



## Polisi Bwyd a Ffitrwydd ysgol Ysgol Dolbadarn Medi 2018

Mae plant ysgol Dolbadarn wedi creu Polisi Bwyd a Ffitrwydd ac mae'r polisi yma yn egluro 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. y Bydis Buarth a 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
- Sut i ofalu a glanhau'n dannedd yn iawn
- Sut mae'r bwyd rydym yn ei ddewis yn effeithio ar ein planed

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

- Cynnal siop ffrwythau a chlwb brechwast
- Annog pawb i yfed dŵr yn ystod y dydd.
- Trafod syniadau gyda disgyblion e.e. y neuadd fwyta, cinio ysgol, brechwast 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 a beth sydd ar gael yn y clwb chwaraeon lleol
- Gofyn i rieni gefnogi clybiau ar ôl ysgol

### Rydym ni fel cyngor ysgol yn cytuno gyda'n polisi

Enw Cadeirydd y Cyngor Ysgol: Jack Lawes

Cadeirydd Y Corff Llywodraethol \_\_\_\_\_

Pennaeth \_\_\_\_\_

Dyddiad:.....

