

Byrbrydau iach mewn meithrinfeydd a grwpiau chwarae cyn-ysgol

Pecyn Cymorth er mwyn annog meithrinfeydd cyn-ysgol i ddarparu byrbrydau a diodydd iach.

Cynnwys:

Pennod 1	<u>Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter</u>
Pennod 2	<u>Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter</u>
Pennod 3	<u>Gweithredu menter Byrbrydau Iach</u>
Atodiad 1	<u>Canllawiau a gynhyrchwyd ar gyfer y prosiect peilot</u>

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol hyn yw gordewdra. Mae'r ymyriad hwn, sy'n rhoi sylw i ordewdra, wedi ei anelu at blant cyn-ysgol a meithrin.
2. Mae llawer wedi ei ysgrifennu am effeithiau andwyol gordewdra a bod yn rhy drwm ar iechyd. Mae pobl dew sydd dros eu pwysau yn fwy tebygol o ddiodeff o Ddiabetes Math 2, Clefyd Coronaidd y Galon, clefydau anadlol fel asthma, arthritis a rhai mathau o ganser, ac mae unigolion sy'n cario gormod o bwysau (h.y. sydd â BMI o dros 30) 50 i 100% yn fwy tebygol o farw'n gynt o bob achos, o gymharu ag unigolion sydd â phwysau iach.
3. Mae arferion bwyta oedolion yn debygol o gael eu dylanwadu gan yr hyn sy'n cael ei fwyta yn ystod plentyndod. Dengys pob arolwg cenedlaethol a lleol o batrymau bwyd a diet bod llai o wahanol fathau o fwydydd mewn cartrefi tlawd¹. Yn anffodus, mae cyfran uchel iawn o blant Cymru'n bwyta byrbrydau, sy'n aml yn uchel mewn braster, siwgr a/neu halen. Mae cyfran y bobl ifanc sy'n bwyta ffrwythau yng Nghymru yn isel o gymharu â'r safonau rhyngwladol². Os nad yw plant yn cael digon o faeth maent yn annhebygol o dyfu'n dda, ac maent yn fwy tebygol o fynd yn dew.
4. Mae bwyta llawer o siwgr yn achosi pydredd dannedd. Mae mwy o glefydau deintiol yng Nghymru nag yn Lloegr. Yn y flwyddyn 2000, roedd 52% o blant 5 oed Cymru yn diodeff o bydredd dannedd o gymharu â 38% yn Lloegr³.
5. Gwelwyd cynnydd aruthrol mewn gordewdra ymhlith plant ers y 1970au, gydag 1.8 miliwn o blant rhwng dwy a phymtheg oed yn y DU bellach yn cael eu cyfrif fel rhai sydd dros eu pwysau a 700,000 yn rhy dew. Dangosodd ymchwil gan arbenigwyr ym Mhrifysgol Cymru, Abertawe⁴, fod cynifer ag 8% o ferched a 5% o fechgyn yn rhy dew erbyn iddynt fod yn bump oed. Awgryma'r dystiolaeth hefyd fod siawns o 40% i 70% y bydd plant sydd dros eu pwysau'n tyfu i fod yn oedolion gordew.
6. Mae plant tew'n diodeff o gyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â gordewdra. Mae llawer o blant tew yn diodeff o gyflyrau meddygol yn barod, gan gynnwys problemau anadlol, fel asthma, methu diodeff ymarfer corff ac anhwylderau mynegrif glycemig.
7. Mae bod yn blentyn tew neu dros ei bwysau nid yn unig yn arwain at ganlyniadau meddygol difrifol, ond gall hefyd eu gwneud yn dargedau i fwlis, gwatwar creulon a thrais corfforol. Awgryma dystiolaeth fod y math hwn o fwlio'n gallu dechrau pan fo plentyn yn ifanc iawn, a gall bellhau'r plentyn oddi wrth ei gyfoedion. Awgrymir hefyd bod bwlio sy'n seiliedig ar bwysau a materion yn ymwneud â phwysau yn gallu sbarduno anhwylderau bwyta ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau, yn enwedig merched.

8. Mae'r GIG yn wynebu costau uchel iawn wrth geisio delio gyda chanlyniadau gordewdra. Comisiynodd yr Adran Iechyd astudiaeth cost salwch er mwyn gallu paratoi amcangyfrif o gostau gordewdra yn Lloegr i'r Senedd yn San Steffan fel bod modd cael llwyfan ar gyfer dadleuon pellach ar y mater. Canlyniad y comisiwn hwn oedd adroddiad y Swyddfa Archwilio Genedlaethol, *Tackling Obesity in England*, a gyhoeddwyd yn 2001⁵. Roedd yr adroddiad yn edrych ar gostau dynol ac ariannol gordewdra ac yn gwneud argymhellion i'r Llywodraeth ynglŷn â'r ffordd y rheolir cleifion rhy drwm a rhy dew yn y GIG ac ynglŷn â gwaith ar draws y Llywodraeth er mwyn atal gordewdra. Daeth yn destun gwrandawriad yn y Pwyllgor Cyfrifon Cyhoeddus ac yn dilyn hynny gwnaethpwyd argymhellion gan y Pwyllgor i'r Llywodraeth, a chyhoeddwyd ymateb gan y Llywodraeth. Daeth adroddiad y Swyddfa Archwilio Genedlaethol i'r casgliad bod gordewdra'n gyfrifol am 18 miliwn o ddiwrnodau gwaith a gollwyd oherwydd salwch cysylltiedig, ac am 30,000 o farwolaethau yn Lloegr yn 1998. Amcangyfrifwyd bod cost uniongyrchol trin gordewdra ac anhwylderau cysylltiedig eraill sy'n bodoli yr un pryd yn £480m o leiaf, neu'n 1.5% o gyfanswm gwariant y GIG yn Lloegr. O ystyried nad oedd yr adroddiad yn gallu gwerthuso costau poen cefn sy'n gysylltiedig â gordewdra a llawer o gyflyrau eraill, mae'n bosib bod y gwir gostau'n uwch na'r amcangyfrifon.
9. Pwrpas y fenter hon yw rhoi sylw i'r math o fyrbrydau a roddir i blant o oedran cyn-ysgol pan fônt yn mynychu meithrinfeydd neu grwpiau chwarae. Fel y nodwyd, dyma'r oedran pan fo plant yn fwyaf parod i dderbyn syniadau a mathau newydd o fwydydd, ond dyma'r oedran hefyd pan fônt yn dod i hoffi blas halen a siwgr. Mae'n amser pwysig iawn felly yn natblygiad arferion bwyta'r plentyn, ac yn un a all ddylanwadu ar ei arferion bwyta a'i iechyd yn y dyfodol.

¹ Poverty Bites. Food, Health and Poor Families, E. Dowler ac S. Turner, 2001

² Gwell Iechyd, Gwell Cymru. Y Swyddfa Gymreig 1998

³ Bwyd a Lles. Lleihau Anghydraddoldebau trwy Strategaeth Faethiad i Gymru. Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru, 2003.

⁴ S E Jones, M James-Ellison, S Young, M B Grosvenor, R Williams 'Monitoring trends in obesity in South Wales using routine data' Archives of Disease in childhood 2005;90 :464-467 BMJ Publications

⁵ Swyddfa Archwilio Genedlaethol 'Tackling Obesity in England'. Swyddfa Archwilio Genedlaethol, Llundain 2001

Byrbrydau iach mewn meithrinfeydd a chylchoedd chwarae cyn-ysgol

Gweithredu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Y grŵp sy'n elwa o'r ymyriad hwn yw plant o oedran cyn-ysgol, sy'n mynychu meithrinfeydd a chylchoedd chwarae cyn-ysgol. Mae plant o'r oedran hwn yn barod i dderbyn bwydydd sydd â blas a gwead newydd a gellir eu hannog i drïo bwydydd newydd yn gymharol rwydd. Maent hefyd yn cael eu dylanwadu gan ymddygiad aelodau eraill o'u grŵp cyfoedion a byddant yn mabwysiadu patrymau ymddygiad tebyg.

Nid yw'r plant yn cael eu targedu'n uniongyrchol, fodd bynnag. Ond gan fod y cysylltiad â hwy'n cael ei wneud drwy weithredwyr a staff y meithrinfeydd sy'n ymwneud â'r fenter, gweithredwyr a staff meithrinfeydd a chylchoedd chwarae yw'r grŵp targed. Y staff sy'n gweithio gyda phlant mewn meithrinfeydd cyn-ysgol sy'n dylanwadu ar y dewis o fwydydd sydd i'w darparu iddynt fel byrbrydau, felly mae'r fenter hon yn ceisio dylanwadu ar y dewisiadau a wneir gan staff er mwyn sicrhau bod y bwydydd a'r diodydd a ddarperir yn iach ac nad ydynt yn hybu datblygiad arferion bwyta drwg ymhlith y plant.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Pwrpas y fenter hon yw annog meithrinfeydd a chylchoedd chwarae i ddarparu byrbrydau iach i blant sydd yn eu gofal. Bydd y canlyniad bwriedig yn cael ei gyflawni felly os bydd y meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae sy'n cael eu targedu yn yr ymyriad yn newid eu polisi byrbrydau, gan roi'r gorau i gynnig byrbrydau sy'n cael eu hystyried fel dewisiadau heb fod mor iach, fel creision a byrbrydau eraill sy'n uchel mewn braster a halen, bisgedi melys a siocled, cacennau a diodydd sy'n cynnwys siwgr, ac yn cynnig ffrwythau a llysiau amrwd, bisgedi plaen a sudd ffrwythau, llaeth neu ddŵr yn eu lle, ac yn cynnal yr arfer newydd hwn.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Mae'n ofynnol i bob meithrinfa a chylch chwarae cyn-ysgol gofrestru gyda'r awdurdod lleol. Mae'r wybodaeth a roddir wrth gofrestru'n cynnwys enw'r sawl sy'n gyfrifol am reoli'r feithrinfa neu'r cylch chwarae, y cyfeiriad a'r oriau agor ac uchafswm y plant y gellir darparu ar eu cyfer. Mae'r fenter hon yn gwneud y cyswllt cychwynnol gyda'r grŵp targed drwy lythyr, er bod modd gwneud cyswllt pellach ar gais drwy ymweliadau personol.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Awgrymir mai'r partneriaid allweddol yn y fenter hon yw'r awdurdod lleol, y Bwrdd Iechyd Lleol, Ymddiriedolaeth leol y GIG, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, drwy ei Ddiategwyr Cymunedol, Cymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol Cymru a'r Gymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant, Clybiau Plant Cymru, Mudiad Ysgolion Meithrin, Swyddogion Cymunedau yn Gyntaf a Swyddogion Cychwyn Cadarn. Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr nac yn gyfyngedig.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Gellir gwerthuso'r fenter hon yn rhwydd, drwy gymharu byrbrydau cyn ac ar ôl yr ymyriad.

Cesglir y wybodaeth am yr arferion cyn y fenter drwy arolwg yn gofyn i'r cylchoedd chwarae a'r meithrinfeydd pa fwydydd a diodydd y maent yn eu darparu fel byrbrydau i blant sydd yn eu gofal, a thrwy gymharu hyn â'r bwydydd a'r diodydd y maent yn eu darparu ar ôl iddynt dderbyn y wybodaeth a'r cyngor a anfonir atynt.

Fel rhan o'r fenter beilot sefydlwyd cynllun gwobrwyo. Dyfarnwyd dwy wobwr, y naill yn aur a'r llall yn arian, a rhoddwyd tystysgrifau i'r meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae llwyddiannus. Fel cyfrwng gwerthuso arall gallai'r rhai a oedd yn bartneriaid yn y fenter fesur nifer y tystysgrifau aur ac arian a ddyfarnwyd dros gyfnod penodol o amser, a gallent hefyd fesur nifer y rhai sydd â thystysgrifau arian sy'n mynd ymlaen i ennill tystysgrifau aur.

7. A fydd y fenter yn darparu gwerth am arian?

Fel yn achos y Cynllun Bocsys Bwyd Iach, mae'n anodd nodi manteision yr ymyriad hwn mewn termau ariannol syml. Mae mantais amlwg i iechyd y plentyn unigol, o ran lleihau'r tebygolrwydd o fynd yn rhy drwm neu'n dew, a dioddef rhai, os nad y cyfan, o'r cyflyrau byrhau oes sy'n deillio o gario gormod o bwysau. Ni fydd modd mesur manteision hyn i iechyd y plentyn yn y tymor byr, a bydd y manteision yn amrywio o'r naill blentyn i'r llall. Gall lleihau gordewdra a gorbwysau mewn plant hefyd gael effaith fanteisiol ar eu hiechyd a'u lles meddyliol, ac mae'r manteision hyn hefyd yn anodd i'w mesur mewn termau ariannol pendant.

Nid oes angen llawer o adnoddau ar gyfer y fenter ei hun, ac mae'r rhan fwyaf o'r costau'n gysylltiedig â chynllunio ac argraffu deunyddiau. Mae costau hefyd

ynglwm wrth y gwaith o gasglu'r wybodaeth gychwynnol ynglŷn â pha fwydydd a diodydd sy'n cael eu cynnig gan feithrinfeydd, lle bydd angen ymweld â safleoedd sy'n cymryd rhan yn y fenter i ddibenion cynghori a monitro, a hefyd wrth hybu'r gwobrau, ond awgrymir na ddylai'r rhain rwystro'r gwaith.

Awgryma dadansoddiad o'r prosiect nad yw'r amser a'r adnoddau ariannol sydd eu hangen ar gyfer y fenter yn ddim o gymharu â'r manteision tebygol i iechyd y plant, ac os hynny, mae'n cynnig gwerth am arian.

Byrbrydau iach mewn meithrinfeydd a chylchoedd chwarae cyn-ysgol

Yr Ymgyrch

Anogir ysgolion meithrin a chylchoedd chwarae cyn-ysgol i roi byrbrydau a diodydd iach i blant ac i fabwysiadu polisi byrbrydau iach. Rhoddir Gwobr i'r rhai hynny sy'n mabwysiadu'r polisi.

Gwaith rhagarweiniol

1. Ymgyrch hyd braich yw hon, ac mae'n gweithio drwy annog meithrinfeydd a chylchoedd chwarae i fabwysiadu a gweithredu polisiâu byrbrydau a diodydd iach. Ni fydd gan lawer o feithrinfeydd a chylchoedd chwarae bolisiâu yn ymwneud â bwyd, ac eithrio ar gyfer plant sydd ag anghenion bwyd penodol neu alergedd. Mae'r fenter hon yn annog yr holl feithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae sy'n cael eu targedu i fabwysiadu'r un polisi sylfaenol ar gyfer byrbrydau a diodydd iach, ac yn cynnig cymhelliant, ar ffurf cynllun gwobrau er mwyn gwobrwyo'r rhai hynny sy'n gweithredu'r polisi'n llwyddiannus.
2. Dechreuir y fenter drwy ffurfio grŵp gorchwyl amlddisgyblaethol. Rôl y grŵp gorchwyl hwn yw llunio canllawiau ar gyfer byrbrydau a diodydd iach. Dylai'r canllawiau adlewyrchu a bod yn seiliedig ar ganllawiau cenedlaethol ar gyfer plant cyn oed ysgol, gan gynnwys cyfeiriad at ofynion maethol, cynnyrch sydd ar gael yn eu tymor a dognau o faint priodol. Mae'r Canllawiau a ddefnyddiwyd ym Mhrosiect Peilot Caerffili wedi eu cynnwys fel [Atodiad 1](#).
3. Bydd angen i'r grŵp gorchwyl hefyd gynllunio'r cynllun gwobrau a ddefnyddir i farnu'r meithrinfeydd sy'n cymryd rhan. Mae hyn yn cynnwys cynllunio'r dystysgrif sydd i'w chyflwyno i ymgeiswyr llwyddiannus. Fel y nodwyd uchod, defnyddiodd y prosiect peilot feini prawf ar gyfer gwobrau aur ac arian, gan gyflwyno tystysgrifau i feithrinfeydd llwyddiannus. Mae'r meini prawf ar gyfer y gwobrau i'w gweld yn Atodiad 1, ynghyd â'r tystysgrifau a gyflwynwyd.
4. Er mwyn cael data y gellir eu cymharu mae'n werth canfod cyn dechrau'r ymgyrch pa fyrbrydau a diodydd sy'n cael eu rhoi i'r plant yn y meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae cyn-ysgol a dargedwyd. Gellir casglu'r wybodaeth hon drwy drefnu bod aelod o'r bartneriaeth sy'n gweithredu'r fenter yn ymweld â'r safleoedd ac yn defnyddio ffurflen arolwg i gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen. Neu gellir anfon y ffurflen arolwg drwy'r post i bob un o'r safleoedd. Dangosir testun addas ar gyfer ffurflen fel rhan o Atodiad 1.

Cynnal yr Ymyriad

5. Ar ôl casglu'r data cyn yr ymyriad dylai grŵp gorchwyl y prosiect ddsbarthu'r canllawiau gyda llythyr eglurhaol yn darparu'r gyfryw wybodaeth sydd ei hangen i berchnogion a gweithredwyr y meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae. Efallai y bydd ar rai angen ymweliad gan Ddietegwyr Cymunedol er mwyn cael cyngor a chefnogaeth.

6. Dylai'r llythyr eglurhaol gynnwys manylion am y cynllun gwobrau, os defnyddir un, ynghyd â'r meini prawf ar gyfer y gwobrau. Dylai hefyd nodi pa gamau y mae'n ofynnol i'r meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae eu cymryd pan fônt wedi sefydlu polisi ar gyfer byrbrydau a diodydd iach. Gall y camau hyn gynnwys cysylltu â pherson enwebedig a hysbysu ynglŷn â'r camau sydd wedi eu cymryd. Yn lle hynny, efallai y byddai'r grŵp yn hoffi pennu dyddiad ar gyfer dechrau archwilio meithrinfeydd a chylchoedd chwarae a chyflwyno'r gwobrau ar sail yr hyn a welir ar ddiwrnod yr archwiliad. Mater i benderfynu arno'n lleol yw hwn.
7. Gellid trefnu ymweliadau dilynol gan Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd neu aelodau eraill o'r grŵp gorchwyl fel y bo'n briodol, er mwyn sicrhau bod y polisiâu a gyflwynwyd gan y meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae cyn-ysgol wedi cael eu mabwysiadu a'u gweithredu. Dylid ystyried datganiad i'r wasg hefyd yn cynnwys manylion am y meithrinfeydd sydd wedi ennill gwobrau ac yn hyrwyddo'r Canllawiau Byrbrydau a Diodydd Iach. Yn ychwanegol at hyn gellir ystyried cyflwyno'r gwobrau i'r meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae cyn-ysgol llwyddiannus mewn noson wobrwyo lle mae deiliad portffolio'r awdurdod lleol perthnasol, yr Aelod o'r Bwrdd Iechyd Lleol ac aelodau etholedig a gwesteion eraill yn bresennol, gan wahodd y cyfryngau lleol hefyd. Byddai costau yn gysylltiedig â noson wobrwyo o'r fath, a byddai angen pwysu a mesur y rhain ochr yn ochr â gwerth y sylw a geid yn y cyfryngau.

Ar ôl gwobrwyo

8. Cyn y gall y fenter hon fod yn llwyddiannus mae angen sicrhau bod y meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae cyn-ysgol hynny sy'n mabwysiadu Polisi Byrbrydau a Diodydd Iach yn parhau i'w weithredu. Er mwyn sicrhau bod y polisi'n dal i gael ei weithredu efallai y byddai'r awdurdod lleol a'i bartneriaid yn hoffi ymweld â'r safleoedd yn ddiwahoddiad er mwyn helpu i gynnal eu brwdfrydedd.
9. Gall yr awdurdod lleol ddsbarthu canllawiau i rieni sy'n ystyried anfon eu plant i feithrinfa yn nodi beth i edrych amdano a pha gwestiynau i'w gofyn i'r staff ar y safle. Gellir ychwanegu cwestiwn ynglŷn â'r polisi Byrbrydau a Diodydd Iach at y cwestiynau sydd i'w gofyn, a dylid annog rhieni i ofyn i'r feithrinfa neu'r cylch chwarae cyn-ysgol ddarparu bwydydd a diodydd iach i'w plant tra maent yno.

Cyngor Bwrdeistref Caerffili

CANLLAWIAU BWYD AC IECHYD AR GYFER GRWPIAU BLYNYDDOEDD CYNNAR A GOFAL PLANT

Ymwadiad

Cyn belled ag y bo'r gyfraith yn caniatáu hynny, ni fydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili na'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol (Caerffili) nac unrhyw berson sydd wedi bod yn ymwneud â datblygu, llunio neu gyflenwi'r polisi hwn, yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod o unrhyw fath sy'n deillio o ddefnyddio'r polisi hwn sut bynnag y mae'r cyfryw golled neu ddifrod yn digwydd.

Bwyd ac Iechyd mewn Grwpiau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

Rhagair

Mae'r canllawiau'n cynnwys cyfarwyddyd ynglŷn â materion bwyd ac iechyd ar gyfer pawb sy'n gweithio gyda phlant, gan gynnwys gweinyddesau meithrin, gofalywyr plant, gweithwyr Cychwyn Cadarn, arweinwyr cylchoedd chwarae, clybiau ar ôl ysgol, pobl sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus a phreifat a rhieni.

Mae diet iach yn bwysig iawn er mwyn mwynhau iechyd da yn ddiweddarach yn eich oes. Sefydlir arferion bwyta yn ifanc iawn, ac mae'r blynyddoedd cynnar o ganlyniad yn adeg ddelfrydol i ddylanwadu ar ddietau plant. Dylai plant mewn grwpiau blynyddoedd cynnar a gofal plant gael y cyfle i brofi amrediad eang o fwydydd maethlon a'u blasu'n rheolaidd.

Mae'r canllawiau'n ymwneud â meysydd penodol gan gynnwys darparu bwyd, datblygu sgiliau, cynyddu gwybodaeth a darparu'r amgylchedd a fydd yn sicrhau bod plant yn mynd am y dewis iach.

Gweithio mewn partneriaeth yw'r allwedd i lwyddiant, a rhoddwyd sylw i hyn drwy bartneriaeth o asiantaethau, gan gynnwys Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, Bwrdd Iechyd Lleol Caerffili, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, Ymddiriedolaeth GIG Gofal Iechyd Gwent a'r Bartneriaeth Plant.

Mae'r grŵp yn cynnwys aelodau o Is-grŵp Maetheg y Gynghrair Iechyd ac Aelodau o Cymorth, gan gynnwys Cyngorwyr Bwyd ac Iechyd, Rheolwr Hybu Iechyd y Geg, Cyd-gysylltydd Iechyd Cychwyn Cadarn, gweithiwr cymdeithasol Cychwyn Cadarn, Right from the Start, Swyddog Datblygu Cymorth, Menter Iaith, Clybiau Plant Cymru, Mudiad Ysgolion Meithrin, Cymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol Cymru a'r Gymdeithas Genedlaethol Gofal Plant.

Argymhellir y canllawiau hyn fel enghraifft o "ymarfer da". Cynigir bod grwpiau blynyddoedd cynnar a gofal plant yn ei weithredu yn eu cynlluniau datblygu.

Judith Paget
Prif Weithredwr
Bwrdd Iechyd Lleol Caerffili

Mai 2004

Malgwyn Davies
Prif Weithredwr
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Mai 2004

Bwyd ac Iechyd mewn Grwpiau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

Cefndir

Mae cyfraddau tlodi ymhlith plant Cymru ymhlith yr uchaf yn y Deyrnas Unedig. Mae methiant teulu i fforddio neu gael gafael ar fwyd o ansawdd da (tlodi bwyd) yn ffactor pwysig yn y berthynas rhwng amddifadedd plentyndod a salwch hirdymor. Ymddengys bod cost yn fater sy'n achosi cryn bryder o safbwynt bwyta mwy o lysiau a ffrwythau⁽¹⁾ ond mae hefyd yn berthnasol i fwyta'n iach yn gyffredinol, yn enwedig mewn grwpiau sydd ar incwm isel.

Cydnabyddir pwysigrwydd diet iach er mwyn hybu iechyd yn y tymor byr a'r tymor hir. Diet wael yw un o'r prif bethau sy'n achosi salwch a marwolaethau cynnar⁽²⁾. Byddai diet sy'n cynnwys digonedd o lysiau a ffrwythau, bwydydd llawn starts sy'n cynnwys digon o ffibr ac sy'n isel mewn braster, yn enwedig braster dirlawn, siwgr a halen yn help mawr i leihau'r risg o glefydau cronig difrifol fel clefyd coronaidd y galon, canser a gordewdra. Canfuwyd atherosclerosis (y prif wythiennau'n culhau) mewn lleiafrif bychan o blant cyn ieuenged â dwyflwydd oed. Erbyn iddynt fod yn 20 oed gall fod yn bresennol mewn cynifer ag 1 o bob 3 person ifanc⁽³⁾.

Mae arferion bwyta oedolion yn debygol o gael eu dylanwadu gan yr hyn a fwyteir yn ystod plentyndod. Dengys pob arolwg cenedlaethol a lleol o batrymau bwyd a diet bod llai o amrywiaeth o fwydydd mewn cartrefi tlawd⁽⁴⁾. Yn anffodus, mae plant Cymru ymhlith y gwaethaf am fwyta byrbrydau, sy'n aml yn uchel mewn braster, siwgr a/neu halen. Mae nifer y bobl ifanc sy'n bwyta ffrwythau yng Nghymru yn isel o gymharu â'r safonau rhyngwladol⁽⁵⁾. Mae plant nad ydynt yn cael digon o faeth yn annhebygol o dyfu'n dda, ac maent yn fwy tebygol o fynd yn rhy dew.

Mae bwyta llawer o siwgr yn achosi pydredd dannedd. Mae clefydau deintiol yng Nghymru yn waeth nag yn Lloegr. Yn 2000 roedd 52% o'r plant 5 oed yng Nghymru yn dioddef o bydredd dannedd o gymharu â 38% o'r plant yn Lloegr⁽²⁾. Roedd cyfran y plant 5 oed ym mwrdeistref sirol Caerffili a oedd â dannedd wedi pydru, wedi eu tynnu ac wedi eu llenwi, yn llawer uwch yn ystod 2001/2002 na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, ac roedd wedi cynyddu. (Roedd yn 44% yn 1995/6, ac mae wedi codi i 61% yn 2001/02.)

Cred y llywodraeth y dylai pawb allu cael gafael ar fwyd iach, a bod ar blant yn fwyaf arbennig angen gwell cyfle i gael dechrau da mewn bywyd⁽⁶⁾. Mae darparu diet gytbwys, ac ymarfer corff, yn hanfodol i iechyd a lles plant bach a phobl ifanc yn eu harddegau. Mae rhoi cyfle i blant gael darn o ffrwyth neu fyrbryd iach arall yn gam hanfodol tuag at wella iechyd ein plant a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ym mwrdeistref sirol Caerffili.

POLISI BWYD SY'N CAEL EI ARGYMELL AR GYFER BYRBRYDAU IACH

- NOD:**
- Sefydlu arferion bwyta da a fydd yn aros gyda phlant am weddill eu hoes drwy ddarparu byrbrydau iach rhwng prydau sy'n cwrdd â gofynion maethol plentyn sy'n tyfu.
 - Annog arferion bwyta cymdeithasol da mewn amgylchedd glân.

AMCANION:

- Bydd plant yn cael cyfle i brofi mwy o wahanol fathau o fwydydd ac i gael byrbrydau iach.
- Bydd dŵr ar gael bob amser.
- Bydd y staff yn eistedd gyda'r plant tra bônt yn bwyta a byddant yn esiampl dda o bobl sy'n bwyta'n iach i'r plant.
- Anogir plant i ddatblygu arferion bwyta da, a rhoddir digon o amser iddynt fwyta.
- Gofynnir i rieni plant sydd ar ddieta arbennig ddarparu cymaint o wybodaeth ag sy'n bosib am fwydydd addas, ac mewn rhai achosion mae'n bosib y gofynnir iddynt ddarparu'r bwyd eu hunain.
- Defnyddir eitemau ar wahân i fwyd, yn hytrach na melysion, er mwyn gwobrwyo plant.
- Defnyddir bwydydd iach ym mhob gweithgaredd pa bryd bynnag y bo hynny'n bosib: wrth chwarae, wrth ddysgu, mewn iaith, wrth goginio ac mewn gweithgareddau eraill.
- Dylid rhoi diodydd mewn cwpanau heb gaead i blant dros 1 oed.
- Gofynnir i rieni / gofalwyr beidio â rhoi unrhyw fyrbrydau, bwydydd neu ddiodydd nad ydynt yn cael eu hargymell i'w plant oni bai fod hynny'n ofynnol yn ôl diet benodol.
- Cynyddu gwybodaeth y staff am faterion diogelwch bwyd.

Cynllun Gweithredu sy'n cael ei Argymhell ar gyfer Grwpiau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

Byrbrydau Iach

NOD: Hybu byrbrydau iach gan gynnwys llyisiau a ffrwythau a bwyta llai o fisgedi, cacennau a melysion mewn amgylchedd glân yn unol ag argymhellion sy'n cael eu cynnwys yn y Strategaeth Faethiad i Gymru 2003⁽²⁾.

AMCAN	CAMAU GWEITHREDU ar gyfer Grwpiau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant
Ystyried mabwysiadu polisi byrbrydau iach.	Mabwysiadu a gweithredu'r polisi byrbrydau iach.
Annog defnyddio eitemau ar wahân i fwyd fel gwobrau.	Llunio rhestr o eitemau ar wahân i fwyd i'w defnyddio fel gwobrau. (gweler Atodiad 1)
Defnyddio bwydydd iach mewn gweithgareddau lle bo modd: wrth chwarae, wrth ddysgu, mewn iaith, wrth goginio ac mewn gweithgareddau hyfforddi.	Ar gyfer gweithgareddau ac adnoddau. (gweler Atodiad 2)
Darparu amgylchedd dymunol sy'n annog arferion bwyta a glendid da a sgiliau cymdeithasol.	Adolygu'r amgylchedd bwyta. (gweler Atodiad 3c)
Darparu cyfleoedd ar gyfer datblygu a hyfforddi staff.	Cynrychiolwyr i fynychu hyfforddiant perthnasol.
Cadw at y rheoliadau diogelwch bwyd cyfredol.	Staff sy'n paratoi bwyd i fynychu hyfforddiant hylendid bwyd.
Ennill y Wobr Aur Safonol ar gyfer Byrbrydau.	Gweithio tuag at y Wobr a'i hennill. (ar gyfer y meini prawf gweler Atodiad 3)
Monitro a gwerthuso.	Asesiad mewnol.

CYFEIRIADAU

1. Cox, DN, Reynolds, J, Mela, D J, Anderson, S, McKellor, S a Lean, MEJ (1996). Increasing vegetable and fruit consumption. FSA Food Acceptability and Choice Research Programme Series Report (2001).
2. Bwyd a Lles. Lleihau Anghydraddoldebau trwy Strategaeth Faethiad i Gymru. Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru, 2003.
3. Berensen GS, Srinivasan SR, Bao Wetal 1998. Association between multiple cardiovascular risk factors and Atherosclerosis in children and young adults. New England Journal of Medicine, 338; 23: 1650. 56
4. Poverty Bites. Food, Health and Poor Families, E. Dowler ac S. Turner, 2001.
5. Gwell Iechyd, Gwell Cymru. Y Swyddfa Gymreig 1998
6. The National School Fruit Scheme. Yr Adran Iechyd 2000

DEWISIADAU ERAILL YN LLE DEFNYDDIO BWYD FEL GWOBR

Ym mhob rhan o'r gymuned cynigir bwyd i blant fel gwobr am ymddygiad "da".

Yn aml iawn nid oes i'r bwydydd hyn fawr o werth maethol, os o gwbl, ond maent yn hawdd i'w rhannu, yn rhad, ac yn gallu arwain at newid tymor byr mewn ymddygiad.

Mae llawer o anafanteision i ddefnyddio bwyd fel gwobr:

- Mae'n tansellio addysg faethol sy'n cael ei dysgu mewn amgylchedd cyn-ysgol ac mewn ysgolion.
- Mae'n annog bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn siwgr ychwanegol a braster.
- Mae'n dysgu plant i fwyta pan nad ydynt eisiau bwyd fel gwobr iddynt hwy eu hunain.

Mae plant yn dysgu pa rai o'r bwydydd sydd ar gael iddynt, gan gynnwys y rhai hynny nad ydynt yn iach iddynt, y maent yn eu hoffi fwyaf. Mae dewis gwael o fwyd a dim digon o ymarfer corff yn gwneud plant yn rhy drwm ac yn dew. Mae gordewdra ymhlith plant yn epidemig erbyn hyn a gall arwain yn aml at broblemau iechyd difrifol.

Canmol



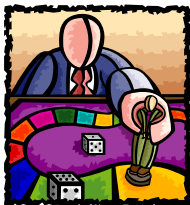
Cerddoriaeth



Picnic



Gemau



Siartiau Sêr



Sticeri



Gweithgareddau sy'n Hybu Byrbrydau Iach

Sgiliau Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu

- Darllen storïau a datblygu prosiectau o lyfrau sy'n ymwneud â bwyd, e.e. 'The Very Hungry Caterpillar', (gweler Adnoddau neu awgrymiadau eraill)
- Trafod bwyd rydych chi eich hun yn ei hoffi neu ddim yn ei hoffi.
- Cyflwyno caneuon/penillion yn ymwneud â bwyd e.e. 'Five currant buns',

Datblygiad Personol a Chymdeithasol

- Trafod ac egluro pwysigrwydd bod yn gyfrifol am lendid personol, e.e. golchi dwylo cyn trin bwyd.
- Canu caneuon am lendid personol, e.e. 'When you wake up in the morning....', 'This is the way we wash our hands'.

Datblygiad Mathemategol

- Defnyddio a chyflwyno iaith fathemategol mewn cyd-destun perthnasol drwy ddefnyddio llysiâu a ffrwythau: siâp, lleoliad, maint a nifer.
- Pwysu llysiâu a ffrwythau, coginio'r ffrwyth a'i falu a'i bwyso eto. Pa newidiadau sydd wedi digwydd?
- Cyfri sawl dogn o ffrwythau a llysiâu mae plant yn ei fwyta mewn diwrnod arferol.

Gwybodaeth a Dealltwriaeth o'r Byd

- Trafod adnabod llysiâu a ffrwythau.
- Edrych ar flas, gwriad a lliw bwydydd.
- Sut mae'r cynnyrch yn tyfu. Tyfu llysiâu a ffrwythau o hadau.
- Arogl a chyffwrdd llysiâu a ffrwythau.
- Dechrau dod i ddeall bwyd ac o ble mae'n dod.
- Cyflwyno'r syniad o amser: amser bwyd/tymhorau.
- Cyflwyno bwydydd o ddiwylliannau/gwledydd eraill.
- Hel ffrwythau e.e. hel mwyar duon.

Datblygiad Creadigol

- Ymweld ag archfarchnadoedd, siopau ffrwythau, marchnadoedd ffermwyr, canolfannau garddio, siopau bara, ac ati. Gallai'r gweithgareddau dilynol gynnwys creu siop neu gaffi yn y gornel gartref.
- Chwarae rôl a drama ddychmygol, e.e. yn y siop yn y gornel gartref.
- Canu caneuon am fwyd.
- Argraffu â ffrwythau.
- Peintio llysiau a ffrwythau.
- Gwneud siapiau llysiau a ffrwythau â thoes.
- Gwaith llaw â sbwriel, e.e. potiau iogyrt ffrwythau, papur lapio a chardfwrdd a bocsys llysiau. Cyflwyno lliw a gwead.
- Gwneud pypedau. Cyflwyno sioe bypedau.

Awgrymiadau ar gyfer Adnoddau:

- Llyfrau:* The Very Hungry Caterpillar gan Eric Carle (Puffin)
- Growing Food gan Bernard Ashley ac Anne Wilson (Bloomsbury)
- I Will Not Ever Never Eat A Tomato gan Lauren Child (Orchard books)
- Oliver's Milkshakes gan Alison Bartlett (Hodder)
- The Walker Book of Children's Cookery gan Roz Denny a Caroline Waldegrave ISBN 0-7445-6990-7
- Matiau:* Mat bwyd plastig
- Modelau o Fwyd:* Modelau plastig o lysiau, ffrwythau a grwpiau eraill o fwydydd

Gellir benthg yr holl adnoddau hyn gan y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol (Caerffili), Ysbyty Ystrad Mynach, Heol Caerffili, Ystrad Mynach, Hengoed. Ffôn: 01443 811404

Bwrdeistref Sirol Caerffili

**GWOBR
AUR
SAFONOL**

BYRBRYDAU IACH

Y Wobr Aur Safonol

Cynlluniwyd y wobr hon er mwyn codi ymwybyddiaeth o arferion bwyta iach a dangos beth y gellir ei gyflawni drwy ddarparu byrbrydau maethlon i blant mewn grwpiau gofal plant.

Anelwyd y wobr at grwpiau cyn-ysgol a chlybiau ar ôl ysgol ym mwrdeistref sirol Caerffili. Byddai'n ddelfrydol gweld pob un o'r grwpiau hyn yn ennill y wobr fel bod plant yn cael cyfle i gael amrywiaeth eang o fyrbrydau iachach.

Mae'r wobr yn cydnabod ansawdd yn eich grŵp gofal plant.

Bydd eich grŵp gofal plant yn ennill y wobr os bodlonir y meini prawf isod:

- Darparu byrbrydau iach
- Safonau hylendid
- Darparu amgylchedd bwyta addas.

Gwobr leol yw hon ac fe'i lluniwyd mewn partneriaeth â chynghorwyr Bwyd ac Iechyd, cynghorydd deintyddol, swyddog iechyd yr amgylchedd, swyddog arlwy, gweithwyr cyn-ysgol a staff ar ôl ysgol.

Bydd dilyswyr allanol yn asesu'r wobr ac yn dilyn yr asesiad cychwynnol bydd yn cael ei hasesu bob tair blynedd.

Rhoddir tystysgrif i grwpiau llwyddiannus sy'n bodloni'r meini prawf. Bydd y grwpiau sy'n derbyn y wobr yn cael cyhoeddusrwydd am ddim ar wefan y Cyngor. Mae taflen yn amlinellu'r wobr ar gael er gwybodaeth i rieni.

Meini Prawf ar gyfer y Wobr**BYRBRYDAU IACH (0 – 4 oed)**

Ffrwythau Ffres a Ffrwythau Tun mewn Sudd Naturiol	Llysiau a Llysiau Salad	Bara	Grawnfwydydd	Cracer	Diodydd
Afal Gellyg Oren Tanjerîn Banana Grawnwin Ffrwyth Ciwi Mefus Afal Pîn Eirin Gwlanog Mwyar Duon Tomato A phob ffrwyth arall	Moron Seleri Ciwcybr Pupur Amrwd A llysiau eraill addas	Bara Gwenith Cyflawn Bara Brown Bara Gwyn Tost Bara Pitta Picau Burum Chapatti Tortilla Leicecs Crempog	Weetabix Cornflakes Bran Flakes Rice Krispies Grawnfwyd ceirch	Cream Crackers Bisgedi Caws Ryvita Teisennau Reis Ffyn Bara Popgorn heb siwgr	Llaeth Dŵr

BYRBRYDAU IACH (5 oed a throsodd)

Ffrwythau Ffres a Ffrwythau Tun mewn Sudd Naturiol	Llysiau a Llysiau Salad	Bara	Grawnfwydydd	Bisgedi	Diodydd	Arall
Afal Gellyg Oren Tanjerîn Clementîn Banana Grawnwin Ffrwyth Ciwi Mefus Afal Pîn Eirin Gwlanog Nectarîn Eirin Tomato A phob ffrwyth arall. Ffrwythau Sych e.e. bocsys bach o resins	Moron Seleri Ciwcymbr Pupur Amrwd A llysiau eraill addas.	Bara Gwenith Cyflawn Bara Brown Bara Gwyn Tost Bara Pitta Picau Burum Chapatti Tortilla Leicecs Crempog Torth Ffrwythau Cacen Foron Sgon Syltana Torth Frag Crempogau Bychain Myffin Ffrwythau Cacen Ffrwythau	Weetabix Cornflakes Bran Flakes Rice Krispies Grawnfwyd ceirch Muesli Fruit & Fibre Shredded Wheat	Ffyn Bara Cracer Gwenith Cyflawn Cream Crackers Bisgedi Caws Ryvita Teisennau Reis Ffyn Bara Bisgedi Plaen e.e. digestives, bisgedi ceirch	Llaeth Dŵr Ysgytlaeth Sudd ffrwythau pur heb siwgr e.e. afal pîn, afal, oren Diod ffrwythau heb siwgr	logwrt Darnau o Gaws Popgorn plaen Cawl Marmite Peanut Butter Jam Mêl

CANLLAWIAU ER MWYN DARPARU AMGYLCHEDD ADDAS AR GYFER BYRBRYDAU IACH

Mae'r amgylchedd lle darperir y bwyd cyn bwysiced â'r byrbryd iach. Bydd trefniadau rheolaidd priodol yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac iaith.

A yw'r grŵp yn bodloni'r meini prawf isod?

YDYW / NAC YDYW

- A oes man addas â byrddau a chadeiriau wedi ei neilltuo? **OES / NAC OES**
- A oes harnais diogelwch ar bob cadair uchel? **OES / NAC OES**
- A oes o leiaf un oedolyn yn eistedd gyda'r plant wrth fwyta?
Mae hyn yn hybu arferion cwrtais, fel dweud
"os gwelwch yn dda a diolch" ac yn helpu i ddysgu rhannu. **OES / NAC OES**
- A yw'r plant yn cael eu hannog i eistedd hyd nes y bo pawb
wedi gorffen bwyta? **YDYNT / NAC YDYNT**
- Ar ddiwedd y sesiwn a yw pawb yn golchi ei ddwylo
ac yn cadw'r matiau bwrdd?
Gall hwn fod yn gyfle i ganu neu adrodd pennill. **YDYNT / NAC YDYNT**

Dewisol

- Er mwyn gwella sgiliau adnabod plant gellir rhoi enw plentyn a llun o'i ddewis ar ei fat bwrdd.

Meini Prawf ar gyfer Hylendid

A ydych yn paratoi bwydydd risg uchel e.e. bwyd wedi ei goginio, brechdanau â llenwadau? **YDYM / NAC YDYM**

Os ydych, byddwch yn cael eich asesu ar wahân.

Os nad ydych, bydd angen bodloni'r meini prawf isod.

A oes gan yr oergell thermomedr i fesur tymheredd? **OES / NAC OES**

A ydych yn prynu bwyd gan gyflenwr sydd ag enw da? **YDYM / NAC YDYM**

A oes label 'defnyddio cyn dyddiad penodol' ar yr holl fwydydd sy'n cael eu harllwys o gynhwysydd? **OES / NAC OES**

A yw'r man paratoi bwyd yn lân ac mewn cyflwr da? **YDYW / NAC YDYW**

A oes hylif glanhau gwrthfacteria ar gael?
Dylid ei ddefnyddio cyn dechrau paratoi bwyd. **OES / NAC OES**

A oes dŵr poeth ac oer ar gael? **OES / NAC OES**

A oes sebon ar gael?
(Sebon hylif gwrthfacteria mewn potel os yn bosib) **OES / NAC OES**

A yw'r staff yn golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn paratoi bwyd neu helpu plant i fwyta? **YDYNT / NAC YDYNT**

A yw'r plant yn golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta byrbrydau? **YDYNT / NAC YDYNT**

A oes polisi Dim Ysmygu? **OES / NAC OES**

A yw cyflwr cyffredinol yr adeilad yn addas ar gyfer paratoi bwyd e.e. dim paent yn plicio, lloriau glân? **YDYW / NAC YDYW**