| Dolenni i ddyfarniadau a chynlluniau | 16 |
| Adnoddau ar gyfer bwyd a maeth | 18 |
| Gwasanaethau a rhaglenni | 20 |

Cod ymarfer ar gyfer darparu bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant

Mae'r cod ymarfer canlynol yn dwyn yr holl ganllawiau arfer gorau ynghyd. Gallwch ddefnyddio'r cod ymarfer er mwyn dweud wrth rieni, gofawyr, ymwelwyr ac arolygwyr am eich dull gweithredu cyffredinol o ran darparu bwyd a diod.

Enghraifft

- 1 Rwyf / rydym wedi datblygu polisi bwyd a diod**
i gefnogi iechyd a llesiant plant yn ein gofal. Mae'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu at fwyd a bwyta'n iach a sut rydym yn siarad â rhieni a phlant.
- 2 Rwyf / rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw**
i sicrhau amrywiaeth mewn blas, ansawdd a lliw ac er mwyn ystyried cynaliadwyedd bwyd.
- 3 Rwyf / rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni'r safonau a'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a diod**
i sicrhau bod y plant yn ein gofal yn cael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau ar gyfer twf a datblygiad iach.
- 4 Mae gennyf / gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol**
i annog plant i fwyta'n dda, datblygu arferion bwyta da a sgiliau cymdeithasol, ac i ddysgu am fwyd iach drwy chwarae a gweithgareddau.
- 5 Rwyf / rydym yn dilyn rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarpariaeth bwyd a diod**
i sicrhau bod y plant yn ein gofal yn ddiogel rhag unrhyw risgiau mewn perthynas â bwyd.

Datblygu polisi bwyd ac iechyd

Polisi bwyd a diod:

- cynllun gweithredu ydyw i sicrhau bod pawb yn dilyn arfer gorau ac yn mabwysiadu dull gweithredu cyson at fwyd a diod gyda'r plant yn eu gofal
- mae'n galluogi pawb i gymryd rhan yn y broses o gytuno ar y dulliau gweithredu – staff a rhieni a phlant
- gall roi gwybodaeth i rieni newydd
- gall gynnwys bwyd y mae rhieni yn ei anfon gyda'r plant, lle y bo'n berthnasol, gan gefnogi teuluoedd i wneud dewisiadau bwyd iachach.
- gellir ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles plant i ddarpar rieni, yr awdurdod lleol, partneriaid eraill ac Arolygiaeth Gofal Cymru

Bydd y wybodaeth yn y polisi yn amrywio yn ôl nifer y plant yn eich gofal, eu hoedran a'u hanghenion a'ch math o leoliad a'r bwyd a ddarperir. Gellir defnyddio'r cod ymarfer i lunio'r polisi.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn amlinellu polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer lleoliadau penodol. Cofiwch gynnwys staff, rhieni a phlant wrth ddatblygu polisi ar gyfer eich lleoliad er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion pawb.

Lleoliad gofal dydd llawn

Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer lleoliad gofal dydd sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd

Babanod a phlant bach

- Byddwn yn darparu amgylchedd cefnogol i famau sy'n dymuno parhau i ddarparu llaeth y fron i'w babi.
- Byddwn yn gweithio gyda'r rheini er mwyn darparu bwydydd priodol a argymhellir i fabanod yn ein gofal.
- Byddwn yn dilyn arferion bwydo diogel ar gyfer babanod sy'n cael fformiwla babanod e.e. caiff y babanod eu dal ar i fyny wrth iddynt gael potel, ac ni chaiff poteli eu cynnal.

Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

- Bydd ein bwydlenni yn cael eu harddangos ymlaen llaw.
- Bydd ryseitiau ar gael i rieni ar gais.
- Caiff rhieni eu hannog i gynnig awgrymiadau ar gyfer bwydlenni neu i roi sylwadau ar y polisi.

Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni canllawiau arfer gorau lleoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a maeth

- Bydd bwyd addas ar gael i bob plentyn yn dibynnu ar ei oedran, datblygiad ac anghenion, gan ddefnyddio'r meintiau dogneau a argymhellir ar gyfer ei grŵp oedran. Bydd hyn yn cynnwys plant â gofynion deietegol arbennig.
- Cydymffurfir â'r holl safonau a chanllawiau bwyd.
- Bydd brecwast ar gael i blant nad ydynt yn ei gael gartref. Mae'r rhieni yn gyfrifol am roi gwybod i'r lleoliad os bydd angen i'w plentyn gael brecwast ar ôl cyrraedd.
- Caiff dŵr a llaeth plaen eu cynnig a bydd dŵr ar gael bob amser.



Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Bydd y gofalwyr yn eistedd gyda'r plant pan fyddan nhw'n bwyta ac yn annog arferion bwyta da ac ymddygiad da wrth y bwrdd.
- Caiff y plant ddigon o amser i fwyta.
- Bydd y plant yn eistedd wrth fwyta neu gael diod.
- Ni chaiff yr arfer o ddal bwyd yn ôl ei ddefnyddio fel math o gosb.
- Gofynnir i rieni beidio ag anfon melysion, creision a bwydydd byrbrydau eraill i'r lleoliad.
- Dylid trafod bwyd parti pen-blwydd ymlaen llaw gyda'r staff a dilyn canllawiau arfer gorau.
- Caiff digwyddiadau eu cynnal yn rheolaidd sy'n dathlu bwydydd o wahanol ddiwylliannau.

Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarpariaeth bwyd a diod

- Caiff yr holl fwydydd yn y lleoliad eu storio, eu paratoi a'u gweini gan ddilyn yr arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoledig canlynol.
- Bydd gan y staff gymwysterau priodol mewn hylendid a diogelwch bwyd.
- Bydd cynllun alergeddau penodol ar waith i blant unigol er mwyn atal a rheoli adweithiau alergaidd.

Cyfathrebu â rhieni

- Byddwn yn arddangos y polisi i bob rhiant ac ymwelydd a chaiff ei adolygu'n flynyddol.
- Caiff rhieni wybod pa mor dda mae eu plentyn yn bwyta a beth mae'n ei fwyta.
- Byddwn yn gofyn i rieni plant sydd ar ddeietau arbennig roi cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas. Mewn rhai achosion, byddwn yn gofyn i'r rheini ddarparu bwyd eu hunain.
- Caiff y rhieni wybodaeth am ein dull gweithredu mewn perthynas â bwyd a ddaw i mewn o'r cartref.

Yr amgylchedd cyffredinol

- Caiff plant eu hannog i chwarae yn yr awyr agored bob dydd, os bydd y tywydd yn caniatáu, er mwyn sicrhau eu bod yn cael golau'r haul sy'n helpu eu cyrff i greu fitamin D, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol rheolaidd.

Gallwch hefyd arddangos datganiad cenhadaeth yn eich lleoliad a'ch pecynnau gwybodaeth i rieni.

Sampl

Mae'r lleoliad yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd maethlon a chytbwys i'r plant yn ein gofal, sy'n diwallu anghenion deietegol y plant unigol.

Rydym yn cydymffurfio â safonau gofynnol cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer darparu bwyd a diod ac rydym yn bwriadu dangos arfer gorau ym mhob un o'n dulliau gweithredu mewn perthynas â bwyd ac iechyd.

Rydym yn darparu amgylchedd cymdeithasol sy'n cefnogi ac yn annog plant i fwyta'n dda a dysgu am fwyta'n iach drwy agweddau ar eu chwarae a'u dysgu.



Lleoliadau grwpiau chwarae a gofal sesiynol

Polisi byrbrydau a diodydd syml ar gyfer grwpiau chwarae a gofal sesiynol

- Byddwn ond yn gweini byrbrydau sy'n bodloni'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar gyfer bwyd a maeth mewn lleoliadau gofal plant, ac sy'n faethlon ac yn amddiffyn y dannedd.

- Yr unig ddiodydd a gynnigir amser byrbrydau yw dŵr neu laeth.
- Nid ydym yn defnyddio sgwosh, na diodydd ffrwyth na sudd ffrwythau.
- Rydym wedi cofrestru â'r awdurdod lleol fel darparwr bwyd.
- Mae gan ein staff sy'n trin bwyd Dystysgrif Diogelwch Bwyd mewn Arlwyio cyfredol.
- Caiff yr holl fwyd a diod ei storio'n ddiogel.



Lleoliad gofal y tu allan i'r ysgol

Polisi enghreifftiol ar gyfer lleoliadau gofal y tu allan i'r ysgol sy'n gweini prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd i blant hŷn

- Rydym yn darparu prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni'r safonau a'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a diod.
- Dŵr yfed ffres ar gael i'r plant bob amser.
- Rydym wedi cofrestru â'r awdurdod lleol fel darparwr bwyd.
- Mae gan ein staff sy'n trin bwyd Dystysgrif Diogelwch Bwyd mewn Arlwyio cyfredol.
- Caiff yr holl fwyd a diod ei storio'n ddiogel.
- Rydym yn holi'r rhieni am unrhyw ofynion deietegol arbennig, hoffterau neu alergeddau y gall fod gan y plentyn ac yn eu cofnodi ac yn dweud wrth yr holl staff bod angen dilyn cyfarwyddiadau.
- Caiff pryd amser cinio ei gynnig i blant sy'n mynychu drwy'r dydd, neu becyn cinio, y gall y rhieni ei ddarparu.



Hunanfonitro a Chynlluniau Gweithredu

Mae'r cynlluniau gweithredu canlynol i'ch helpu chi wneud y canlynol:

- gwneud yn siŵr eich bod wedi gweithredu'r canllawiau ac wedi rhoi popeth ar waith
- dangos sut rydych yn cyflawni'r rheoliadau gofal plant ac yn bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol – ar gyfer bwyd, diod ac anghenion iechyd plant
- anelu at sgoriau 'gwyd' yn eich arolwg Arolygiaeth Gofal Cymru

- dangos y newidiadau cadarnhaol a gyflawnwyd o roi'r canllawiau ar waith
- dangos sut rydych yn cyflawni arfer gorau, yn unol â fframweithiau arolygu.

Cofiwch addasu a personoli'r rhain i'ch lleoliad eich hun a'r amrywiaeth o fwyd rydych yn ei ddarparu.

Cynlluniau gweithredu

| CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI | | | |
|---|---|----------------------------|------------------|
| Enw'r lleoliad: | | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
| Mae gennym bolisi / datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach. | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
| <p>Y polisi / datganiad bwyd a diod:</p> <p>Ar waith a chaiff ei arolygu'n flynyddol o leiaf.</p> <p>Caiff ei rannu â'r holl staff lle y bo'n briodol.</p> <p>Caiff ei rannu a'i drafod â rhieni.</p> <p>Caiff gwybodaeth ategol ei harddangos a / neu mae'r wybodaeth ar gael i staff a rhieni.</p> | | | |
| <p>AR GYFER LLEOLIADAU GOFAL DYDD I GRWPIAU</p> <p>Rydym yn sicrhau bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol i gefnogi ein polisi bwyd a diod.</p> | | | |
| Mae person(au) a enwir yn gyfrifol am fwyd ac iechyd ym mhob rhan o'r lleoliad (polisi bwyd, darparu bwyd, bwyd mewn dysgu a chwarae). | | | |
| Mae o leiaf 1 aelod presennol o staff wedi mynychu cwrs Lefel 2 mewn Sgiliau bwyd a maeth cymunedol ar gyfer y blynyddoedd cynnar Agored Cymru. | | | |
| Mae pawb sy'n trin bwyd wedi cael hyfforddiant ar hylendid bwyd hyd at safon Lefel 2 diogelwch bwyd mewn arlwy. | | | |
| Mae'r staff wedi cael cyngor ar gynllunio prydau a bwydlenni gan ffynhonnell gydnabyddedig. | | | |

CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI

| Enw'r lleoliad: | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
|--|---|---|
| Mae gennym bolisi / datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach. | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: Erbyn y dyddiad: |
| AR GYFER GWARCHODWYR PLANT UNIGOL Rwy'n sicrhau bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol i gefnogi fy mholisi / datganiad bwyd a diod. | | |
| Rwyf wedi cael hyfforddiant mewn diogelwch a hylendid bwyd hyd at y lefel briodol ar gyfer fy anghenion. Rwyf wedi cael cyngor a hyfforddiant gan ffynhonnell gydnabyddedig er mwyn gallu darparu bwyd o ansawdd, iach i'r plant rwy'n gofalu amdanynt. | | |
| Rwyf / Rydym yn defnyddio dewisiadau bwyd iach i helpu agweddau eraill ar ddysgu'r plant ac yn defnyddio canllawiau arfer gorau ar gyfer defnyddio bwyd mewn gweithgareddau gyda'r plant. | | |
| Rwyf / Rydym yn cynnwys helpu plant i ddysgu am frwsio eu dannedd a bwydydd a diodydd a all helpu i amddiffyn y dannedd. | | |
| Rwyf / Rydym yn sicrhau bod dŵr ffres ar gael i bawb. | | |
| Cwpanau heb gaead yw'r brif ddarpariaeth ar gyfer plant o flwydd oed. | | |
| Rwyf / Rydym yn darparu ar gyfer anghenion deietegol arbennig a deietau amrywiol. | | |
| Gall plant o bob diwylliant a chrefydd yn fy / ein lleoliad gael prydau a byrbrydau sy'n diwallu eu hanghenion deietegol. | | |
| Pan fo'n bosibl, bydd y plant i gyd yn cael prydau a byrbrydau tebyg. | | |

CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI

| Enw'r lleoliad: | | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
|---|---|----------------------------|------------------|
| Mae gennym bolisi / datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach. | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
| Fy / Ein nod yw diwallu anghenion plant sydd ag anghenion deietegol arbennig am resymau meddygol, alergeddau bwyd, angen addysgol arbennig neu anabled. | | | |
| Rwyf / Rydym yn cyfathrebu â phlant a rhieni / gofalywyr i sicrhau'r canlynol: | | | |
| Bod gwybodaeth am fwydlenni, prydau, byrbrydau a diodydd ar gael i'r holl rieni. | | | |
| Bod cyfleoedd ar gael i rieni roi awgrymiadau ac adborth ar y dewisiadau o brydau. | | | |
| Bod cyfleoedd i siarad ynghylch amseru prydau a sut mae hyn yn cyd-fynd â phrydau arferol yn y cartref. | | | |
| Bod teuluoedd yn derbyn gwybodaeth am yr hyn mae eu plant wedi'i fwyta a ph'un a ydynt wedi derbyn neu wrthod bwydydd newydd. | | | |
| Bod cyfleoedd yn ystod amseroedd prydau i siarad â phlant am fwydydd iach ac i weithredu fel model rôl cadarnhaol er mwyn helpu plant i ddatblygu arferion bwyta a sgiliau cymdeithasol da. | | | |

CYNLLUN GWEITHREDU 2 – CYNLLUNIO BWYDLENNI A DARPARU BWYD

| Enw'r lleoliad: | | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
|--|---|--|--------------------------------|
| <p>Rwyf / Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw sy'n bodloni canllawiau arfer gorau ar fwyd a maeth i leoliadau gofal plant</p> <p>*Diwrnod llawn = darparu prydau, byrbrydau a diodydd drwy gydol y dydd, a all gynnwys brecwast, cinio a the.</p> | <p>Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:</p> | <p>Camau gweithredu gofynnol:</p> | <p>Erbyn y dyddiad:</p> |
| <p>Caiff bwydlenni ar gyfer prydau a byrbrydau eu cynllunio ymlaen llaw.</p> | | | |
| <p>Mae'r bwydlenni'n cwmpasu cylch o 3 wythnos (o leiaf).</p> | | | |
| <p>Caiff y bwydlenni eu newid o leiaf ddwywaith y flwyddyn a chaiff tymoroldeb ei ystyried.</p> | | | |
| <p>Mae'r bwydlenni'n cynnwys manylion am bob pryd, byrbryd a diod a gynigir.</p> | | | |
| <p>Caiff prydau a byrbrydau rheolaidd eu cynnig bob 2-3 awr.</p> | | | |
| <p>Mae prydau a byrbrydau yn amrywiol er mwyn cynnig amrywiaeth o liwiau, ansawdd a blasau drwy'r wythnos.</p> | | | |
| <p>Rydym yn sicrhau bod ceisiadau mewn perthynas â deiet crefyddol, diwylliannol ac arbennig yn cael eu hymgorffori wrth gynllunio bwydlenni.</p> | | | |
| <p>Mae'r fwydlen yn cynnwys pryd yn seiliedig ar ffa, codlysiau neu gynhyrchion cig amgen i bob plentyn o leiaf unwaith yr wythnos.</p> | | | |

CYNLLUN GWEITHREDU 3 – SAFONAU BWYD, DIODYDD A PHRYDAU

| Enw'r lleoliad: | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
|--|------------------|------------------|
| <p>Rwyf / Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni canllawiau arfer gorau lleoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a maeth</p> | | |
| <p>DIODYDD</p> <p>Dim ond laeth neu ddŵr rwyf / rydym yn eu darparu i'r plant yn ein lleoliad*.</p> <p>Mae dŵr ar gael yn hwylus drwy gydol y dydd.</p> <p>*heblaw am amgylchiadau unigol eithriadol.</p> | | |

| <p>Ffrwythau a llysiau</p> <p>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf / rydym yn darparu'r canlynol:</p> | <p>Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:</p> | <p>Camau gweithredu gofynnol:</p> | <p>Erbyn y dyddiad:</p> |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| <p>'5 y dydd' yn cynnwys amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau mewn prydau a byrbrydau</p> <p>Neu</p> <p>Os na chaiff pryd amser te ei ddarparu rwyf / rydym yn cynnig '4 y dydd' mewn prydau a byrbrydau.</p> | | | |
| <p>Gyda phrif brydau yn unig, ac nid fel byrbryd, y caiff ffrwythau sych eu darparu.</p> | | | |
| <p>Cynigir meintiau dognau cywir.</p> | | | |

| Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf / rydym yn darparu'r canlynol: | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| 2 ddogyn o laeth a bwydydd llaeth bob dydd, a all gynnwys 1 fel byrbryd. | | | |
| Os caiff cynhyrchion llaeth amgen eu darparu i blant sydd wedi cael diagnosis o alergedd, nid ydynt wedi'u melysu ac maent wedi'u cyfnerthu â chalsiwm. | | | |

| Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill. Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf / rydym yn: | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| Dogn o ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill ym mhob prif bryd. (2 y dydd, 1 dogn amser cinio ac 1 amser te, prif brydau). (Mae'n bosibl y caiff dogn ei weini yn ystod brechwast weithiau hefyd). | | | |
| Amrywiaeth o opsiynau o'r grŵp bwyd hwn, drwy'r wythnos. | | | |
| Pysgod olewog ar y fwydlen o leiaf unwaith yr wythnos. | | | |
| Maint prydau bwyd sy'n gywir ar gyfer gofynion y plentyn. | | | |
| Cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf. | | | |
| Ar gyfer Llysieuwyr: 2-3 dogn o ffa, codlysiâu, wyau neu gynhyrchion cig amgen yn ystod y dydd. | | | |
| Dogn o ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos. | | | |

| Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill llawn starts | | | |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf / rydym yn darparu'r canlynol: | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
| Dogn o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd. | | | |
| Dogn o fwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd. | | | |
| Amrywiaeth o fathau o'r bwydydd hyn bob wythnos. | | | |
| Grawnfwydydd brechwast â llai o siwgr os yw'n berthnasol. | | | |
| Cyfyngu bwydydd llawn starts wedi'u ffrïo i ddim mwy nag unwaith yr wythnos i ginio / te. | | | |
| Maint prydau bwyd sy'n gywir ar gyfer gofynion y plentyn. | | | |

| HALEN | | | |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| Rwyf / Rydym yn sicrhau bod lefelau halen yn isel: | Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol: | Camau gweithredu gofynnol: | Erbyn y dyddiad: |
| Ni chaiff halen ei ychwanegu wrth goginio nac wrth y bwrdd. | | | |
| Ni chaiff cynhyrchion bwyd sydd wedi'u labelu â llawer o halen eu defnyddio – fel cawl pecyn, ciwbiau stoc. | | | |
| Rydym yn darparu bara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen – gan ddewis y rhai sy'n cynnwys label gwyrdd isel mewn halen neu label oren canolig. | | | |
| Caiff sawsiau eu gwneud gartref pryd bynnag y bo'n bosibl e.e. saws pasta, saws gwyn, saws caws. | | | |


CYNLLUN GWEITHREDU 4 – AMGYLCHEDD

| Enw'r lleoliad: | | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|
| <p>Mae gennyf / gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol ac rwyf / rydym yn annog y plant i fwyta'n dda, datblygu arferion bwyta da a sgiliau cymdeithasol, ac i ddysgu am fwyd iach drwy chwarae a gweithgareddau. Rwyf / Rydym yn darparu neu'n annog y canlynol:</p> | <p>Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:</p> | <p>Camau gweithredu gofynnol:</p> | <p>Erbyn y dyddiad:</p> |
| <p>Amgylchedd addas sy'n hyrwyddo bwyta ac yfed iach fel profiad pleserus.</p> | | | |
| <p>Plant i gymryd rhan yn y broses o baratoi, coginio neu weini bwyd lle y bo'n briodol yn ogystal â helpu i osod y bwrdd a thacluso.</p> | | | |
| <p>Plant i fod yn annibynnol yn ystod amseroedd prydau a byrbrydau a gwneud dewisiadau bwyd eu hunain yn ogystal â rhoi cynnig ar fwydydd newydd.</p> | | | |
| <p>Dull gweithredu y cytunwyd arno ar gyfer rheoli bwyta ffwdanus yn cynnwys peidio â defnyddio gwobrau sy'n cynnwys bwyd.</p> | | | |
| <p>Plant i fwyta mewn grwpiau bach gyda gofalwr sy'n gyfarwydd iddynt.</p> | | | |
| <p>Gweithgareddau a phrofiadau sy'n cynnwys plant yn y broses o wneud penderfyniadau ynghylch dewisiadau bwyd iach. Mae hyn yn cynnwys cael llyfrau stori sy'n cyfeirio at ddewisiadau bwyd iach.</p> | | | |
| <p>Dewisiadau iach ar gyfer pen-blwyddi a dathliadau.</p> | | | |
| <p>Ni chaiff bwyd ei ddefnyddio fel gwobr am wneud yn dda neu i gysuro e.e. os bydd plentyn yn cwmpo neu'n cael ei frifo.</p> | | | |

Mae rheoliadau ac arolygon gan swyddogion iechyd amgylcheddol yn cwmpasu hylendid a diogelwch bwyd – ceir gwybodaeth a rhestrau gwirio yn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell.

Adnoddau a chymorth ar gyfer lleoliadau

Hyfforddiant

| Hyfforddiant | Cysylltu |
|---|---|
| Cyrsiau Hylendid Bwyd. | Gweler Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell am wybodaeth ynglŷn â hyfforddiant www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell Cysylltwch â'r Adran Iechyd yr Amgylchedd Lleol a / neu'r tîm datblygu'r gweithlu lleol. |
| Mae hyfforddiant lefel NVQ ar gael o golegau lleol ar gyfer sgiliau arlwyio a pharatoi bwyd. | Gweler prospectysau colegau lleol am gyrsiau e.e. Lefel 1 NVQ mewn paratoi a choginio bwyd. Diploma NVQ Lefel 2 City & Guilds mewn Cynhyrchu a Choginio Bwyd. |
| Cwrs Sgiliau Maeth am Oes® – y Blynyddoedd Cynnar. Yn benodol ar gyfer y blynyddoedd cynnar a phlant.  Sgiliau Maeth am Oes® Nutrition Skills for Life | Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau iechyd Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd iechyd: www.sgiliaumaethamoes.com/ |

Dolenni i ddyfarniadau a chynlluniau

| Dyfarniad | Pwy all wneud cais a sut |
|--|--|
| Cynllun Lleoliadau Cyn-ysgol Iach – Cymru Gyfan | |
| <p>Cynllun dyfarniad cenedlaethol ar gyfer lleoliadau cyn-ysgol yw hwn ar gyfer gweithio i hyrwyddo a diogelu pob agwedd ar iechyd yn cynnwys iechyd corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol yn ogystal â lles y gymuned gyfan.</p> <p>Mae'r lleoliadau'n gweithio tuag at ddangos cyflawniadau ym meysydd y cwricwlwm, ethos, yr amgylchedd ffisegol a chysylltiadau cymunedol.</p> <p>Mae maeth, hylendid bwyd a chwarae egnïol yn rhan allweddol o'r dyfarniad.</p> | <p>Gall sefydliadau / lleoliadau sy'n cyflwyno darpariaeth cyn-ysgol fynegi diddordeb yn y cynllun yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none">• Meithrinfeydd gofal dydd llawn• Cylchoedd meithrin• Gofal plant sesiynol• Gwarchodwyr plant• Grwpiau chwarae• Lleoliadau gofal plant Dechrau'n Deg <p>Cysylltwch â Sarah Andrews, Rheolwr y Rhaglen ar gyfer Lleoliadau Iach, Iechyd Cyhoeddus Cymru.</p> <p>www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/</p> |

| Dyfarniad | Pwy all wneud cais a sut |
|---|--|
| Cynllun Dyfarniad Safon Aur Byrbrydau Iach a Dyfarniad Aur Uwch | |
| <p>Ardaloedd Lleol a gwmpesir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ardal Bwrdd Iechyd Bae Abertawe • Ardal Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro — Ardal Caerdydd • Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg -ardaloedd Merthyr Tudful a Phen-y-Bont ar Ogwr. • Ardal Bwrdd Iechyd Hywel Dda • Ardal Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan <p>Cydnabod a dathlu'r ffaith bod byrbrydau o ansawdd yn cael eu darparu mewn amgylchedd iach a diogel.</p> <p>Meini prawf dyfarnu ar gyfer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • darparu byrbrydau a diodydd iach • safonau hylendid priodol • darparu amgylchedd bwyta addas • safonau iechyd deintyddol <p>Cydnabyddir y dyfarniad gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru a'r cynllun cyn-ysgol iach.</p> | <p>Grwpiau chwarae, meithrinfeydd, cylchoedd meithrin, gwarchodwyr plant, grwpiau rhieni a phlant bach, clybiau gofal plant y tu allan i oriau ysgol, clybiau ieuentid.</p> <p>Gellir cymryd rhan drwy holi Deietegydd Iechyd y Cyhoedd Lleol yn eich bwrdd Iechyd i weld pwy all wneud cais a sut.</p> |
| Tiny Tums / Boliâu Bach | |
| <p>Ardaloedd Lleol a gwmpesir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ardal Bwrdd Iechyd Gogledd Cymru Betsi Cadwaladr <p>Caiff ei ddyfarnu i feithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill sy'n cyflawni arfer gorau mewn darpariaeth bwyd a diod.</p> <p>Darperir cymorth ac arweiniad.</p> <p>Mae'r dyfarniad yn para am 3 blynedd a chaiff ei gydnabod gan Arolygiaeth Gofal Cymru a'r Cynllun Cyn-ysgol Iach fel arwydd o ansawdd uchel.</p> | <p>Lleoliadau gofal plant y blynyddoedd cynnar yn cynnwys: gwarchodwyr plant, meithrinfeydd, cylchoedd meithrin, grwpiau chwarae, canolfannau teuluol.</p> <p>Er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y dyfarniad, bydd angen i aelod o staff o'r lleoliad gwblhau'r Cwrs Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar.</p> <p>Mae cwrs byrrach ar gael ar gyfer lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig.</p> <p>Caiff bwydlenni a pholisïau bwyd eu cyflwyno i Dîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd i'w hasesu yn erbyn safonau Boliâu Bach.</p> |
| Bach a Iach | |
| <p>Ardal leol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powys <p>Cynllun dyfarnu Cyn-ysgol "Bach a Iach" Powys sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach mewn lleoliadau cyn-ysgol.</p> <p>Cynllun ehangach sy'n cynnwys bwyd a diod.</p> | <p>Pob lleoliad cyn ysgol ym Mhowys.</p> <p>Cysylltwch â'r cynllun ysgolion iach.</p> |

Mae'r gweithdy Ffrindiau Iach yn rhoi gwybodaeth a chanllawiau ar greu system cyfeillio mewn lleoliadau annibynnol. Gall y gweithdy hwn, sy'n galluogi plant i arwain gweithgareddau â phlant iau, helpu pob plentyn i wella lefelau eu gweithgarwch corfforol a'u gwybodaeth am faeth drwy amrywiaeth o weithgareddau iach, llawn hwyl, ac a arweinir gan gymheiriaid.

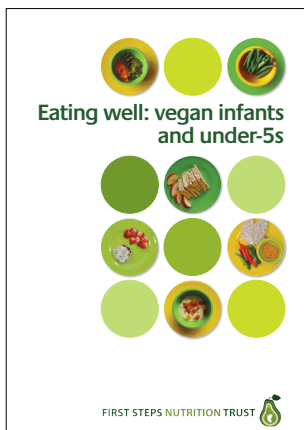
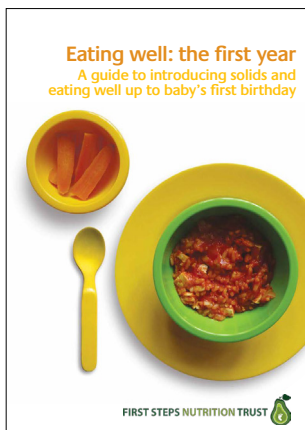
Clybiau ar ôl ysgol drwy Clybiau Plant Cymru.

Adnoddau ar gyfer bwyd a maeth

First Steps Nutrition Trust – Cyhoeddiadau

- 'Eating Well: the first year. A guide to introducing solids and eating well up to baby's first birthday'
- 'Eating Well: vegan infants and under 5's'
- 'Eating Well: packed lunches for 1-4 year olds'
- 'Eating Well: snacks for 1-4 year olds'
- 'Eating Well: 6 months to 2 years for South Asian children'

www.firststepsnutrition.org



Hoffem gydnabod y lluniau o grwpiau bwyd a meintiau dognau prydau a ddefnyddiwyd yn y canllawiau o'r First Steps Nutrition Trust.

Tafenni Ffeithiau am Fwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain

Bwyta'n Iach i Blant

www.bda.uk.com/resource/healthy-eating-for-children.html

Deiet, Ymddygiad a Dysgu Plant

www.bda.uk.com/resource/diet-behaviour-and-learning-children.html

Gwasanaethau gwybodaeth / llyfrgell Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tafleenni:

- Canllaw Bwyta'n Dda
- Hefyd 10 Cam i Bwysau Iach www.everychildwales.co.uk/?lang=cy

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

www.publichealthnetwork.cymru/cy/

Rhwydwaith proffesiynol yw Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer y sawl sy'n gweithio ym maes iechyd y cyhoedd ac sydd â diddordeb yn y maes hwnnw. Mae'n darparu gwybodaeth a chymorth. Ymunwch â'r rhwydwaith am ddim.

Peas Please

Ymgyrch wybodaeth am hyrwyddo mwy o lysiau yn y deiet.

www.foodfoundation.org.uk/peasplease/

The Vegetarian Society of the UK

Elusen addysgol gofrestrdig yw'r Gymdeithas Llysieuwyr sy'n cynnig cymorth, cyngor ac adnoddau am ddim i deuluoedd, unigolion, gweithwyr iechyd proffesiynol, arlwywyr a llawer o bobl eraill.

www.vegsoc.org

Sefydliad Maetheg Prydain

www.nutrition.org.uk

Adnoddau ar gyfer darparu deiet arbennig

Allergy UK

www.allergyuk.org/information-and-advice am wybodaeth am reoli alergeddau bwyd mewn ysgolion a lleoliadau gofal plant, gan gynnwys canllawiau ar fod yn ymwybodol o alergeddau a phrotocolau alergedd enghreifftiol.

GIG 111 Cymru

www.111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/a/article/alergeddbwyd/?locale=cy&term=A

Ymgyrch Anaffylaxis

Mae Ymgyrch Anaffylaxis yn cyhoeddi rhestrau bwyd ac yn ymgyrchu dros sicrhau labeli gwell ar fwyd.

www.anaphylaxis.org.uk/

Ceir rhagor o wybodaeth mewn perthynas â deietau arbennig ar gyfer plant gan Ddeietegwyr Peditrig yn eich bwrdd iechyd.

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Am ganllawiau Alergeddau ac Anoddefiadau bwyd, Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell, cofrestru safleoedd Bwyd a rhybuddion diogelwch Alergeddau.

www.food.gov.uk

Coeliac UK

Gwefan: www.coeliac.org.uk – Llinell gymorth: 0333 332 2033

www.coeliac.org.uk/food-industry-professionals/caterers-and-restaurateurs/providing-gluten-free-meals/ yn ogystal â rhestr wirio bwyd heb glwten.

Bwydo babanod

UNICEF / Menter Cyfeillgar i Fabanod

www.unicef.org.uk/babyfriendly/

Llyfryn Pob Plentyn Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth

Llawlyfr a roddir i famau am y tro cyntaf ar feichiogrwydd, a'r blynyddoedd cyntaf.

www.everychildwales.co.uk/tudalen-gwybodaeth-broffesiynol-2/?lang=cy

Gwasanaethau a rhaglenni

Cwrs Sgiliau Maeth am Oes®

Cymorth a hyfforddiant ar faeth da ar gyfer eich lleoliad.

www.sgiliaumaethamoes.com/



Cynllun Gwên – rhaglen iechyd y geg

www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/



Cynllun Cychwyn Iach

Ceir manylion hawliad a sut i gofrestru ar gyfer y cynllun ar wefan Cychwyn Iach.

www.healthystart.nhs.uk

