Polisi Bwyd a Ffitrwydd
Ffederaliaeth Penrhyn-coch a Phenllwyn

Cyflwyniad

Mae'r Ffederaliaeth wedi ymrwymo i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw drwy ddull ysgol gyfan o ymdrin â bwyd, maeth, gweithgarwch corfforol a llesiant. Mae'r polisi hwn yn cyd-fynd â chanllawiau Llywodraeth Cymru ar Fwyta'n Iach mewn Ysgolion.

Nod

Gwella iechyd a lles pob aelod o gymuned yr ysgol drwy sefydlu a chynnal amgylchedd sy'n hyrwyddo bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol a dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol.

Amcanion

Hyrwyddo bwyta'n iach, darparu negeseuon iechyd cyson, bodloni safonau maethol, annog gweithgarwch corfforol, cefnogi teuluoedd a chymryd rhan mewn mentrau Ysgolion Iach.

Cwricwlwm

Bydd bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol yn cael eu haddysgu drwy Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles ac yn cael eu hymgorffori ar draws y cwricwlwm.

Darpariaeth Bwyd

Bydd prydau ysgol yn cydymffurfio â safonau maethol Llywodraeth Cymru ac yn darparu ar gyfer anghenion dietegol unigol.

Diodydd

Bydd dŵr yfed ffres ar gael drwy gydol y diwrnod ysgol.

Byrbrydau a Bocsys Cinio

Anogir rhieni a gofalwyr i ddarparu byrbrydau a bocsys cinio iach.

Gweithgarwch Corfforol

Bydd y Ffederaliaeth yn darparu gwersi Addysg Gorfforol rheolaidd a chyfleoedd ar gyfer chwarae egnïol a chwaraeon.

Amgylchedd yr Ysgol

Bydd amgylchedd yr ysgol yn hyrwyddo iechyd a llesiant yn weithredol.

Anghenion Dysgu Ychwanegol a Chynhwysiant

Gwneir addasiadau rhesymol i sicrhau bod pob disgybl yn gallu cael mynediad at gyfleoedd bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol.

Rolau a Chyfrifoldebau

Mae gan lywodraethwyr, arweinwyr, staff, rhieni a disgyblion gyfrifoldeb dros weithredu'r polisi hwn.

Monitro ac Adolygu

Bydd y polisi yn cael ei fonitro drwy asesiadau Ysgolion Iach a'i adolygu bob tair blynedd.