UCAC
Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru

www.ucac.cymru

Bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru

Ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad

Eich enw: Iona A. Davies

Sefydliad (lle bo'n berthnasol): UCAC

e-bost/rhif ffôn: iona@ucac.cymru

Eich cyfeiriad: Swyddfa UCAC, Ffordd Penglais, Aberystwyth, SY23 2EU

Dylid dychwelyd ymatebion erbyn 29 Gorffennaf 2025 at:

Y Tîm Bwyd mewn Ysgolion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Y Gyfarwyddiaeth Addysg
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

neu gellir cwblhau'r ffurflen yn electronig a'i hanfon i'r cyfeiriad isod:

ebost: foodinschools@gov.wales

Pwy ydych chi

Dewiswch bob un o'r canlynol sy'n berthnasol i chi:

Dysgwr ysgol gynradd	☐
Dysgwr ysgol uwchradd	☐
Y gweithlu addysg	☐
Awdurdod lleol	☐
Darparwr arlwyo	☐
Ymarferydd gofal iechyd	☐
Cyflenwr	☐
Cynhyrchydd lleol	☐
Ffermwr	☐
Rhiant neu ofalwr (defnyddiwyd ‘rhiant’ fel term llaw fer i gynnwys mamau, tadau, gofalwyr maeth, rhieni mabwysiadol, llys-rieni, gofalwyr sy'n berthnasau a theidiau a neiniau, gwarcheidwaid)	☐
Arall (rhowch fanylion) Undeb Athrawon	✓

Cinio mewn ysgolion cynradd

Cwestiwn 1 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â darparu mwy o ffrwythau, llysiau a charbohydradau startshlyd?

Cytuno'n gryf	☐	**Cytuno**	✓	**Ddim yn cytuno nac yn anghytuno**	☐	**Anghytuno**	☐	**Anghytuno'n gryf**	☐

Sylwadau ategol

Rydym yn cytuno’n llwyr â’r egwyddorion o ddarparu mwy o ffrwythau, llysiau a charbohydradau startshlyd, ond mae gennym amheuon ynghylch yr angen i fod mor benodol e.e. pam mae’n rhaid dynodi bod angen cynnig o leiaf pedwar math gwahanol o ffrwyth bob wythnos? Onid yw hi yr un mor iachus i fwyta pedwar ffrwyth (un neu fwy y dydd) ag yw hi i fwyta pedwar ffrwyth gwahanol? O ystyried

cost (ac mae cyfeiriad at hyn yn y ddogfen), dylid canolbwyntio (lle bo hynny'n bosibl) ar ddarparu ffrwythau a llysiau sydd yn eu tymor a'u cael o ffynonellau lleol. Mae hi'n iawn anelu am amrywiaeth ond rhaid ystyried materion e.e. cost ac ymarferoldeb hefyd.

Cwestiwn 2 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â chig, cig coch a physgod?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	☐	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	✓	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

Rydym yn cytuno â'r angen i ddarparu bwyd maethlon i ddisgyblion ac yn cydfynd â'r egwyddorion sydd wrth wraidd y penderfyniad. Fodd bynnag, onid oes angen bod yn fwy gofalus e.e. o ffynhonnell ac ansawdd y cig a'r pysgod. Mae cig sydd wedi ei gyflenwi'n lleol gan gigyddion da yn hollol wahanol i gig rhad sydd wedi ei fasgynhyrchu. Yn hytrach na bod mor benodol ynghylch faint o gig coch a ganiateir mewn wythnos, oni ddylid bod yn fwy consyrnol ynghylch ansawdd y cig.

Cwestiwn 3 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â chig wedi'i brosesu?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	✓	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	☐	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

Mae'n bwysig osgoi cig sydd wedi'i 'brosesu' ac yn afiach, ond mae gwahanol raddau o brosesu. Mae angen sicrhau nad yw plant (nac oedolion o ran hynny) yn bwyta cig sydd wedi ei or-drin a chydag ychwanegion cemegol, gormod o halen. A yw pob bwyd sydd wedi ei brosesu yn ddrwg? Onid bwydydd wedi eu prosesu'n helaeth (ultra processed foods) yw'r bwydydd y mae angen eu hosgoi? A oes gormod o gyffredinoli yma e.e. mae selsig sydd wedi eu paratoi gan gigydd yn llai tebygol o fod wedi'u prosesu i'r un graddau â selsig sydd wedi eu cynhyrchu i'w gwerthu'n rhad.

Cwestiwn 4 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud ag opsiynau nad ydynt yn gig (yn benodol, cyfyngu ar brydau sydd wedi'u seilio ar gaws a chig wedi'i brosesu a dewisiadau amgen yn lle pysgod)?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	✓	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	☐	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

Mae'n hollbwysig bod y seigiau di-gig yn cynnwys cynnyrch iach, heb fod yn ddibynnol ar ormod o fraster. Mae dulliau eraill o gynnwys digon o brotein mewn seigiau llysieuol ac nid yw'r dulliau amgen o angenrheidrwydd yn rhai costus.

Cwestiwn 5 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â thatws wedi'u coginio mewn olew, bwydydd wedi'u ffrio, pwdinau a nwyddau pob wedi'u melysu, a chrwst?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	✓	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	☐	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

Tatws wedi'u coginio mewn olew a bwydydd wedi'u ffrïo
Cytuno – mae angen peidio â bod yn or-ddibynnol ar sglodion a bwyd wedi'i goginio mewn braster. Yr her fydd creu bwyd sy'n apelio cymaint at blant ag y mae sglodion a bwydydd wedi'u ffrïo.

Pwdinau a nwyddau pob wedi'u melysu
Mae lleihau faint o bwdinau a bwyd melys a ddarperir yn rhywbeth i'w ganmol. Fodd bynnag, onid yw cwstard a reis yn gallu cynnwys llawer o siwgr. Nid yw iogwrt ffrwythau o reidrwydd yn 'iachus'. Dylid sicrhau nad yw'r iogwrt a roddir i blant yn uchel mewn siwgr nac yn cynnwys ychwanegion nad ydynt yn iachus.

Crwst
Dylid osgoi gormod o grwst, fel sydd wedi ei nodi.

Rydym yn cytuno â'r egwyddor o gynnig bwyd iach a maethlon, ond mae angen meddwl yn ofalus sut y bydd y ddarpariaeth newydd, iach yn cael ei chyflwyno i ddisgyblion. Mae'n bwysig bod y bwyd maethlon, iach yn flasus ac yn apelgar.

A yw'r gofynion presennol yn cyfyngu'n ormodol, drwy wahardd pob dim ar yr un pryd?

Diodydd mewn ysgolion cynradd

Cwestiwn 6 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â darparu dim ond dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen sydd wedi'u seilio ar blanhigion mewn ysgolion cynradd?

Cytuno'n gryf	✓	Cytuno	☐	Ddim yn Cytuno nac yn anghytuno	☐	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

O ran dannedd ac iechyd, mae'n gwneud synnwyr mai dŵr a llaeth plaen sy'n cael eu gweini. Dylai hyn arbed arian hefyd.

Meintiau dognau mewn ysgolion cynradd

Cwestiwn 7 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sydd â'r nod o ddarparu meintiau dognau mwy priodol mewn ysgolion cynradd i'r rhai yn y dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 2 a'r rhai ym Mlwyddyn 3 hyd at Flwyddyn 6?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	☐	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	✓	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

Sylwadau ategol

Mae'n anodd gwneud sylw – mae archwaeth plant at fwyd yn amrywio cymaint. Mae cymaint o ffactorau heblaw oedran yn effeithio ar faint o fwyd sy'n 'ddigon' ar gyfer unigolyn, dybiwn i. Mae'n bwysig osgoi gwastraff, ond eto mae'n bwysig bod plant yn cael eu digoni ac yn cael digon o fwyd maethlon. Mae gosod uchafswm ar gyfer rhai bwydydd nad ydynt yn fwydydd iach yn syniad i'w gymeradwyo.

Brecwast mewn ysgolion cynradd

Cwestiwn 8 – I ba raddau rydych yn cytuno neu'n anghytuno â'r cynigion sy'n ymwneud â darparu brecwast?

Cytuno'n gryf	☐	Cytuno	✓	Ddim yn cytuno	☐	Anghytuno	☐	Anghytuno'n gryf	☐

				nac yn anghytuno					

Sylwadau ategol

Rydym yn cytuno gyda'r cynigion ynghylch brecwast ac yn croesawu'r ddarpariaeth i ddisgyblion. Fodd bynnag, mae hi'n hollbwysig fod staff penoodol ar gael i weini'r brecwast. Nid rôl athrawon yw gweini brecwast i ddisgyblion.

Y canllawiau ar gyfer rheoliadau ysgolion cynradd

Cwestiwn 9 – A yw'r canllawiau statudol drafft sy'n helpu arlwywyr bwyd ysgolion cynradd i roi'r rheoliadau drafft ar waith yn ddigon clir?

Ydyn	☐	**Nac ydyn**	☐	**Ddim yn siŵr**	✓

Sylwadau ategol

Ar y cyfan mae'r canllawiau yn glir, ond mae angen mwy o fanylion ynghylch rhai pwyntiau. Credwn ei bod yn bwysig bod arlwywyr yn cael hyfforddiant penodol a chyfle i holi cwestiynau ynghylch pob agwedd ar y canllawiau.

Deietau arbennig

Cwestiwn 10 – A yw'r canllawiau statudol drafft ar ddiwallu anghenion deietegol sydd wedi'u rhagnodi'n feddygol ac anghenion deietegol eraill yn ddigon clir?

Ydyn	✓	**Nac ydyn**	☐	**Ddim yn siŵr**	☐

Sylwadau ategol

I bob golwg, ymddengys fod y canllawiau yn glir. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod hyfforddiant priodol i ysgolion a chyfle i ofyn cwestiynau a chael eglurder pellach.

Yr asesiad effaith rheoleiddiol a'r asesiadau effaith eraill

Cwestiwn 11 – Pa heriau, os oes rhai, y dylid eu cydnabod ymhellach yn yr asesiad effaith rheoleiddiol drafft, yn eich barn chi?

Isod nodir rhai heriau posibl. Mae cyfeiriad eisoes at y mwyafrif ohonynt, ond teimlir bod angen cydnabyddiaeth bellach ar y canlynol: **Sicrhau bod cymaint o fwyd lleol cynaliadwy a thymhorol â phosibl ar fwydlenni ysgolion.** **Peidio â chyfyngu'n ormodol ar ddewis plant**

Effeithiau ar fusnesau lleol sydd ar hyn o bryd yn cyflenwi ysgolion ag eitemau y bydd angen llai ohonynt/dim o gwbl ohonynt yn y dyfodol
Sicrhau bod y pryd ysgol am ddim a gynigir mewn ysgolion cynradd yn bryd maethlon, iach a hefyd yn apelgar. Rydym am weld plant yn parhau i ddewis bwyta cinio ysgol.

Cwestiwn 12 – Pa effeithiau cadarnhaol, os oes rhai, y dylid eu cydnabod ymhellach yn yr asesiad effaith rheoleiddiol drafft, yn eich barn chi?

Mae'n bwysig pwysleisio effaith hirdymor posibl y newidiadau hyn. Rhaid rhoi ystyriaeth ofalus i'r modd y gellir addysgu rhieni o ran bwyta'n iach hefyd. O gael hwn yn iawn ac os bydd y disgyblion yn mwynhau'r bwyd a fydd yn cael ei gynnig yn yr ysgol, yna bydd mwy o bosibilrwydd y bydd ffyrdd o fwyta gartref hefyd yn newid. Gallai hyn yn ei dro arwain at wella iechyd y genedl a lleihau pwysau ar y GIG.

Cwestiwn 13 – Pa sylwadau sydd gennych, os oes rhai gennych, ar yr asesiadau effaith drafft, yn benodol ar effaith y rheoliadau drafft ar blant, teuluoedd sy'n wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol a phobl â nodweddion gwarchodedig (gan gynnwys tystiolaeth y dylid ei chynnwys yn eich barn chi)?

Ymddengys fod y rheoliadau drafft yn rhoi ystyriaeth i rai nodweddion gwarchodedig, gan roi hyblygrwydd o fewn egwyddorion cyffredinol y bwydlenni. Nodir bod hyblygrwydd er mwyn gallu diwallu anghenion amrywiol e.e. cefndiroedd ethnig, ac mae hynny i'w ganmol. Mae pwysigrwydd prydau ysgol i deuluoedd sy'n wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol hefyd yn cael ei gydnabod. Mae sicrhau prydau maethlon ac apelgar yn hollbwysig i'r garfan hon ac fe allai gael effaith pellgyrhaeddol.

Cwestiwn 14 – Pa sylwadau sydd gennych, os oes rhai gennych, ar yr effaith ar gostau (gan gynnwys tystiolaeth y dylid ei hystyried, yn eich barn chi)?

Mae'n bwysig sicrhau bod sylw yn cael ei roi i gadw costau i lawr ond, ar yr un pryd, fod safon y bwyd yn cael ei gynnal. Mae angen rhoi ystyriaeth lawn i gynnyrch lleol a chynnyrch tymhorol. Efallai fod angen rhoi sylw pellach i gynhyrchu bwyd yn lleol.

Hyrwyddo bwyta'n iach – canllawiau statudol – ysgolion cynradd ac uwchradd

Cwestiwn 15 – A yw'r canllawiau statudol drafft, sydd â'r nod o helpu awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu i gyflawni eu dyletswyddau i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach yn ddigon clir? (Mae croeso ichi roi enghreifftiau o unrhyw beth sydd ar goll, yn eich barn chi.)

Ydyn	☐	Nac ydyn	☐	Ddim yn siŵr	✓

Sylwadau ategol

Ar y cyfan, mae'r canllawiau yn eithaf clir, ond mae rhai agweddau wir yn peri pryder e.e. yn yr atodiad yn y ddogfen 'Hybu Bwyta ac Yfed yn Iach yn yr Ysgolion a Gynhelir' (tudalen 25) nodir y canlynol 'Sicrhau bod staff addysgu yn gweithredu fel modelau rôl sy'n goruchwylio dysgwyr yn ogystal ag eistedd a bwyta bwyd ysgol yn yr ystafell fwyta/ardal y ffreutur.' Rhaid cofio nad yw goruchwylio amser cinio yn rhan o waith athro - 51.2 Ni fydd yn ofynnol i unrhyw athro ymgymryd â gwaith goruchwylio canol dydd o dan ei gontract cyflogaeth fel athro. (Dogfen Cyflog ac Amodau Athrawon Ysgol (Cymru) 2024)
Mae angen ystyried lles athrawon – mae angen iddyn nhw gael toriad a chyfle i gael eu cinio. Nid ydynt ar ddyletswydd amser cinio.

Galwad am dystiolaeth – ysgolion uwchradd

Cwestiwn 16 – Sut y gallwn sicrhau darpariaeth bwyd apelgar a chytbwys o ran maeth mewn ysgolion uwchradd? (Mae croeso ichi roi enghreifftiau o arferion da neu dystiolaeth sy'n ategu eich ymateb).

Bydd angen meddwl yn greadigol yn hyn o beth. Yr her fydd sicrhau fod y bwyd maethlon, iach yr un mor (os nad yn fwy) apelgar na bwydydd eraill. Mae'n bwysig hefyd fod y prisiau'n gystadleuol. Dylid anelu at gael prisau gostyngol i fwydydd maethlon.

Cwestiynau gorfodol

Cwestiwn 17 – Beth yn eich barn chi fyddai effeithiau tebygol y ddeddfwriaeth ar y Gymraeg? Mae gennym ddiddordeb penodol mewn unrhyw effeithiau tebygol ar gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg.

Ydych chi'n meddwl bod cyfleoedd i hyrwyddo unrhyw effeithiau cadarnhaol?
Ydych chi'n meddwl bod cyfleoedd i liniaru unrhyw effeithiau andwyol?

Sylwadau ategol

Credwn y dylid sicrhau bod bwydlenni pob ysgol ar gael yn ddwyieithog a'u bod yn cael eu cyfieithu'n ganolog, er mwyn sicrhau statws gydradd i'r iaith ac er mwyn sicrhau cywirdeb y cyfieithiadau. **Gall hwn fod yn gyfle hefyd i gyflwyno geirfa Gymraeg, gan ddefnyddio geirfa elfennol Gymraeg yn y bwydlenni Saesneg e.e. tatws, bara ayb.**

Cwestiwn 18 – Yn eich barn chi, a fyddai modd ffurfio neu addasu'r ddeddfwriaeth er mwyn:

- sicrhau effeithiau cadarnhaol neu fwy cadarnhaol ar ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg; neu
- lliniaru unrhyw effeithiau andwyol ar y defnydd o'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg?

Sylwadau ategol

Gweler uchod.

Cwestiwn 19 – Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os hoffech dynnu ein sylw at unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi mynd i'r afael â nhw yn benodol, gallwch wneud hynny yma:

***Mae'r dogfennaeth yn cyfeirio at fonitro gan Estyn ar ddulliau ysgolion o hyrwyddo bwydydd iach. A fydd unrhyw fwyd a ddarperir gan ysgolion i arolygwyr Estyn yn ystod wythnos arolygu yn gorfod cydymffurfio â'r safonau hyn?**

***Yn y canllawiau ar gyfer hybu bwyta'n iach, nodir ei bod yn arfer dda i athrawon fwyta bwyd gyda'r disgyblion yn y ffreutur. Mae'n bwysig cofio nad yw athrawon ar ddyletswydd yn ystod yr awr ginio ac ni ddylai fod disgwyl iddynt fwyta gyda disgyblion. Mae hyn yn codi'r cwestiwn ynghylch cysondeb (gweler yr ymateb i gwestiwn 15). Mae'n bwysig nad oes unrhyw negeseuon yn cael eu cyflwyno a allai ychwanegu at lwyth gwaith athrawon neu sy'n mynd yn groes i ddogfennau a chanllawiau eraill i ysgolion.**

***Teimlir bod yr isod hefyd yn enghraifft o negeseuon cymysg. Ar y naill law, nodir y dylid:**

Annog dysgwyr uwchradd i fwyta cinio cytbwys o ran maeth, yn hytrach na chael brecinio yn ystod yr egwyl bore neu fyrbryd cyflym yn lle pryd o fwyd. (Hybu Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion a Gynhelir – tudalen 13)

Ar y llaw arall dylid:

Caniatáu i ddysgwyr gael eu lwfans cinio ysgol am ddim yn ystod yr egwyl bore, os bydd yn agos at ganol dydd a bod eitemau cinio cytbwys o ran maeth ar gael ar yr adeg hon. (Hybu Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion a Gynhelir – tudalen 26)
Pwy sy'n mynd i fonitro hyn a sicrhau bod disgyblion yn bwyta bwyd 'cytbwys o ran maeth'?

***Mae perygl y bydd disgyblion yn dod â phecynnau bwyd i'r ysgol a'r rheiny'n cynnwys bwydydd nad ydynt yn iach o gwbl. Gallai hynny greu hollt rhwng plant o deuluoedd breintiedig a'r rhai sy'n dod o deuluoedd difreintiedig (h.y bydd y rhai o deuluoedd breintiedig yn gallu fforddio prynu bwyd ar gyfer pecynnau bwyd). Mae angen i bob ysgol gael polisi cadarn ynghylch y bwyd a ganiateir mewn pecynnau bwyd. Beth am bolisi cenedlaethol yn hyn o beth, er mwyn sicrhau cysondeb. A oes elfen o hyblygrwydd wrth fynd ar dripiau ysgol ac achlysuron arbennig? Onid yw pawb yn hoffi cael rhywbeth 'arbennig' ar achlysuron o'r fath?**

***Os na fydd plant yn mwynhau'r bwyd iach, mae perygl y bydd mwy o blant yn dod â phecynnau bwyd i'r ysgol ac mae perygl y byddai plant yn bwyta'n llai iach o'r herwydd. Mae'n bwysig bod gan ysgolion bolisïau clir o ran yr hyn y caniateir i blant ddod i'r ysgol. Byddai'n braf pe bai polisi canolog, cenedlaethol yn bodoli o ran hyn, er mwyn bod yn sicr yr hybir bwyta'n iach ym mhob ysgol yng Nghymru.**

***Nid oes unrhyw gyfeiriad yn y dogfennau hyn at blant sy'n dioddef o anhwylderau bwyta. Mae gormod o bwyslais ar 'fwyta'n iach' yn gallu peri i rai disgyblion fod yn or-llym arnynt eu hunain wrth iddynt fwyta, gan wrthod bwyta unrhyw beth a allai beri eu bod yn ennill pwysau. Lleiafrif bach yw'r rhain mewn ysgolion cynradd, ond eto mae'n bwysig cadw'r garfan hon mewn cof.**

Mae'n debygol y bydd ymatebion i ymgynghoriadau yn cael eu cyhoeddi ar y fewnrwyd neu mewn adroddiad. Os hoffech i'ch ymateb aros yn ddienw, ticiwch yma: ☐