

## **Polisi Bwyd a Ffitrwydd**

### **Ysgol Penmachno**

#### ***'Tyfu a dysgu gyda'n gilydd'***

**Beth rydym ni am wneud er mwyn gwneud yn siŵr bod pawb yn iach ac yn heini.**

#### **Mae'r ysgol yn addo:**

- Trefnu bod amser chwarae yn amser hapus i bawb a bod cyfle i gadw'n heini ac i chwarae'n hapus
- Ein bod yn gwneud yn siŵr bod rhywun ar gael i helpu e.e. Blwyddyn 5 a 6 yn Bydis Buarth a'r holl staff yr ysgol
- Trefnu clybiau ar ôl ysgol fel yr Urdd er mwyn cadw'n heini neu i goginio bwydydd iachus
- Trefnu bod y bwyd a diod sydd ar gael yn yr ysgol yn iachus
- Dysgu'r plant pam mae'n bwysig bwyta'n iach a chadw'n heini
- Gwneud yn siŵr bod y neuadd ginio yn le braf i fwyta a bod yr awyrgylch yn gartrefol
- Annog pawb i fwyta cinio ysgol neu becyn bwyd iach

#### **Hefyd byddwn ni'n dysgu:**

- Coginio bwydydd iach a chael cyfle i flasau bwydydd newydd
- Sut i gadw'n ddiogel wrth goginio
- Sgiliau newydd wrth gael llawer o ddewisiadau o weithgareddau corfforol
- Sgiliau diogelwch cadw'n iach a heini e.e dioglewch dŵr, ffordd, beicio, sgwteri
- Sut mae'r bwyd rydym yn ei ddewis yn effeithio ar ein planed
- Sgiliau bywyd 'Heartstart'

#### **Bydd pawb yn gwybod ein bod ni'n ysgol iach am ein bod yn :**

- Cynnal siop ffrwythau dyddiol a chlwb brecwast
- Annog pawb i yfed dŵr yn ystod y dydd. Pawb gyda photel
- Trafod syniadau gyda disgyblion e.e. y neuadd fwyta, cinio ysgol, brecwast etc.
- Gofalu am eraill drwy hybu bwyd Masnach Deg
- Gofalu am yr amgylchedd drwy ailgylchu gwastraff

#### **Y Gymuned – byddwn yn rhannu ein syniadau gyda'n teuluoedd a'n ffrindiau**

- Annog rhieni i roi bwyd a byr brydau iach i'w plant.
- Gwahodd rhieni i mewn i weld beth ydyn ni'n ei wneud
- Hysbysebu pawb am ein clybiau ar ôl ysgol
- Gofyn i rieni gefnogi clybiau ar ôl ysgol neu clwb garddio
- Cynnal Co-op ffrwythau a llysiau i'r rhieni a'r gymuned

Rydym ni fel cyngor ysgol yn cytuno gyda'n polisi

Enw Cadeirydd y Cyngor Ysgol: \_\_\_\_\_ Cadeirydd Y Corff  
Llywodraethol \_\_\_\_\_ Pennaeth \_\_\_\_\_

Dyddiad:.....

