

Byrbrydau iach mewn ysgolion cynradd



Mae'n ddyletswydd gyfreithiol ar awdurdodau lleol ac ysgolion i **hyrwyddo bwyta'n iach mewn ysgolion**. Mae Llywodraeth Cymru a Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru'n argymhell mabwysiadu dull ysgol gyfan.

Gellir gosod cyfyngiadau ar fwyd y mae plant yn dod â hwy i'r ysgol i'w fwyta os yw'r awdurdod lleol neu gorff llywodraethu'r ysgol yn penderfynu bod hynny'n briodol. Mae'n rheol ym mron pob ysgol gynradd yng Nghymru mai **dim ond ffrwythau a llysiau a ganiateir fel byrbrydau amser egwyl**.

Dylai ysgolion greu amgylchedd a diwylliant lle mae'n beth **arferol a hawdd i blant fwyta'n iach**. Mae staff yr ysgol, ynghyd â rhieni/gofalwyr, yn chwarae rhan hollbwysig wrth ddatblygu arferion bwyta iach gydol oes, drwy **rannu negeseuon cyson a modelu rôl**.

Ffrwythau a llysiau yw'r unig bethau y dylai plant ysgol gynradd eu bwyta yn ystod amser egwyl am y rhesymau canlynol:

- maent yn ffordd dda o gael **ffibr, fitaminau a mwnau**;
- maent yn naturiol brin o galoriau, sy'n helpu i **gadw pwysau iach**;
- mae bwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau'n gallu helpu i **atal amrywiaeth o broblemau iechyd**, fel problemau â'r perfedd, clefyd cardiofasgwlaidd a rhai mathau o ganser; ac
- mae plant yn gyffredinol yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau na'r hyn a argymhellir, sef o leiaf **5 y dydd**.

Mae rhai ysgolion cynradd hefyd yn nodi bod yn rhaid i ffrwythau a llysiau yn ystod amser egwyl fod yn ffres.

