Ysgol y Dderwen

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Nod

• Gwella iechyd a lles cymuned yr ysgol drwy gyflwyno amrywiaeth o weithgareddau corfforol a hybu arferion bwyta'n iach.

• Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol yn rhan hanfodol o werthoedd yr ysgol a bod arfer dda yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol ac yn gysylltiedig â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.

• Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd ac annog cyfranogi gan aelodau perthnasol e.e. clybiau coginio neu ffitrwydd yr ysgol, ar ôl ysgol, canolfannau hamdden, darparwyr arlwyo ysgol a gwirfoddolwyr o'r gymuned

Amcanion

1. Ethos :
• Modelu agwedd gadarnhaol at weithgaredd corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n heini.

• Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.

• Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm ffurfiol.

• Sicrhau bod yr holl weithgaredd a gwasanaeth sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.

• Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.

• Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.

2. Cwricwlwm
Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm ac addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

• Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a'r manteision iechyd tymor hir a byr.

• Dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach trwy raglen technoleg bwyd.

• Neges glir a chyson o'r angen am iechyd geneuol da.

• Cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd.

Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang.
• Rhaglen waith ar gyfer iechyd, lles a ffitrwydd wedi'i gynllunio'n gynhwysfawr fel rhan o'r cwricwlwm cyfan, a chyfleoedd ar gyfer hyrwyddo rhaglenni traws gwricwlaidd ar weithgaredd corfforol a'r berthynas â diet a maeth.

• Cyfleoedd i archwilio i ddylanwad dewisiadau bwyd, gan gynnwys y cyfryngau, hysbysebu a phacio, marchnata a labelu bwyd.

• Gweithgareddau amser egwyl ac ar ôl ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.

• Cyfleoedd i ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).

• Cyflwyno negeseuon cyson ynglŷn â diet, iechyd geneuol a gweithgarwch corfforol ee, trwy beidio â defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo cynhyrchion brand neu fwyd a diod afiach fel gwobrau

3. Amgylchedd
Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ar gyfer hybu bwyta'n iach â gweithgareddau corfforol trwy:

• Cynllunio goruchwyliaeth effeithiol yn ystod amser egwyl ac amser cinio.

• Cydnabod pwysigrwydd staff ategol wrth gynllunio darpariaeth amser cinio yn ogystal â chynrychiolwyr disgyblion.

• Gweithio gydag arlwywyr ysgol a'r staff ategol er mwyn sicrhau bod yr holl staff yn hyrwyddo dewisiadau iach ac yn cyflwyno negeseuon cyson.

• Ymgynghori â darparwyr arlwyo i sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a gynigir yn yr ysgol yn iach, yn faethlon, fforddiadwy ac wedi'i gyflwyno yn ddeniadol yn unol â chanllawiau Blas am Oes.

• Darparu dŵr oer, ffres, am ddim trwy'r diwrnod ysgol

• Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.

• Ymgynghori â disgyblion ynghylch eu syniadau ac adborth ar fwydlenni, y ffreutur, darpariaeth byrbrydau etc.

• Hyrwyddo ailgylchu, prynu yn lleol a Masnach Deg, a chydnabod pwysigrwydd ystyried tymhorau a chynaladwyaeth amgylcheddol.

• Sicrhau bod pob disgybl yn cael ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, waeth beth fo eu gallu.

• Cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a chwaraeon diogel a chyffrous dan do a thu allan gan sicrhau goruwchwiliaeth cyson.

• Sicrhau bod adnoddau a chyfleusterau priodol ar gael i'r disgyblion.

• Cynnig cyfleoedd ar gyfer addysg gyfoedion.

4. Y Gymdeithas
Bydd yr ysgol yn ceisio:

• Cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a ffitrwydd a hyrwyddo bwyta'n iach a ffitrwydd, mewn partneriaeth ag asiantau allweddol a chymuned yr ysgol.

• Gweithio gydag asiantau allweddol i annog rhieni/gofalwyr i ddarparu byr brydau iach ar gyfer bocsys bwyd.

• Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo cinio ysgol a hawlio cinio am ddim.

• Darparu disgyblion a theuluoedd â'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch cyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol.

• Cefnogi darparu clybiau ar ôl ysgol i ddisgyblion a theuluoedd.

• Cydweithio gyda 'Hyfforddwyr Llysgendadon chwaraeon' er mwyn hybu gweithgareddau corfforol o fewn cymuned yr ysgol a thu hwnt.

• Cydweithio gyda swyddogion y Sir er mwyn hybu ffitrwydd cymuned yr ysgol.

• Cydweithio gyda Cymdeithas Rhieni ac Athrawon er mwyn sicrhau ymagwedd gyson.

• Datblygu cysylltiadau gyda darparwyr bwyd a gweithgareddau corfforol lleol.

• Gweithio gyda'r Sir er mwyn sicrhau darpariaeth o fewn y gymuned a gwasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn actif (e.e. cerdded diogel, llwybrau beic)