



YSGOL GYFUN RHYDYWAUN

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Adolygwyd Medi 2016

Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Nodau

- Gwella iechyd disgyblion drwy roi ffyrdd i ddisgyblion sefydlu a chynnal ffyrdd gweithgar o fyw ac arferion bwyta'n iach am oes
- Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgarwch corfforol yn annatod i system gwersi cyffredinol yr ysgol
- Hybu addysg bwyta'n iach, maeth a ffitrwydd disgyblion.

Amcanion

1. Ethos

- Cydnabod effaith sylweddol y cwricwlwm cudd ar addysg gymdeithasol ac emosiynol disgyblion yn ogystal â'u hiechyd a'u lles corfforol
- Deall a gwneud y mwyaf o gyfleoedd am ddatblygu cymdeithasol ac addysgol drwy drefnu a chyflwyno gweithgarwch bwyd a ffitrwydd ac hyrwyddo cyfranogiad disgyblion wrth wneud penderfyniadau
- Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy'n gysylltiedig â bwyd a ffitrwydd a ddarperir ar gyfer disgyblion yn gyson â chynnwys bwyd a ffitrwydd y cwricwlwm a chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol priodol
- Sicrhau bod disgyblion yn cael eu cynnwys yn y broses benderfynu mewn perthynas â gweithgareddau bwyd a ffitrwydd.

2. Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn adolygu dull cyflwyno'r cwricwlwm i sicrhau ei fod yn cynnig y canlynol i'r disgyblion –

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgorau corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor
- Cynnig cwrs Lefel 2 MySkills Jamie Oliver ym MI.9
- Cael sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol
- Cyfleoedd i archwilio dylanwadau dewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phacio bwyd
- Cyflwyno'r negeseuon allweddol yn gyson ac yn glir ar gyfer iechyd da
- Datblygu rhaglen tu allan i oriau ysgol sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol. (Gweler amserlen allgyrsiol Addysg Gorfforol a Rhys James -5x60/YEPS)

3. Amgylchedd

Mae gweithrediad, cwmpas a chyflwyniad y gwasanaeth bwyd a darpariaeth ystod o weithgareddau chwaraeon ac adloniant diogel, symbylol y tu allan i'r cwricwlwm ffurfiol yn chwarae rôl bwysig yng ngofal bugeiliol a lles disgyblion er mwyn i'r ysgol –

- Gydnabod bod rheoli disgyblion yn effeithiol yn fwy, yn hytrach na'n llai, heriol yn ystod egwyliau amseroedd cinio, cyn ac ar ôl yr ysgol, nag y mae yn yr ystafell ddosbarth, ac felly'n cynllunio ac yn adnodd i oruchwylio disgyblion yn briodol
- Cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, chwarae ac adloniant dan do ac awyr agored diogel, symbylol.

Bydd yr ysgol yn cysylltu ag arlwywyr er mwyn cyflenwi'r gwasanaeth bwyd ar sail ymagwedd ysgol gyfan a pharhau i ddatblygu a darparu:

- Dewisiadau iachus, maethol, fforddiadwy a gyflwynir yn ddeniadol
- Profiad bwyta difyr sy'n sail i werthfawrogi pob disgybl, talu sylw gofalus i ffactorau allweddol fel hyd yr egwyl, cinio a rheoli ciwiau
- Ymgysylltu â disgyblion wrth gynllunio gwasanaeth, cynllunio bwydlen, cyflwyno a marchnata drwy ddulliau fel Pwyllgor Bwyd y Cyngor Ysgol

Bydd yr ysgol yn addysgu ac yn datblygu'r rhaglen o gyfleoedd y tu allan i oriau ysgol mewn bwyd a gweithgarwch corfforol i gyflenwi ac ymestyn y rheiny a gynigir yn ystod amser cwricwlwm. Bydd yn anelu at ddarparu:

- Ystod eang o gyfleusterau adloniant a chwaraeon sy'n ymgorffori gweithgareddau ffordd iach a gweithgar o fyw e.e. 5x60/YEPS a Cynllun 6
- Offer a chyfleusterau diogel at ddefnydd adloniant a sicrhau lefelau cynnal a chadw uchel
- Arddangosfeydd yr adran Addysg Gorfforol mewn mannau cyhoeddus yn yr ysgol sy'n hyrwyddo cyfleoedd am chwaraeon ac adloniant corfforol – gweler hysbysfyrdau.

4. Cymuned

- Casglu, coladu a rhoi gwybodaeth ddiweddar i ddisgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â bwyd a maethiad, gweithgarwch corfforol a chwaraeon
- Datblygu cynghreiriau a phartneriaethau â darparwyr lleol.

Gweithredu a Monitro

- Bydd Tîm Arwain yr ysgol yn sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer staff sy'n ymwneud â chyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr ysgol
- Bydd y Tîm Arwain yn manteisio ar y mentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol presennol sy'n gysylltiedig â bwyd a gweithgarwch corfforol
- Bydd y Tîm Arwain yn hyrwyddo nodau parhaol y cynllun Ysgol Iach – gweithio ar Gam 4 yn bresennol 2016-18

Gweithgareddau

1. Cynllun Hybu Ysgol Iach. Mae'r ysgol wedi llwyddo i ennill Cam 3 yng Nghynllun Ysgolion Iach a achredwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.
2. Cynllun 5x60/YEPS. Amcan y cynllun yw cynyddu'r nifer o ddisgyblion a fydd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol allgyrsiol yn rheolaidd yn ogystal â chodi proffil chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn yr ysgol.
3. Meysydd llafur adrannau megis Arlwy (MySkills Jamie Oliver), Addysg Gorfforol a diwrnodau ABCh.
4. Cysylltiad gyda Breeze's Gym yn Aberdar a phartneriaid eraill. Cyfleoedd allgyrsiol i ddisgyblion, staff a rhieni.
5. Defnyddio'r cyfleusterau hamdden ac ystafelloedd ffitrwydd ar gyfer disgyblion Blwyddyn 11,12 a 13.
6. Gwersi Addysg Gorfforol.
7. Gweithgareddau Cynllun 6
8. Gwyddoniaeth Cymhwysol Bl. 10/11/12 lle cyfeirir at ffitrwydd a iechyd.

Meysydd i'w datblygu

1. Parhau gyda chynlluniau Ysgol Iach.
2. Adolygu'r cwricwlwm ysgol yn flynyddol er mwyn sicrhau ei fod yn cynnig agweddau hanfodol polisi bwyd a ffitrwydd yr ysgol.
3. Datblygu rhaglen o weithgareddau corfforol i ddisgyblion tu allan i oriau ysgol - cynllun 5x60/YEPS, clybiau Addysg Gorfforol.
4. Sicrhau bod disgyblion yn ymwybodol o'r cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â bwyd, maeth, gweithgarwch corfforol a chwaraeon e.e. Cystadleuaeth CogUrdd a thîmau lleol ar gyfer chwaraeon.
5. Cydweithio gyda'r adran Addysg Gorfforol er mwyn datblygu cynlluniau i hyrwyddo cyfleoedd i ddatblygu ffitrwydd disgyblion.
6. Parhau i gydweithio gyda phartneriaid a darparwyr lleol – ee Breeze's Gym, Gleision Caerdydd, Yr Urdd, Y Fyddin.