



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cyfleoedd i wella iechyd plant
yng Nghymru.

Potensial bwyd ysgol.



Cynnwys

1	Cyflwyniad	2
2	Hanes Darparu Bwyd Ysgol yng Nghymru	4
3	Y System Bwyd Ysgol yng Nghymru. Trosolwg	6
4	Deiet ac Iechyd Plant Oedran Ysgol yng Nghymru	8
	4.1.1 Dros bwysau a gordewdra	9
	4.1.2 Iechyd y Geg	12
	4.1.3 Diffyg diogeledde bwyd	13
5	Cyfleoedd i sicrhau'r effaith fwyaf posibl y mae bwyd ysgol yn ei chael ar ddeilliannau iechyd a llesiant	14
6	Effaith bosibl bwyd ysgol ar iechyd a llesiant	18
	6.1 Buddion byrdymor	19
	6.2 Effeithiau tymor canolig	19
	6.3 Effeithiau tymor hwy	20
7	Casgliad	22
8	Cyfeiriadau	24

1 Cyflwyniad

Mae pob plentyn yn haeddu cyfle i fod ag iechyd da. Mae ganddynt hawl i fyw heb lwgu, a mynediad at fwyd iach a maethlon a'r cyfle i ddysgu sgiliau a fydd yn llunio iechyd yn y dyfodol.¹

Bwyta'n iach mewn plentyndod ac yn y glasoed yw un o sylfeini llesiant, twf a datblygiad. Mae modd osgoi gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol mewn maetheg plant ac maent yn annheg.

Mae iechyd a chyrhaeddiad addysgol yn nodau sy'n cyd-fynd a'i gilydd. Mae iechyd a llesiant yn sail i gyflawniad addysgol, sy'n arwain at well cyfleoedd economaidd a chymdeithasol i unigolion a gwell iechyd.²

Mae ysgolion yn rhan annatod o'r system ac yn lleoliad amlwg ar gyfer ymyriadau iechyd cyhoeddus ar lefel poblogaeth.³

Mae tystiolaeth yn dynodi mai un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o annog deiet iach ac atal gordewdra ymhlith plant oedran ysgol yw trwy gynorthwyo plant i fwyta bwyd iachach drwy'r diwrnod ysgol.⁴⁻⁶

Mae darparu prydau ysgol yn y DU yn mynd yn ôl dros gan mlynedd ac mae'n gysylltiedig ag ymwybyddiaeth o gamfaethiad, tlodi, a safonau addysgol, a phryder amdanynt. Heddiw, mae hyn yn cynnwys bod dros eich pwysau a gordewdra fel cyflwr paradocsaid o gamfaethiad.

Ar hyn o bryd yng Nghymru, nid ydym yn manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd i wella iechyd y boblogaeth trwy fwyd ysgol. Yn genedlaethol, mae ein dealltwriaeth o ba fwyd sy'n cael ei weini i blant, yr hyn y maent yn ei fwyta mewn gwirionedd a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar eu hiechyd a'u llesiant yn gyfyngedig.

Disgwylir i brydau ysgol am ddim i bob plentyn gael eu cyflwyno i blant ysgol gynradd ledled Cymru erbyn mis Medi 2024, ac felly nid yw pwysigrwydd iechyd a maetheg mewn bwyd ysgol erioed wedi bod yn bwysicach.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi sefydlu ffrwd waith strategol sy'n canolbwyntio ar amgylcheddau bwyd ysgolion. Wedi'i seilio ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), nod y ffrwd waith yw cynorthwyo'r system ysgolion i fodloni gofynion maeth plant, a bod yn lleoliad lle gall plant ddatblygu perthynas gadarnhaol gyda bwyd.

Mae cyflawni'r uchelgeisiau hyn yn gofyn am gydweithredu ar draws ffiniau sefydliadol a dull pragmatig o ymdrin â chyd-destun heriol darparu bwyd ysgol. Mae pandemig Covid-19, yr argyfwng costau byw, Brexit a'r newid yn yr hinsawdd yn cael effeithiau negyddol sylweddol ar ddiogeled bwyd, iechyd a llesiant.⁷⁻⁸

Bydd yn cymryd amser, ond os ydym wedi ymrwymo i greu Cymru lewyrchus, gydnerth, iachach a mwy cyfartal, mae'n rhaid i ni ddechrau edrych ar y rhan y gall bwyd ysgol ei chwarae i wella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau.

Nod yr adnodd hwn yw gosod y sylfaen i hwyluso cyd-ddealltwriaeth ar draws y system o'r rhan y mae bwyd ysgol yn ei chwarae o ran iechyd a llesiant plant, a chyfleoedd i sicrhau eu bod yn cael eu cynorthwyo i fwyta bwyd sy'n addas o ran maeth drwy'r diwrnod ysgol.

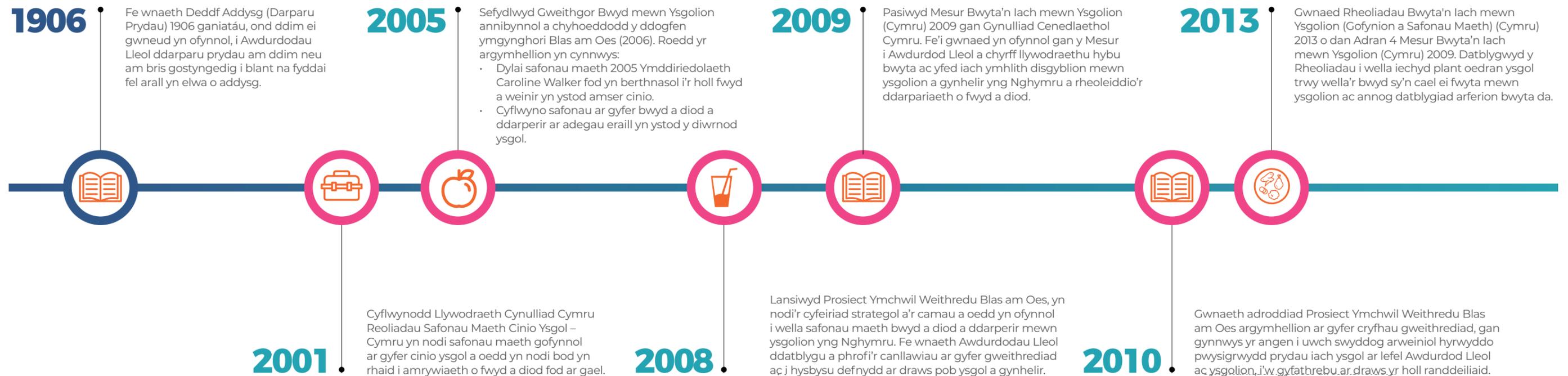
Mae'r adnodd yn disgrifio:

- Hanes bwyd ysgol fel ymyrraeth iechyd cyhoeddus
- Trosolwg o'r system bwyd ysgol yng Nghymru
- Y darlun presennol o ddeiet ac iechyd plant oedran ysgol yng Nghymru
- Y cyfleoedd i sicrhau bod bwyd ysgol yn cael yr effaith fwyaf posibl ar ganlyniadau iechyd a llesiant
- Effaith posibl bwyd ysgol ar iechyd a llesiant



2 Hanes Darparu Bwyd Ysgol yng Nghymru

Mae darparu prydau ysgol yn y DU yn dyddio'n ôl dros gan mlynedd ac fe'i crynhoir isod. Y rhesymeg dros eu cyflwyno oedd ategu deietau'r rhai sy'n dioddef tlodi ac i wella cyrhaeddiad addysgol, sylfaen sy'n dal i fod yn berthnasol heddiw. Mae ei swyddogaeth ychwanegol ac sy'n esblygu o ran cefnogi'r cysylltiad rhwng maetheg ac iechyd a thrwy sicrhau ansawdd maeth y bwyd a ddarperir wedi cael sylw trwyadl.



3 Y System Bwyd Ysgol yng Nghymru. Trosolwg

Yn 2022, daeth Nesta â rhanddeiliaid at ei gilydd i ddechrau mapio'r system prydau ysgol gynradd nodweddiadol yng Nghymru (trosodd).

Mae'r system wedi'i seilio ar Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 sy'n nodi'r swyddogaethau a'r dyletswyddau ar gyfer sicrhau bod gofynion Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 a 'Bwyta'n Iach mewn ysgolion a gynhelir; Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu' yn cael eu bodloni. Mae'n ofynnol i Awdurdodau Lleol a chyrrff llywodraethu gymryd y canllawiau i ystyriaeth. Mae'n ddyletswydd ar Awdurdodau Lleol i weithredu mewn ysgolion i roi'r canllawiau ar waith.

Dylai corff llywodraethu'r ysgol gynnwys y camau a gymerwyd gan yr ysgol i hybu bwyta'n iach yn ei adroddiadau blynyddol. Mae Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir gan ysgolion i hybu bwyta ac yfed yn iach, ond nid ydynt yn monitro cydymffurfiad â'r Rheoliadau nac yn adrodd ar ansawdd y bwyd a gaiff ei ddarparu.⁹

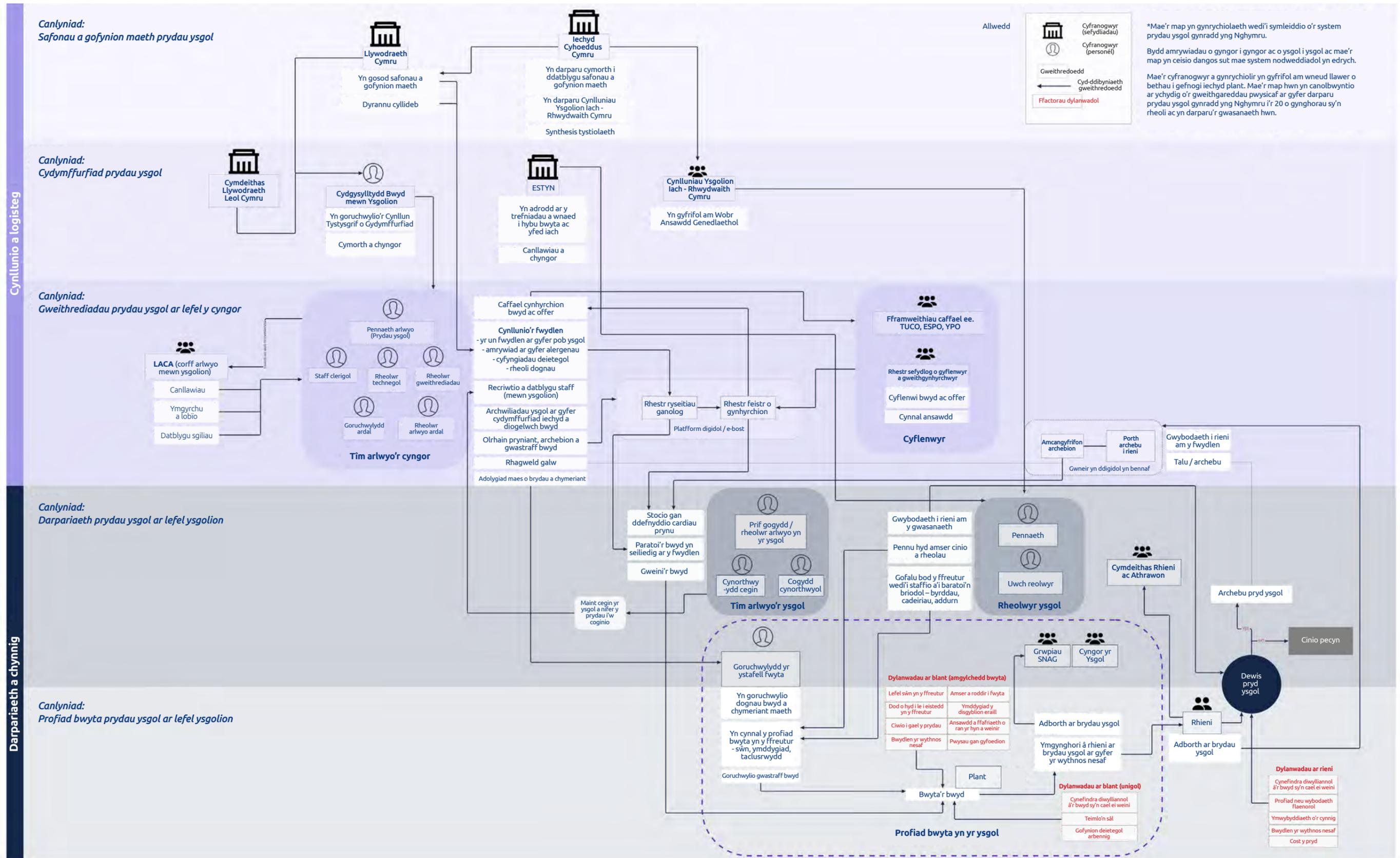
Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLLCC) yn cynghori ac yn cynorthwyo cynghorau ac ysgolion i sicrhau a chynnal cydymffurfiad â'r Mesur a'r Rheoliadau drwy amrywiaeth o ganllawiau. Maent yn cynnig cymorth i Awdurdodau lleol trwy broses Tystysgrif o Gydymffurfiad. Nid yw eu cylch gwaith yn cynnwys monitro cydymffurfiad na gorfodaeth y Rheoliadau a'r Canllawiau Statudol.¹⁰

Er bod Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) 2013 o fewn y gyfraith, nid yw'r cydymffurfiad â'r safonau maeth mewn ysgolion ledled Cymru a'r cyfraniad y maent wedi ei wneud at gymeriant deietegol plant oedran ysgol yng Nghymru yn hysbys.

Heb fframwaith monitro a chydymffurfiad, mae'n anodd gwybod a yw ysgolion yn bodloni'r safonau disgwylidig, a sut mae polisiâu amgylchedd bwyd ysgolion yn effeithio ar ddeietau plant a phobl ifanc yn y byrdymor a'r hirdymor.¹¹⁻¹² Mae pandemig Covid-19 a'r cynnydd i ddiffyg diogel bwyd wedi amlygu'r angen i fonitro effaith i ddiogelu'r plant mwyaf agored i niwed.



Mae'r map hwn yn dangos sut y darperir prydau ysgol mewn ysgolion cynradd yng Nghymru.



4 Deiet ac Iechyd Plant Oedran Ysgol yng Nghymru

Mae patrymau deietegol mewn plentyndod yn parhau i fywyd fel oedolyn, ac felly cyfle cyfartal, cyfleoedd bywyd a deilliannau iechyd dros yr hirdymor.¹³

Mae methu â dilyn argymhellion deietegol dros amser yn cynyddu'r perygl o iechyd gwael a chlefyd fel camfaethiad, clefydau diffyg maetholion, diabetes math 2, clefyd y galon, strôc a rhai mathau o ganser. Gall deiet hefyd effeithio ar iechyd y geg. Gall pydredd dannedd, tynnu dannedd a heintiau arwain at broblemau gyda bwyta, cysgu, chwarae a dysgu.¹⁴

Mae plentyndod a'r glasoed yn gyfnodau hollbwysig ar gyfer twf, proses ffisiolegol sy'n gofyn am y maeth gorau posibl.¹⁵ Mae'n gyfnod hollbwysig o ddatblygiad gwybyddol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Mae sut mae plentyn yn tyfu ac yn datblygu yn gosod y sylfeini ar gyfer iechyd a llesiant yn y dyfodol.



Dull polisi a ddefnyddir i ddiffinio argymhellion y llywodraeth am ddeiet iach yw'r Canllaw Bwyta'n Dda¹⁶, ac mae'n berthnasol i'r boblogaeth gyffredinol o blant oedran ysgol. Mae'n dangos pa wahanol fathau o fwydydd a diodydd ddylid eu bwyta a'u hyfed, ym mha ddognau, dros gyfnod o amser fel diwrnod neu wythnos.

Mae'r argymhellion deietegol yn amcangyfrifon o anghenion egni a maetholion, gan gymryd i ystyriaeth y ffactorau amrywiol sy'n dylanwadu ar ofynion fel twf a datblygiad.¹⁷

Mae Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (RhD ADMC) yn rhoi awgrym o'r cyfansoddiad bwyd, y cymeriant maetholion a statws maeth yn y boblogaeth gyffredinol dros 18 mis oed sy'n byw mewn aelwydydd preifat yn y DU.

Mae sampl cynrychiadol o tua 1,000 o bobl (500 o oedolion a 500 o blant) yn cymryd rhan yn RhD ADMC bob blwyddyn. Mae RhD ADMC yn darparu'r unig ffynhonnell o ddata cynrychiadol ar statws maeth plant a phobl ifanc yng Nghymru.¹⁸

4.1 Deiet Plant Oedran Ysgol yng Nghymru

Nid yw deietau llawer o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn bodloni argymhellion deietegol cenedlaethol.¹⁹

Mae ansawdd maeth bwyd sy'n cael ei fwyta gan blant yn gysylltiedig ag amddifadedd. Mae plant a phobl ifanc mewn aelwydydd incwm isel yn fwy tebygol o fod â deietau â llai o ffeibr, ffrwythau, llysiau a physgod olewog a'r rhan fwyaf o fitaminau a mwynau o'u cymharu ag aelwydydd incwm uwch.¹⁸

Mae ansawdd maeth bwyd sy'n cael ei fwyta gan blant yn gysylltiedig ag amddifadedd.¹⁸

Fodd bynnag, mae mwyafrif y plant a'r bobl ifanc yng Nghymru yn bwyta cyfanswm annigonol o ffrwythau a llysiau, pysgod olewog, ffeibr ac yn bwyta gormod o fraster dirlawn, halen a siwgr.^{18,20,21}

Yn ystod y glasoed, nid yw'r mwyafrif o bobl ifanc yn bwyta brecwast bob dydd a dim ond 45% sy'n dweud eu bod yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu llysiau y dydd.²⁰

Yn ystod y glasoed, dim ond 45% sy'n dweud eu bod yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu llysiau y dydd.²⁰



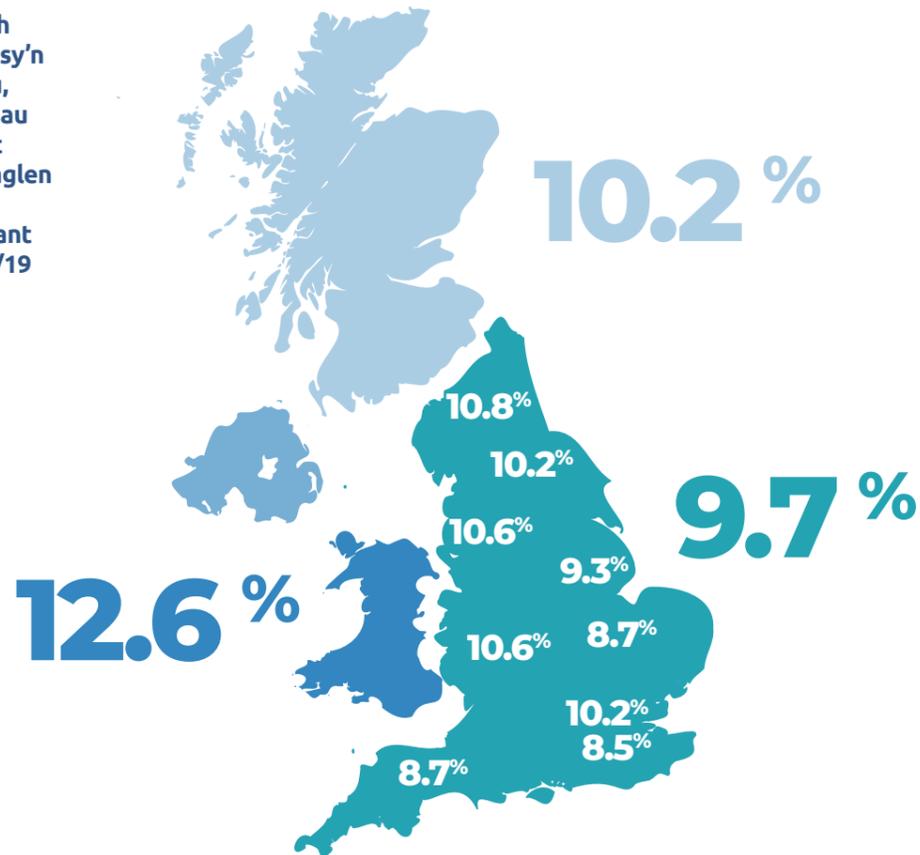
4.1.1 Dros bwysau a gordewdra

Mae bod yn uwch na phwysau iach mewn plentyndod yn gysylltiedig ag iechyd corfforol, seicolegol ac emosiynol gwaeth. Mae plant sy'n byw gyda gordewdra yn fwy tebygol o ddod yn oedolion sy'n byw gyda gordewdra a bod â pherygl uwch o salwch, anabledd a marw cyn pryd fel oedolyn.²²⁻²³

Yn 2018/19, mae 26.9% o blant 4-5 mlwydd oed yng Nghymru yn uwch na phwysau iach, a dosbarthwyd 12.6% o'r rheini fel plant â gordewdra. Mae hyn yn uwch na phob ardal o Loegr a'r Alban ac mae wedi bod yn cynyddu yng Nghymru ers 2012/13 (Ffigur 1).²⁴

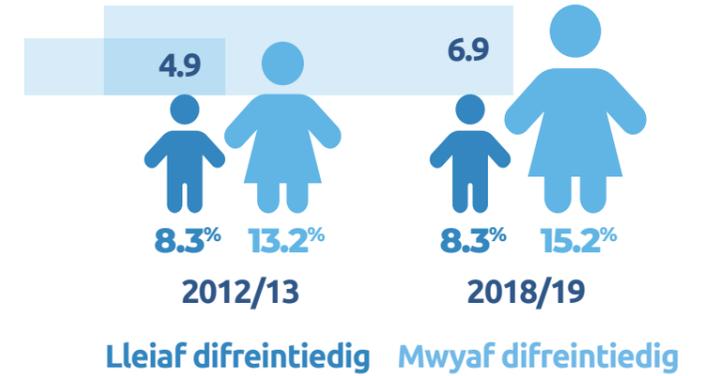


Canran y plant yn y Dosbarth Derbyn neu ym Mlwyddyn 1 sy'n byw gyda gordewdra, Cymru, yr Alban, Lloegr a rhanbarthau Lloegr, Rhaglen Mesur Plant Cymru, System Ysgolion Rhaglen Systemau Iechyd Plant (Yr Alban) a'r Rhaglen Mesur Plant Genedlaethol (Lloegr) 2018/19



Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd o anfantais lluosog yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra erbyn yr adeg y byddant yn dechrau'r ysgol. Rhwng 2012 a 2019, tyfodd y bwch rhwng yr ardaloedd o anfantais mwyaf a lleiaf (Ffigur 2).

Canran y plant 4 i 5 oed sy'n byw gyda gordewdra, Cymru, y pumed mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghymru, Rhaglen Mesur Plant Cymru 2012/13 i 2018/19



Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn mesur taldra a phwysau plant yn y dosbarth derbyn. Ni chymerir unrhyw fesuriadau taldra a phwysau rheolaidd pellach ar gyfer plant a phobl ifanc. I ddeall mwy am bwysau plant hŷn, mae'r arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion²⁰ yn casglu gwybodaeth hunan-adrodd am ganran y plant 11-16 oed sydd o dan eu pwysau, o bwysau iach, dros eu pwysau neu'n ordew.

Yn 2021/2022, dywedodd 20% o ymatebwyr arolwg eu bod dros bwysau iach (sydd wedi'i gategoreiddio fel dros bwysau neu ordew).²⁰ Dywedodd canran uwch o fechgyn (23%) eu bod yn uwch na phwysau iach o'u cymharu â merched (17%).

Roedd amrywiad yn ôl cyfoeth teuluol ac roedd 29% o'r ymatebwyr yn uwch na phwysau iach yn y categori cyfoeth teuluol isaf a 18% o'r ymatebwyr yn uwch na phwysau iach yn y categori cyfoeth teuluol uchaf.

Bod â phwysau iach yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o ddiogelu llesiant mewn plentyndod a lleihau'r perygl o gyflyrau iechyd mewn plentyndod ac ymlaen i fod yn oedolyn.

Mae iechyd y geg plant wedi gwella ers rhoi'r Rhaglen Cynllun Gwên ar waith mewn ysgolion yng Nghymru.

4.1.2 Iechyd y Geg

Mae iechyd y geg plant wedi bod yn gwella yng Nghymru ers 2007/08. Mae cyfanswm y pydredd dannedd y mae plant 5 oed yn ei ddiodef wedi bod yn lleihau, ond mae'r data diweddaraf, a gasglwyd yn 2022/23, yn dangos ei bod yn ymddangos bod y gostyngiad hwn i gyffredinrwydd yn gwastatáu.

O ran difrifoldeb, bu gostyngiad sylweddol i nifer y dannedd a effeithiwyd gan y clefyd ledled Cymru rhwng 2015/16 a 2022/23.²⁵

- Mae cyffredinrwydd a difrifoldeb pydredd dannedd yn uwch ymhlith plant sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel.²⁵
- Mae gwahaniaethau y gellir eu hosgoi rhwng statws iechyd plant hefyd yn chwarae rhan yn nifrifoldeb pydredd dannedd.¹⁴

Mae iechyd y geg plant wedi gwella ers rhoi'r Rhaglen Cynllun Gwên ar waith mewn ysgolion yng Nghymru. Fodd bynnag, mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod anghydraddoldebau o ran mynediad at wasanaethau iechyd sy'n cael effaith ar iechyd plant i'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf.²⁶



4.1.3 Diffyg diogeledd bwyd

Mae diffyg diogeledd bwyd yn ystyried yn ansicrwydd y gall aelwydydd ei wynebu o ran gallu cael gafael ar ddigon o fwyd i fodloni gofynion deietegol, a dymuniadau ar gyfer bywyd iach oherwydd diffyg arian neu adnoddau eraill.

Ceir cysylltiad rhwng diffyg diogeledd bwyd ac iechyd cyffredinol gwaeth, lefelau uwch o straen a lefelau uwch o fod dros bwysau a gordewdra.²⁷⁻³⁰

Gall diffyg diogeledd bwyd arwain at gamfaethiad a bod dros bwysau, yn yr un wlad, cymunedau ac aelwydydd, gan achosi baich dwbl o glefyd.³¹

Mae camfaethiad ymhlith plant yn arwain at ganlyniadau negyddol i dwf a datblygiad yn ogystal â llesiant seicolegol.³²

Mae tystiolaeth yn dynodi bod diffyg diogeledd bwyd yn effeithio ar y gallu i fwyta deiet iach, gan beryglu ansawdd, amrywiaeth a chyfanswm bwyd. Yn benodol, gall diffyg diogeledd bwyd arwain at fwyta llai o ffrwythau a llysiau.



Yng Nghymru, canfu cylch diweddaraf yr Arolwg Bwyd a Chi 2 fod 27% o'r ymatebwyr o Gymru wedi'u dosbarthu fel rhai a oedd wedi dioddef diffyg diogeledd bwyd yn y flwyddyn flaenorol.³³

Canfu'r arolwg bod diffyg diogeledd bwyd yn effeithio'n anghymesur ar aelwydydd â phlant dan 16 oed o'u cymharu ag aelwydydd heb blant dan 16 oed.

Gall diffyg diogeledd bwyd olygu na all unigolion fwyta deiet iach a chytbwys dros amser, a hyn wedyn olygu na allant fodloni eu gofynion maeth ac arwain at lwgu a chamfaethiad.

5 Cyfleoedd i sicrhau'r effaith fwyaf posibl y mae bwyd ysgol yn ei chael ar ddeilliannau iechyd a llesiant

Mae angen i ni ddefnyddio'r cyfleoedd sydd ar gael i ni i sicrhau bod y bwyd a ddarperir mewn ysgolion yn fforddiadwy, yn flasus ac yn faethlon¹¹ a bod y ddarpariaeth bwyd ysgol yn cael yr effeithiau cadarnhaol a fwriedir ar iechyd a llesiant plant a'r glasoed.

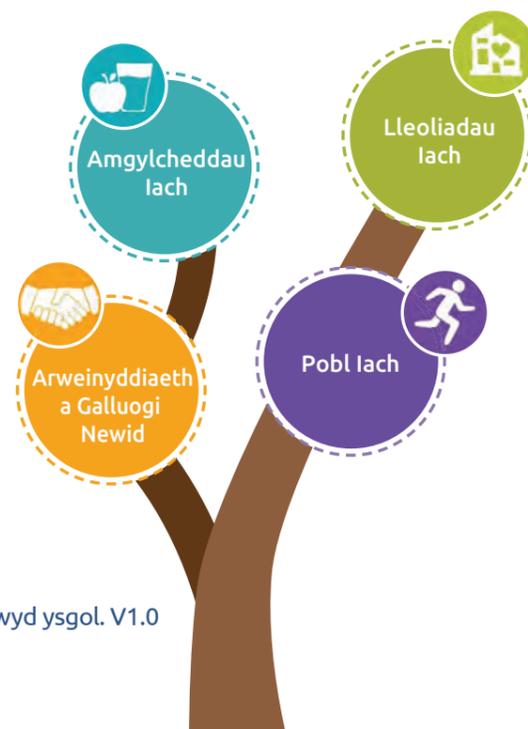
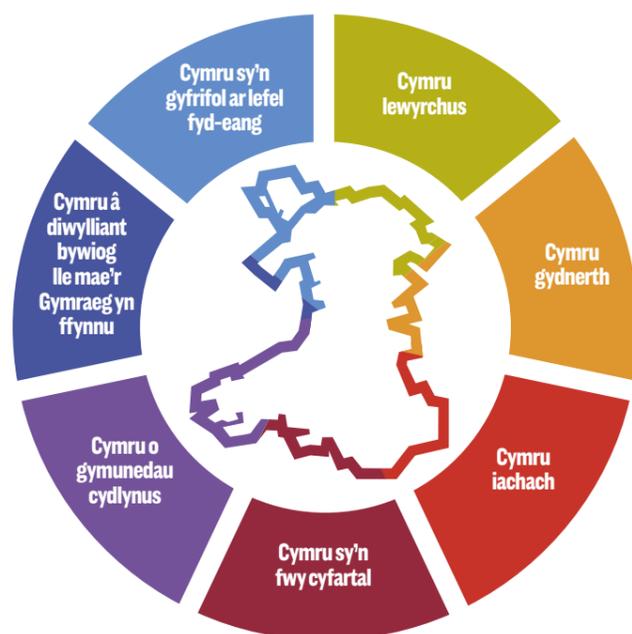
Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)

Diben Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yw gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae'n golygu bod yn rhaid i gyrff cyhoeddus ymdrechu i sicrhau Cymru gynaliadwy trwy feddwl am yr hirdymor, gweithio'n well gyda phobl, gyda'i gilydd a chyda'n cymunedau i atal problemau a mabwysiadu dull mwy cydgysylltiedig.

Mae'n darparu cyd-destun polisi galluogol i sicrhau bod sefydliadau yn cydweithio i sicrhau bod amgylchedd bwyd ysgolion yn manteisio i'r eithaf ar ei gyfle i wella iechyd a llesiant plant nawr ac yn y dyfodol.

Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach

Mae strategaeth hirdymor Cymru i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru yn croesawu pum dull o weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol; meddwl hirdymor, mabwysiadu dull integredig, cynnwys, cydweithio, a chymau atal i ddatblygu dull seiliedig ar systemau i greu amgylcheddau, lleoliadau a phobl iachach. Mae'r Strategaeth yn blaenoriaethu camau i 'Galluogi ein lleoliadau addysg i fod yn lleoedd lle mae iechyd corfforol a meddyliol yn parhau i fod yn flaenoriaeth' â 'phwyslais ar faethiad da gydol y diwrnod ysgol'.



Adolygiad o'r Safonau Maeth ar gyfer bwyd a weinir mewn ysgolion



Ymrwymodd Cynllun Cyflawni Pwysau Iach Cymru Iach 2022-24 i ail-gychwyn gwaith i hysbysu diwygiadau i Bwyta'n Iach mewn Ysgolion.³⁴

Mae diwygio'r Rheoliadau yn creu'r cyfle i;

- Ddeall cryfderau'r Rheoliadau presennol a goresgyn eu heriau.
- Sicrhau bod y Rheoliadau yn adlewyrchu'r dystiolaeth wyddonol fwyaf cyfredol ar gyfer maetholion a bwyd gan ystyried nodau cymdeithasol ehangach³⁵.
- Ystyried pwysigrwydd monitro cydymffurfiad â'r safonau maeth ledled Cymru, i ddeall yr effaith y maent yn ei chael ar fwyta pryd maethlon ac iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn sgil hynny.

Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd

Bydd pob plentyn ysgol yng Nghymru yn cael prydau ysgol am ddim erbyn 2024 yn rhan o'r cytundeb cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru, trwy ddull gweithrediad graddol.³⁶

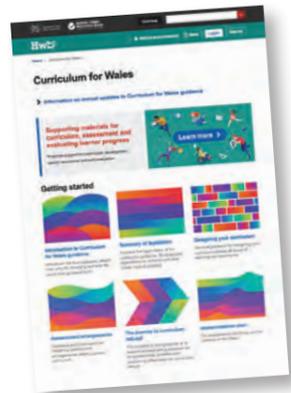
Mae gan y dull cyffredinol hwn gyfleoedd penodol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau trwy ddarpariaeth gynhwysol, cael gwared ar stigma a mwy o gymorth i'r rhai a oedd rhyw fymryn uwchben y trothwy presennol ar gyfer prydau ysgol am ddim.

Mae darparu bwyd maethlon a blasus a chymeriant uchel yn hanfodol i'r polisi fod yn llwyddiant. I ddeall a gallu cyfathrebu effaith y polisi, mae monitro cydymffurfiad â Rheoliadau i asesu'r effaith ar gymeriant a deilliannau iechyd a llesiant yn hanfodol.

Bydd pob plentyn ysgol gynradd yng Nghymru yn cael prydau bwyd am ddim erbyn 2024



Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021



Sefydlodd Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021 y cwricwlwm i Gymru newydd mewn cyfraith, yn cwmpasu addysg plant 3-16 oed.

Nod y cwricwlwm,³⁷ a adnabyddir fel y pedwar diben, yw cynorthwyo ei ddysgwyr o ddod:

- dysgwyr uchelgeisiol a galluog sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu bywydau
- cyfranwyr mentrus a chreadigol sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith
- dinasyddion egwyddorol a gwybodus o Gymru a'r byd
- unigolion iach a hyderus sy'n barod i fyw bywydau llawn boddhad fel aelodau o gymdeithas sy'n cael eu gwerthfawrogi.

Chwe Maes Dysgu a Phrofiad

Disgrifiwyd Chwe Maes o ddysgu a phrofiad sydd i gyd yn cynnig cyfleoedd i ymwreiddio egwyddorion cyson sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac yn deillio o'r Canllaw Bwyta'n Dda am ddeietau iach a chynaliadwy o fewn cyd-destunau cymdeithasol ehangach gwahanol gredoau diwylliannol a statws economaidd-gymdeithasol.³⁷



Y Celfyddydau Mynegiannol

Bwyd, tymhorau a dathliadau – gwyliau diwylliannol/crefyddol a'u cysylltiad â bwyd, cerddoriaeth a drama.



Iechyd a Llesiant

Deiet cytbwys iach (Canllaw Bwyta'n Dda), bwyd a thymor, dymuniadau bwyd.



Y Dyniaethau

O le mae bwyd yn dod, cysylltiadau diwylliannol a chrefyddol â bwyd, cynaliadwyedd, systemau bwyd, tyfu bwyd.



Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Hysbysebu bwyd, marchnata bwyd, coginio (darllen/ysgrifennu ryseitiau), labelu bwyd – cynhwysion (yr hyn sydd yn y bwyd yr ydym yn ei fwyta).



Mathemateg a Rhifedd

Cyllidebu, siopa am fwyd, labelu, coginio/ mesuriadau rysâit, dadansoddiad maethegol.



Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Paratoi bwyd, coginio, gwyddor bwyd -ffisioleg (e.e. treuliad), cemeg bwyd, microbioleg, pecynnau bwyd, datblygu cynnyrch, diogelwch bwyd

Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd a Llesiant

Yn 2021, fe wnaeth Sefydliad Iechyd y Byd, yn gweithio gyda Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig, osod yr her fyd-eang i bob ysgol fod yn ysgol hybu iechyd.

Maent yn nodi:

“Mae'r cysyniad o ysgolion hybu iechyd yn ddull ysgol gyfan o hybu iechyd a chyrhaeddiad gan ddefnyddio potensial sefydliadol ysgolion i feithrin yr amodau ffisegol, emosiynol-gymdeithasol a seicolegol ar gyfer iechyd yn ogystal ag ar gyfer deilliannau addysg cadarnhaol.”

Mae dull ysgol gyfan yng nghyd-destun bwyd ysgol yn ymestyn y tu hwnt i'r bwyd a weinir felly, a'r cwricwlwm i hybu iechyd a llesiant meddwl i bob agwedd ar addysg gynradd ac uwchradd plant a phobl ifanc.

Darparwyd yr uchelgais i gynorthwyo ysgolion i fod yn rhai hybu iechyd yng Nghymru trwy Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru ers eu lansio ym 1999.

Bydd adolygiad strategol diweddar o'r cynllun yn sicrhau bod darpariaeth yn y dyfodol yn cynorthwyo ysgolion i fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i ymwreiddio iechyd a llesiant yng ngweithrediad beunyddiol yr ysgol.

Hefyd, mae newidiadau i'r model darparu wedi paratoi'r ffordd i Iechyd Cyhoeddus Cymru ddatblygu fframwaith dull ysgol gyfan thematig ar gyfer bwyd.

Mae safonau byd-eang yn nodi wyth elfen o ysgolion a systemau sy'n hybu iechyd



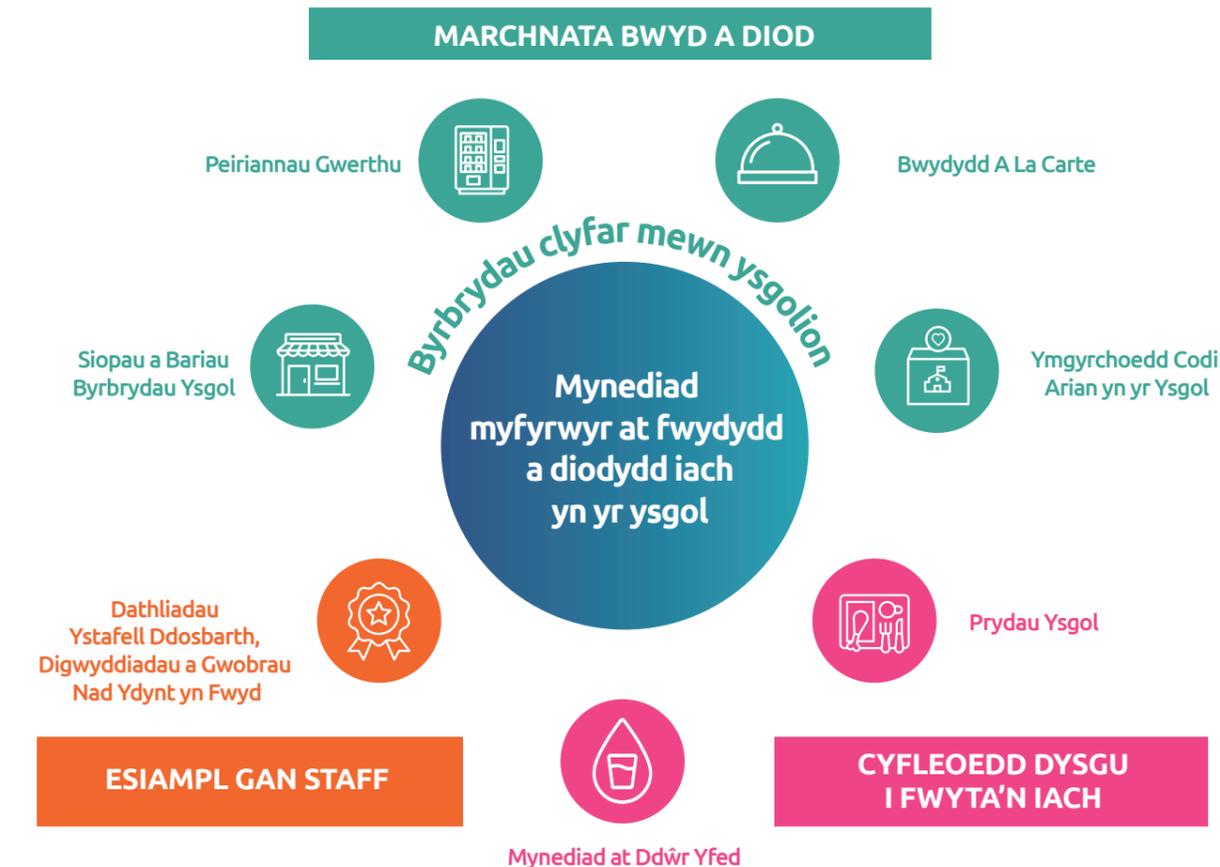
6 Effaith bosibl bwyd ysgol ar iechyd a llesiant

Mae lleoliad ysgol yn cynnig amgylchedd lle gall iechyd plant gael ei ddiogelu a'i hybu. Mae amgylchedd bwyd ysgol iach yn ddull iechyd poblogaeth effeithiol i gefnogi statws maetheg ac iechyd plant oedran ysgol.³⁸ Os byddwn yn manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd sydd ar gael i ni, gan sicrhau y darperir bwyd maethlon drwy'r diwrnod ysgol mewn amgylchedd cynaliadwy sy'n hybu perthynas gymdeithasol a diwylliannol gadarnhaol â bwyd, gellir sicrhau buddion byrdymor, tymor canolig a hirdymor. (Ffigur 3).

Yn gyffredinol, mae'r buddion hyn wedi'u rhannu i gategorïau:

- mynediad teg a chyfartal at fwyd a diod iach tra yn yr ysgol, gan atal bod eisiau bwyd a chynorthwyo diogeledd bwyd aelwydydd.
- cyfrannu at fwyta deiet maethlon a chynaliadwy, a datblygu sgiliau bywyd bwyd, a dewisiadau, arferion ac ymddygiadau bwyd iachach.

Ffigur 3: Mynediad myfyrwyr at fwydydd a diodydd iach yn yr ysgol



- cynorthwyo cyrhaeddiad addysgol, gan helpu plant a phobl ifanc i gyflawni eu dyheadau ar gyfer bywyd llawn boddhad ac i gymdeithas elwa trwy ganlyniadau economaidd.

Mae'r holl effeithiau hyn yn cyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd ac yn cefnogi bywydau hwy ac iachach.

6.1 Buddion byrdymor

Bydd yr effeithiau mwyaf uniongyrchol yn cael eu gwireddu dim ond os bydd plant yn bwyta'r bwyd a gynigir. Mae'n rhaid felly iddo fod yn fforddiadwy, yn flasus ac yn faethlon.¹¹ Bydd bwyta o leiaf un pryd maethlon y dydd yn atal llwgu, yn rhoi'r gallu i blant ganolbwyntio er mwyn dysgu, i gymryd rhan yng ngweithgareddau'r ysgol ac i gefnogi diogeledd bwyd aelwydydd.³⁹

I rai plant, pryd ysgol fydd prif bryd y dydd, a'r unig bryd efallai. Gall safonau bwyd ysgol ac amgylcheddau bwyta gwell a phrydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd arwain at niferoedd mwy o bobl yn manteisio ar ginio ysgol.^{40,41} Hefyd, gall amgylchedd ysgol sy'n gefnogol o fwyta'n iach wella perthynas gyffredinol plentyn â bwyd.^{40,42-45}



Mae darparu bwyd mewn ysgolion sy'n cyd-fynd â Chanllawiau Bwyta'n Dda yn creu cyfleoedd i wella effeithiau amgylcheddol ac iechyd deietau ein plant.^{46,47}

6.2 Effeithiau tymor canolig

Bydd bwyta bwyd iachach dros y tymor canolig yn cynorthwyo plant i dyfu'n gyson a bod â phwysau iach,⁴⁴ gan atal camfaethiad a diffygion deietegol. Mae hefyd yn cynorthwyo gallu'r plentyn a'r unigolyn ifanc i wneud penderfyniadau am ddewis bwyd iachach, gan eu paratoi ar gyfer bywyd lle mae bwyd yn chwarae rhan mewn cynullïadau cymdeithasol.⁴⁸

Mae plant nad ydynt yn cael digon o fwyd i'w fwyta yn debygol o gyflawni lefelau is o gyrhaeddiad addysgol.⁴⁹

Gall newid gwybodaeth am faetheg, a newid y bwyd a gynigir mewn ysgolion arwain at welliannau cymedrol i gyrhaeddiad ysgol cyffredinol pobl ifanc yn eu harddegau â gordewdra, o'u cymharu ag arferion ysgol safonol.⁵⁰

Yn seiliedig ar y gosodiad bod mwy o allu i ganolbwyntio i ddysgu a llai o absenoldeb yn cynorthwyo cyrhaeddiad addysgol plant.

6.3 Effeithiau tymor hwy

Mae bwyd sy'n cael ei fwyta yn ystod plentyndod a'r glasoed yn gosod y sylfeini ar gyfer dewisiadau, arferion ac ymddygiadau sy'n parhau pan fydd rhywun yn oedolyn.

Mae deietau â chynnwys braster dirlawn a siwgr uchel mewn plentyndod yn debygol o arwain at ddeietau tebyg fel oedolyn, yn ogystal â chynyddu perygl plentyn o fod dros ei bwysau ac yn ordew ac afiechyd cysylltiedig â deiet a phwysau dilynol fel oedolyn.

Gan fod bwyd ysgol yn cyrraedd bron i bob plentyn ac unigolyn ifanc ar raddfa fawr dros gyfnod estynedig o amser o ddatblygiad plentyndod hollbwysig, mae gan y bwyd sy'n cael ei fwyta yn yr ysgol y potensial i gael effaith sylweddol ar ddeiet plentyn a'i berthynas â bwyd yn y dyfodol.

Nid yn unig y mae iechyd a maeth yn yr ysgol yn fuddsoddiad yn iechyd a llesiant plant ysgol a phobl ifanc yn y glasoed, ond mae ganddynt fanteision hefyd sy'n ymestyn i gymunedau a chymdeithas. Nid yn unig y mae iechyd da, maetheg da ac addysg dda yn hawliau ac yn ddibenion ynddynt eu hunain, ond maent yn fuddsoddiad yn nyfodol gwlad a gallu ei phobl i fyw bywydau cynhyrchiol a boddhaol.³⁹

Mae tystiolaeth o weithredu polisiâu prydau ysgol yn y Ffindir a Sweden wedi darganfod buddion hirdymor sylweddol o ran cyrhaeddiad addysgol, iechyd, incwm oes uwch, lleihau anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol pan yn oedolion ac effaith gadarnhaol ar yr economi leol a chenedlaethol.⁵¹⁻⁵²

Mae bwyd ysgol yn effeithio bron i bob plentyn ac mae'n ysgogiad pwysig i gau'r bwllch o ran deilliannau iechyd.⁵³



Ffigur 4: Effeithiau Byrdymor, Tymor Canolig a Hirdymor Bwyd Ysgol



Amgylchedd bwyd ysgol iach

Mae bwyd a phrydau sy'n bodloni safonau maeth ar gael

Mwy o bobl yn manteisio ar fwyd ysgol iach

Mwy o bobl yn manteisio ar brydau ysgol am ddim

Effaith - Byrdymor

Mae'r plant yn bwyta bwyd iach ac amgylcheddol gynaliadwy
Yn atal bod eisiau bwyd
Mae'r gallu gan blant i ganolbwyntio i ddysgu a'r egni i gymryd rhan mewn gweithgareddau ysgol
Yn cynorthwyo diogelwch bwyd aelwydydd

Effaith - Tymor canolig

Yn cynorthwyo datblygiad plant
Yn cynorthwyo'r twf gorau posibl a phwysau iach
Yn atal camfaethiad a diffygion deietegol

Yn cynorthwyo arferion cymdeithasol cadarnhaol o ran bwyd, perthynas iachach â bwyd a dewisiadau ffordd o fyw iachach
Yn cynorthwyo iechyd y geg
Yn cynorthwyo cyrhaeddiad addysgol

Effaith - Hirdymor

Yn lleihau'r perygl o fod dros bwysau a gordewdra yn ystod plentyndod
Yn lleihau'r perygl o broblemau iechyd mewn plentyndod fel asthma, problemau anadlu sy'n gysylltiedig ag anhwylderâu cysgu, diabetes math 2 a chyflyrau cyhyrsgerbydol
Yn cynorthwyo llesiant meddwl

Yn lleihau'r perygl o glefydau yn gysylltiedig â deiet pan yn oedolyn e.e. diabetes math 2, clefyd y galon, strôc a rhai mathau o ganser
Yn cyfrannu at well cyflogaeth a chynhyrchiad, gan leihau tlodi a dod â gwerth i'r economi
Yn lleihau effaith ar yr hinsawdd sy'n gysylltiedig â defnydd o fwyd

Yn cyfrannu at:

Bywydau hwy ac iachach

Gostyngiad i anghydraddoldebau iechyd ac economaidd-gymdeithasol

7 Casgliad

Dylai bob plentyn gael y cyfleoedd i ffynnu a bod yn iach.

Mae'r blynyddoedd oedran ysgol yn gyfnod o dyfu a datblygu'n ^{17,54,55} ac maent yn gyfnod hollbwysig ar gyfer sefydlu patrymau deietegol iach i'w parhau i fod yn oedoly.^{56,57}

Mae deiet cytbwys iach yn darparu'r maetholion sydd eu hangen i gefnogi'r cyfnod hollbwysig hwn o dwf. Mae hyn yn cael effeithiau hirdymor ar ddeilliannau iechyd a llesiant.

Mae ysgolion yn cyfrannu'n sylweddol at batrymau deietegol plant oherwydd yr amser a dreulir yn yr ysgol yn ystod y blynyddoedd cynradd ac uwchradd. Mae ysgolion yn rhan ddylanwadol o amgylcheddau bwyd plant a phobl ifanc yn y glasoed felly.

Mae gan ddulliau bwyd ysgol iach y potensial i feithrin yr amodau cadarnhaol ar gyfer iechyd a llesiant plant a phobl ifanc a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Disgrifiwyd yr effeithiau dros y byrdymor, y tymor canolig a'r hirdymor yn yr adroddiad hwn a cheir dealltwriaeth well nag erioed ohonynt nawr.

Disgrifiwyd yr effeithiau dros y byrdymor, y tymor canolig a'r hirdymor yn yr adroddiad hwn a cheir dealltwriaeth well ohonynt nawr nag erioed.

Mae bwyd iach hefyd yn ymwneud â gwerthoedd a ddelir yn eang yn ein cymdeithas: tegwch a chydraddoldeb, dull ataliol o helpu plant a phobl ifanc i fyw bywydau hwy ac iachach ac i gyflawni eu dyheadau o fyw bywyd llawn boddhad trwy gynorthwyo cyflawniad addysgol. Mae system unedig ag iaith gyffredin sy'n rhoi sylw i iechyd a chyrraeddad addysgol yn arwain at effeithiau dwyochrog i unigolion, teuluoedd a chymdeithas.⁴⁹

Wales is at an important point in time to take action. Unless progress continues and the opportunities available to us are maximised, the huge opportunity that school food can make on the health and well-being of children and young people, will not be realised.

Mae Cymru ar adeg bwysig mewn amser i weithredu. Oni bai fod cynnydd yn parhau ac y manteisir i'r eithaf ar y cyfleoedd sydd ar gael i ni, ni fydd y cyfle enfawr y gall bwyd ysgol ei greu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn cael ei wireddu.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymrwmo i weithio gyda'n partneriaid i wireddu potensial bwyd ysgol o ran gwella'r deilliannau iechyd ac addysgol i blant a phobl ifanc yng Nghymru ac, yn bwysig, i leihau anghydraddoldebau. Gan gydnabod y cyfle hwn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi sefydlu rhaglen waith benodol ar yr amgylchedd bwyd ysgol a fydd yn golygu bod Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cydweithio ar gyfer amgylchedd bwyd ysgol iachach.



8 Cyfeiriadau

- Llywodraeth Cymru. Hawliau Plant yng Nghymru [Rhyngwyd]. 2022 [dyfynnwyd 2023 Dec 19]. Ar gael yn: Hawliau plant yng Nghymru | LLYW.CYMRU
- Public Health England. The link between health and well-being and attainment; a briefing for head teachers, governors and staff in education settings [Rhyngwyd]. 2014 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: GOV.UK
- Marmot M. Fair society, healthy lives : the Marmot Review: strategic review of health inequalities in England post-2010 [Rhyngwyd]. 2010 [dyfynnwyd 2023 Dec 19]. Ar gael yn: adroddiad llawn Fair Society Healthy Lives (parliament.uk)
- Brown T, Moore TH, Hooper L, Gao Y, Zayegh A, Ijaz S, et al. Interventions for Preventing Obesity in Children. Cochrane Database of Systematic Reviews . 2011;(12).
- Bleich SN, Vercammen KA, Zatz LY, Frelrier JM, Ebbeling CB, Peeters A. Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. The Lancet. 2018;6(4):332–46.
- Chaudhary A, Sudzina F, Mikkelsen BE. Promoting Healthy Eating among Young People-A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions. Nutrients. 2020;12(9).
- Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ymateb i Her Driphlyg Brexit, COVID-19 a'r Newid yn yr Hinsawdd i iechyd, llesiant a thegwch yng Nghymru [Rhyngwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/09/PHW_Strategic_Paper_WELSH.pdf
- Iechyd Cyhoeddus Cymru. Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus [Rhyngwyd]. 2022 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: PHW-Cost-of-Living-Executive-Summary-CYM.pdf (phwwhocc.co.uk)
- Llywodraeth Cymru (LIC). Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir. Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu. [Rhyngwyd]. 2014 [dyfynnwyd 2023 14 Ebr]. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrrff-llywodraethu.pdf>
- Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLLIC). Bwyta'n iach yn yr Ysgol [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 5 Ebr]. Ar gael yn: <https://www.wlga.cymru/healthy-eating-in-schools>
- Lucas PJ, Patterson E, Sacks G, Billich N, Evans CEL. Preschool and School Meal Policies: An Overview of What We Know about Regulation, Implementation, and Impact on Diet in the UK, Sweden, and Australia. Nutrients. 2017;9(7).
- McIntyre RL, Adamson AJ, Nelson M, Woodside J, Beattie S, Spence S. Changes and differences in school food standards (2010–2021) and free school meal provision during COVID-19 across the UK: Potential implications for children's diets. Nutr Bull [Rhyngwyd]. 2022 1 Meh;47(2):230–45. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/mbu.12556>
- Dimbleby H. The National Food Strategy Part One [Rhyngwyd]. 2018 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag 19]. Ar gael yn: The National Food Strategy (publishing.service.gov.uk)
- Sefydliad Iechyd y Byd. Oral Health [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 22 Tach]. Ar gael yn: https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab_1
- Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig. Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for health-promoting schools and systems [Rhyngwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: Making every school a health-promoting school – Global standards and indicators (who.int)
- Llywodraeth Cymru. Canllaw Bwyta'n Dda [Rhyngwyd]. 2018 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: Canllaw Bwyta'n Dda | LLYW.CYMRU.
- Public Health England (PHE). Government Dietary Recommendations: Government recommendations for energy and nutrients for males and females aged 1 – 18 years and 19+ years [Rhyngwyd]. 2016 [dyfynnwyd 2023 27 Gor]. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/618167/government_dietary_recommendations.pdf
- Llywodraeth Cymru. Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: canlyniadau Blynnyddoedd 5 i 9 y Rhaglen Dreigl ar gyfer Cymru (2012/2013 – 2016/2017) a dadansoddiad o dueddiadau dros amser ac incwm (Blynnyddoedd 1 i 9; 2008/09 – 2016/17): crynodeb [Rhyngwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-11/arolwg-deiet-a-maeth-cenedlaethol-canlyniadau-blynnyddoedd-1-i-9-crynodeb.pdf>
- Llywodraeth Cymru (LIC). Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: canlyniadau blynnyddoedd 1 i 9 [Rhyngwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2022 20 Mai]. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/arolwg-deiet-maeth-cenedlaethol-canlyniadau-blynnyddoedd-1-i-9>
- Page N, Angel L, Ogada E, Young H, Murphy S. Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-cy-V2_corrected_10.10.23.pdf
- Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw plant (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2017 i Mawrth 2018 [Rhyngwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: Ffordd o fyw plant (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2017 i Mawrth 2018 | LLYW.CYMRU
- Iechyd Cyhoeddus Cymru. Pob Plentyn – Gwybodaeth i Weithwyr Proffesiynol [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: Gweithwyr Proffesiynol | Pob Plentyn (everychildwales.co.uk/?lang=cy)
- Y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau. Childhood obesity: applying All Our Health [Rhyngwyd]. 2022 [dyfynnwyd 2023 10 Maw]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-applying-all-our-health>
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC). Rhaglen Mesur Plant 2018-19 [Rhyngwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2023 1 Maw]. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/rmp-2018-19/rhaglen-mesur-plant-adroddiad-2018-19/>
- Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Caerdydd. Iechyd y geg ymlith plant 5 oed yng Nghymru 2022-2023: Crynodeb. 2024.
- Prifysgol Caerdydd. Picture of oral health [Rhyngwyd]. 2016 [dyfynnwyd 2023 Dec 19]. Ar gael yn: https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0006/218589/Picture-of-Oral-Health-2016.pdf
- Yau A, White M, Hammond D, White C, Adams J. Socio-demographic characteristics, diet and health among food insecure UK adults: cross-sectional analysis of the International Food Policy Study. Public Health Nutr. 2020;23(14):2602–14.
- Hanson KL, Connor LM. Food insecurity and dietary quality in US adults and children: a systematic review. Am J Clin Nutr [Rhyngwyd]. 2014;100(2):684–92. Ar gael yn: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523047202>
- Gundersen C, Ziliak JP. Food Insecurity And Health Outcomes. Health Aff (Millwood). 2015;34(11):1830–9.
- Carvajal-Aldaz D, Cucalon G, Ordóñez C. Food insecurity as a risk factor for obesity: A review. Front Nutr. 2022;
- Sefydliad Iechyd y Byd. Overweight and Obesity: Key Facts [Rhyngwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2023 1 Maw]. Ar gael yn: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Webb GP. Nutrition: A Health Promotion Approach (2il argraffiad). Nutr Food Sci [Rhyngwyd]. 2002 1 Ion;32(4):165–6. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1108/nfs.2002.32.4.165.4>
- Asiantaeth Safonau Bwyd. Bwyd a Chi 2 Cylch 6 [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: Bwyd a Chi 2 | Asiantaeth Safonau Bwyd.
- Llywodraeth Cymru (LIC). Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 [Rhyngwyd]. 2013 [dyfynnwyd 2023 14 Ebr]. Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/made/welsh>
- Jayne L, Preece B, Johnson I, Bath R. Rapid review of school nutrient and food-based standards in Wales and the UK. 2023.
- Llywodraeth Cymru (LIC). Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd (UPFSM) [Rhyngwyd]. 2022 [dyfynnwyd 2023 10 Maw]. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/prydau-ysgol-am-ddim-i-holl-blant-ysgolion-cynradd-upfsm>
- Llywodraeth Cymru. Cwricwlwm i Gymru: Crynodeb o'r Ddeddfwriaeth [Rhyngwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2023 Dec 19]. Ar gael yn: Crynodeb o'r ddeddfwriaeth - Hwb (llyw.cymru)
- Holmes J. What is a population health approach? [Rhyngwyd]. 2022 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: What is a population health approach? | The King's Fund (kingsfund.org.uk)
- UNESCO, Cronfa'r Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant, World Food Programme. Ready to learn and thrive: school health and nutrition around the world [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 6 Gor]. Ar gael yn: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384421>
- Adamson A, Spence S, Reed L, Conway R, Palmer A, Stewart E, et al. School food standards in the UK: implementation and evaluation. Public Health Nutrition . 2013;16(6):968–81.
- Ensaif H, Russell J, Barker ME. Meeting school food standards – students' food choice and free school meals. Public Health Nutr [Rhyngwyd]. 2013/01/24. 2013;16(12):2162–8. Ar gael yn: <https://www.cambridge.org/core/article/meeting-school-food-standards-students-food-choice-and-free-school-meals/DACFC62DFCF15785B0FA34262C8E583A>
- Driessen CE, Cameron AJ, Thornton LE, Lai SK, Barnett LM. Effect of changes to the school food environment on eating behaviours and/or body weight in children: a systematic review. Obesity Reviews . 2014;15(12):968–82.
- Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE . 2018;13(3).
- Pineda E, Bascunan J, Sassi F. Improving the school food environment for the prevention of childhood obesity: What works and what doesn't. Obesity Reviews . 2021;22(2).
- Rose K, O'Malley C, Eskandari F, Lake AA, Brown L, Ells LJ. The impact of, and views on, school food intervention and policy in young people aged 11–18 years in Europe: A mixed methods systematic review. Obesity Reviews [Rhyngwyd]. 2021 May 1;22(5):e13186. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/obr.13186>
- Scheelbeek P, Green R, Papier K, Knuppel A, Alae-Carew C, Balkwill A, et al. Health impacts and environmental footprints of diets that meet the Eatwell Guide recommendations: analyses of multiple UK studies. BMJ Open. 2020;10(8).
- Steenson S, Buttriss JL. Healthier and more sustainable diets: What changes are needed in high-income countries? Nutr Bull [Rhyngwyd]. 2021 1 Medi;46(3):279–309. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/mbu.12518>
- UNESCO, Cronfa Blant y Cenhedloedd Unedig a Sefydliad Iechyd y Byd. How school systems can improve health and well-being: topic briefs: nutrition [Rhyngwyd]. Geneva; 2023 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064713>
- Bradley BJ, Greene AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 Years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors. Journal of Adolescent Health [Rhyngwyd]. 2013;52(5):523–32. Ar gael yn: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X13000505>
- Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. The Cochrane database of systematic reviews. 2018;1(1).
- Lundborg P, Rooth DO, Alex-Petersen J. Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform. Rev Econ Stud [Rhyngwyd]. 2022 1 Maw;89(2):876–908. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1093/restud/rdab028>
- Pellikka K, Manninen, Taivalmaa S. School feeding: investment in effective learning – Case Finland [Rhyngwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2023 19 Rhag]. Ar gael yn: 56e80172-0c9a-8eea-a697-098777c8ad73 (um.fi)
- Woodside J V, Adamson A, Spence S, Baker T, McKinley MC. Opportunities for intervention and innovation in school food within UK schools. Public Health Nutr [Rhyngwyd]. 2020/11/17. 2021;24(8):2313–7. Ar gael yn: <https://www.cambridge.org/core/article/opportunities-for-intervention-and-innovation-in-school-food-within-uk-schools/BBCB0FE77FCC825E6C9129E487AF942>
- Children and Family Health Devon, GIG. Child Development Guide: Development Timelines [Rhyngwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2023 Jul 27]. Ar gael yn: <https://childrenandfamilyhealthdevon.nhs.uk/occupational-therapy/toolkits/development-timelines/>
- Yr Adran Iechyd. Manual of Nutrition. 12fed argraffiad. Llundain: Y Llyfrfa; 2012.
- Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. Journal of Human Nutrition and Dietetics [Rhyngwyd]. 2007 1 Awst;20(4):294–301. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2007.00804.x>
- Sefydliad Maetheg Prydain. Life Stages: Children [Rhyngwyd]. 2015 [dyfynnwyd 2023 27 Gor]. Ar gael yn: <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/children/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales