

## Pecyn offer cwricwlwm i athrawon a dysgwyr yng Nghymru

Ymddygiad sy'n hybu iechyd:  
**Bwrw Golwg ar fwyd a maeth**

# Cyflwyniad

Croeso i'r pecyn cymorth bwyd a maeth. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i lunio ar y cyd ag athrawon i'w ddefnyddio gyda dysgwyr cynradd ac uwchradd. Dylid ei ddefnyddio'n hyblyg i ddiwallu'r anghenion a nodwyd ar gyfer eich dysgwyr yng nghyd-destun eich ysgol.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn canolbwyntio ar fwyd a maeth fel un o brif themâu Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Dylai addysgu a dysgu am fwyd a maeth gysylltu â'r holl ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig o fewn MDPH Iechyd a Lles, lle bo hynny'n bosibl. Yn benodol, y datganiad **Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes ac Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.**

Bydd hyn yn cynorthwyo dysgwyr i ddatblygu eu sgiliau meddwl yn feirniadol, gwneud penderfyniadau ac asesu risg ym maes bwyd a maeth, a bydd yn eu grymuso i lywio'r amgylchedd bwyd yn well a gwneud dewisiadau gwybodus, iachach sy'n hybu eu twf a'u datblygiad.

## Dylech chi ystyried...

- A yw cynnwys yr adnoddau hyn yn briodol o ran datblygiad eich dysgwyr
- Priodoldeb cynnwys yr adnoddau a'i berthnasedd i'ch dysgwyr *chi* yn eich cyd-destun *chi*
- Sut y gall yr adnodd hwn gefnogi dysgu blaenorol ar gyfer bwyd a maeth

# Sut mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i drefnu

Mae'r **canllawiau i athrawon** yn cefnogi athrawon ystafell ddosbarth i gynllunio a pharatoi gwersi ar y pwnc bwyd a maeth.

Mae'n cynnwys:

- Dolenni Cwricwlwm i Gymru
- Pam mae angen y dysgu hwn
- Negeseuon allweddol pwysig
- Trosolwg o'r banciau gwybodaeth a gweithgareddau ystafell ddosbarth.
- Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

Dylai athrawon ymgyswngi â'r canllawiau hyn cyn cynllunio ar gyfer eu cyflwyno.

Mae'r **Banciau Gwybodaeth i Athrawon** yn adnodd dysgu proffesiynol sy'n rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth gefndirol allweddol i athrawon am y pwnc bwyd a maeth, gan gysylltu â'r cwestiynau mawr i lywio cynllun eu cwricwlwm. Maent yn cynnwys gwybodaeth am pam mae'r pwnc hwn yn bwysig i iechyd a lles dysgwyr.

Mae **gweithgareddau ystafell ddosbarth** yn awgrymiadau i gefnogi addysgu a dysgu mewn perthynas â'r pwnc iechyd. Maent yn gweithredu fel bachyn i ennyn diddordeb dysgwyr mewn meddwl yn feirniadol, trafodaeth a dyfnhau dealltwriaeth. Dylid eu defnyddio'n hyblyg a gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion dynodedig dysgwyr.

# Pam mae angen y dysgu hwn

Caiff deiet plant a phobl ifanc ei ddylanwadu gan amgylcheddau bwyd o'u cwmpas, ac mae tystiolaeth gyfredol yn dangos nad yw'r amgylcheddau hyn yn cefnogi deiet iach a chytbwys. Mae'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol yn dangos nad yw'r rhan fwyaf o blant yn bwyta digon o ffrwythau, llysiau, pysgod olewog a maethynnau allweddol fel ffeibr, ac yn bwyta gormod o fraster, braster dirlawn, halen a siwgr. Mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yng Nghymru yn dangos yn glir bod llai na hanner dysgwyr cynradd ac uwchradd yn adrodd eu bod yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd.

Mae maeth da yn ystod plentyndod cynnar a llencyndod yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi twf, datblygiad a lles iach, yn awr ac yn y dyfodol. Mae'r bwyd a'r ddiod y mae plant yn eu bwyta a'u hyfed yn helpu i osod y sylfeini ar gyfer bywyd iach a hapus.

Mae plant a phobl ifanc heddiw yn cael eu magu mewn amgylchedd bwyd cymhleth lle mae llawer o ffactorau'n dylanwadu ar yr hyn y maen nhw'n ei fwyta. Mae marchnata hynod berswadiol, yr opsiynau sydd ar gael mewn siopau, lleoliad cynhyrchion wrth y til, maint dognau, prisiau, hyrwyddiadau, a hyd yn oed yr hyn y mae cyfoedion ac aelodau'r teulu yn ei ddewis i gyd yn dylanwadu ar benderfyniadau plant. Mae pecynnu llachar, cymeradwyaeth gan enwogion a chynnwys gan ddylanwadwyr yn ychwanegu at y pwysau hyn, sy'n ei gwneud yn fwy anodd i bobl ifanc wneud dewisiadau'n hyderus ac yn annibynnol.

Trwy helpu plant i ddeall eu hamgylchedd bwyd, gall athrawon eu cefnogi i feddwl yn feirniadol, adnabod technegau perswadio a gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth.

Mae ymchwil hirdymor yn dangos cysylltiad cryf rhwng gordewdra ymysg plant a gordewdra ymysg oedolion. Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd addysg gynnar a chamau atal.

Trwy helpu plant a phobl ifanc i ddeall bwyd ac iechyd a dod yn fwy gwybodus am yr amgylchedd bwyd ehangach o oedran ifanc, gall ysgolion eu grymuso i wneud dewisiadau'n hyderus.

Mae hyn yn helpu i leihau effaith hirdymor deiet gwael ac yn cyfrannu at ostwng cyfraddau afiechydon sy'n gysylltiedig â bwyd trwy gydol oes.

# Negeseuon Bwyd a Maeth Allweddol

Mae bwyd a dŵr yn hanfodol ar gyfer bywyd.

Mae angen gwahanol fathau a symiau o fwyd arnom er mwyn cael iechyd a lles da. Mae'r mathau a'r symiau o fwyd yn newid gan ddibynnu ar ein hoedran a'n hanghenion.

Mae bwydydd yn cynnwys maetholion gwahanol, ac mae pob maetholyn yn cyflawni rôl benodol yn y corff i'n helpu i dyfu, datblygu a chynnal iechyd da.

Os nad ydyn ni'n cael digon o'r maetholion sydd eu hangen arnom, neu os ydyn ni'n bwyta gormod, mae'n bosibl y cawn ni broblemau iechyd.

Mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta a'r diodydd rydyn ni'n eu hyfed yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles nawr a thros amser.

Mae bwyta deiet cytbwys ac iach yn lleihau ein risg o glefydau, gan gynnwys gordewdra, diabetes math 2, clefyd y galon a rhai mathau o ganser.

Gall bwyd fod yn rhan hwyliog, pleserus a diddorol o'n bywydau bob dydd ac mae'n rhan annatod o'n diwylliant, ein rhyngweithio cymdeithasol a'n dathliadau.

Gall datblygu perthynas iach â bwyd yn ystod plentyndod osod y sylfaen ar gyfer arferion bwyta'n iach gydol oes.

Gall rhai dylanwadau, fel cost bwyd, pa fwydydd sydd ar gael ac arferion marchnata bwyd, ei gwneud hi'n anoddach cynnal deiet cytbwys. Mae deall sut i lywio'r dylanwadau hyn yn sgil gydol oes bwysig.

Gall sgiliau bwyd fel cynllunio, siopa, tyfu a choginio ein helpu i gynnal deiet cytbwys ac iach.

Gall y bwyd rydyn ni'n ei fwyta effeithio ar yr amgylchedd. Mae deiet iach ac amgylcheddol gynaliadwy yn well i'n hiechyd ac i'r blaned.

Mae adnoddau wedi'u trefnu mewn banciau gwybodaeth i Athrawon sy'n gysylltiedig â phob 'Cwestiwn Pwysig'. Gellir a dylid gofyn y cwestiynau hyn i ddysgwyr fel cyfrwng i gyflwyno'r cwricwlwm.

Cwestiwn Mawr	Gwybodaeth banc	Lincs i Ddatganiadau o Beth sy'n Bwysig
<p><b>Beth yw effeithiau personol y bwyd rydyn ni'n ei fwyta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- iechyd corfforol a meddyliol</li> <li>- rhyngweithio cymdeithasol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw deiet iach a chytbwys?</li> <li>• Sut mae dewisiadau bwyd yn effeithio ar ein lles corfforol a meddyliol?</li> <li>• Fitaminau a mwynau</li> </ul>	<p><b>Iechyd a Lles</b>  <b>Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes - ymddygiadau hyrwyddo iechyd a niweidio iechyd</b>  <b>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol - cysylltiadau rhwng profiadau ac emosiynau</b>  <b>Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill</b>– gwneud penderfyniadau, asesu risg a meddwl yn feirniadol  <b>Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles</b> - dylanwadau cymdeithasol, normau cymdeithasol a gwerthoedd</p>
<p><b>Pam mae pobl yn bwyta'r hyn maen nhw'n ei fwyta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bwyd i oroesi a ffynnu</li> <li>- cyd-destun cymdeithasol</li> <li>- mynediad ac argaeledd</li> <li>- diwylliant; dewisiadau personol, blas a chredoau</li> <li>- diwydiant, marchnata a hysbysebu</li> <li>- y gyfraith a rheoliadau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pam mae pobl yn bwyta'r hyn maen nhw'n ei fwyta?</li> <li>• Sut mae bwyd yn rhan bwysig o'n diwylliant a'n cymdeithas?</li> <li>• Diwydiant, Marchnata a Hysbysebu</li> <li>• Labeli bwyd</li> <li>• Y Gyfraith a Rheoliadau</li> </ul>	<p><b>Y Dyniaethau</b>  <b>Mae cymdeithasau dynol yn gymhleth ac yn amrywiol, ac maen nhw'n cael eu llywio gan weithredoedd a chredoau pobl</b> – Datblygu gwerthfawrogiad o berthyn  <b>Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn mynd i'r afael â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu dynoliaeth, ac yn gallu cymryd camau ystyrlon ac egwyddorol</b> – anghydraddoldeb, dewisiadau a gwneud penderfyniadau.</p>
<p><b>Beth yw effeithiau cymdeithasol ehangach y bwyd rydyn ni'n ei fwyta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anghydraddoldebau iechyd</li> <li>- o ble mae bwyd yn dod</li> <li>- yr amgylchedd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O ble mae bwyd yn dod?</li> <li>• Effaith Amgylcheddol</li> <li>• Bwyd, Iechyd ac Anghydraddoldeb</li> </ul>	<p><b>Gwyddoniaeth a Thechnoleg</b>  <b>Mae'r byd o'n cwmpas yn llawn pethau byw sy'n dibynnu ar ei gilydd i oroesi</b> – mae dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n effeithio ar ein hiechyd yn ein galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus am ein hiechyd corfforol.</p>

# Cefnogi dysgwyr tuag at wireddu'r Pedwar Diben:

Dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n:	Gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n:	Dinasyddion egwyddorol, gwybodus sy'n:	Yn unigolion iach, hyderus sydd:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• datblygu corff o wybodaeth ac sydd â'r sgiliau sydd eu hangen i gysylltu'r wybodaeth honno a'i chymhwyso mewn gwahanol gyd-destunau</li> <li>• gallu egluro'r syniadau a chysyniadau y maen nhw'n dysgu amdany'n nhw</li> <li>• deall sut i ddehongli data a chymhwyso cysyniadau mathemategol</li> <li>• ymchwilio ac yn gwerthuso eu canfyddiadau'n feirniadol</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cysylltu ac yn cymhwyso eu wybodaeth a'u sgiliau i greu syniadau a chynnyrch</li> <li>• meddwl yn greadigol er mwyn ail-lunio a datrys problemau</li> <li>• mynegi syniadau ac emosiynau drwy wahanol gyfryngau</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• canfod, yn gwerthuso ac yn defnyddio tystiolaeth wrth ffurfio barn</li> <li>• trafod materion cyfoes ar sail eu wybodaeth a'u gwerthoedd</li> <li>• deall ac yn ystyried effaith eu gweithredoedd wrth ddewis a gweithredu</li> <li>• wybodus am eu diwylliant, eu cymuned, eu cymdeithas a'r byd yn awr ac yn y gorffennol</li> <li>• dangos eu hymrwymiad i sicrhau cynladwyedd y blaned</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i fod yn ddinasyddion yng Nghymru a'r byd</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yn cymhwyso gwybodaeth am effaith deiet ac ymarfer corff ar iechyd corfforol a meddyliol yn eu bywyd pob dydd</li> <li>• yn gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen i gadw'n ddiogel ac iach</li> <li>• yn gwneud penderfyniadau pwyllog ynghylch eu ffordd o fyw ac yn rheoli risg</li> <li>• â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ddelio â'u bywyd pob dydd mor annibynnol ag y gallan nhw</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.</b></p>

# Banciau Gwybodaeth

Banc Gwybodaeth	Teitl
1	<b>Beth yw deiet iach a chytbwys?</b> Pwysigrwydd deiet iach a'r Canllaw Bwyta'n Dda
2	<b>Fitaminau a mwynau</b> Swyddogaethau a ffynonellau da
3	<b>Sut mae dewisiadau bwyd yn effeithio ar ein lles corfforol a meddyliol?</b> Bwyta'n iach a lles meddyliol a'r buddion corfforol
4	<b>Bwyd, Diwylliant a Maeth</b> Sut mae bwyd yn rhan bwysig o'n diwylliant a'n cymdeithas
5	<b>Pam mae pobl yn bwyta'r hyn maen nhw'n ei fwyta?</b> Y ffactorau sy'n dylanwadu ar ein dewisiadau bwyd
6	<b>Diwydiant, Marchnata a Hysbysebu</b> Yr amgylchedd a'r diwydiant bwyd, tactegau hysbysebu a marchnata
7	<b>Labeli bwyd</b> Deall labeli bwyd, eu honiadau a deall labeli prisiau
8	<b>Bwyd, Iechyd ac Anghydraddoldeb</b> Anghydraddoldebau iechyd a'u heffeithiau
9	<b>Effaith Amgylcheddol</b> Pam mae ein dewisiadau bwyd yn bwysig
10	<b>Y Gyfraith a Rheoliadau</b> Pwysigrwydd cyfreithiau a rheoliadau sy'n ymwneud â bwyd a maeth
11	<b>O ble mae bwyd yn dod?</b> Cynhyrchu bwyd yn cynnwys ffermio, prosesu a dosbarthu

# Gweithgareddau Dosbarth

Gweithgaredd	Teitl
1	<b>Adroddiadau ac Erthyglau Newyddion</b> Dolenni i adroddiadau ac erthyglau am fwyd a maeth gyda chwestiynau i'w trin a'u trafod.
2	<b>Sut ydyn ni'n cael ein dylanwadu?</b> Ystyried y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau wrth ddewis pa fwyd a diod i'w prynu.
3	<b>Gweld, Meddwl, Ystyried</b> Delweddau i ysgogi meddwl yn feirniadol a chwestiynu dewisiadau bwyd.
4	<b>Bob amser, Weithiau, Byth</b> Datganiadau i hyrwyddo trafodaethau a dadleuon sy'n ymwneud â pharatoi bwyd a dewisiadau bwyd.
5	<b>Beth yw cynnwys hyn?</b> Ystyried gwneud penderfyniadau ystyriol a hyrwyddo cwestiynu sy'n ymwneud â chynhwysion bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw.
6	<b>Hwn neu Hwnna?</b> Ystyried gwneud penderfyniadau ystyriol a meddwl yn feirniadol ynghylch dewisiadau bwyd.
7	<b>Ryseitiau</b> Gwneud penderfyniadau ystyriol a meddwl yn feirniadol o ran paratoi bwyd a dewisiadau bwyd.
8	<b>Data ac Ystadegau</b> Ffynonellau data i hyrwyddo trafodaethau, cwestiynu a meddwl yn feirniadol ynghylch bwyd a maeth.

# Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

- [Y Canllaw Bwyta'n Dda \(food.gov.uk\)](https://www.food.gov.uk) – llun a dogfen ganllawiau ategol
- [Sgiliau Maeth am Oes®](https://www.sgiliau.maeth.amoes.com)
- [Hoffi Bwyd, Casáu Gwastraff | Atal gwastraff bwyd](https://www.hoffi.bwyd.gov.uk)
- [Llysiâu o Gymru ar gyfer Ysgolion - Synnwyr Bwyd Cymraeg](https://www.llysiâu.gymru.gov.uk)
- [Partneriaethau Bwyd Lleol - Synnwyr Bwyd Cymraeg](https://www.partneriaethau.bwyd.gov.uk)
- Bwyd ac Iechyd ([bda.uk.com](https://www.bda.uk.com)) – taflenni ffeithiau ar bynciau amrywiol gan gynnwys labeli bwyd, hylifau, ffeithiau bwyd i bobl ifanc ac ati
- [Guide-To-Food-Labeling-2019-WEB.pdf](https://www.guide-to-food-labelling-2019-web.pdf) – dogfennau canllaw ar labeli bwyd a chymhorthion gweledol
- [Home \(foodfoundation.org.uk\)](https://www.home.org.uk)
- [One Blue Dot - Sustainable Diets \(bda.uk.com\)](https://www.oneblue.com) / [AT-Lancet Commission Brief for Everyone - EAT \(eatforum.org\)](https://www.at-lancet.com) / [Sustainable healthy diets: guiding principles \(who.int\)](https://www.who.int) – bwyd a'r amgylchedd
- [Enticing-Effective-Everywhere-FINAL 1.pdf](https://www.enticing-effective-everywhere-final-1.pdf) / [180507 Marketing Report.indd \(unicef.org\)](https://www.unicef.org) – dylanwadau'r diwydiant
- Datganiad [SACN](https://www.sacn.gov.uk) ar fwydydd sydd wedi'u prosesu ac iechyd – adroddiad cryno - GOV.UK ([www.gov.uk](https://www.gov.uk)) – bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth
- [ICC Cyfleoedd i wella iechyd plant yng Nghymru. Potensial bwyd ysgol](https://www.icc.gov.uk) – gwybodaeth am fwyd ysgol.
- [FSN+Eating+well+recipe+book Oct+2023 DIGITAL.pdf \(squarespace.com\)](https://www.fsn-eating-well-recipe-book-oct-2023-digital.pdf) – ryseitiau ar gyfer y teulu
- [Ailstyried sut rydyn ni'n siarad am iechyd a bwyd plant](https://www.ailstyried.gov.uk) – cymorth ar gyfer sut i lunio negeseuon iechyd ar gyfer plant a phobl ifanc
- [Portion sizes and food groups - GOV.UK](https://www.gov.uk)

## Ffynonellau Data

- SHRN: [Data Cenedlaethol - Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion \(shrn.org.uk\)](https://www.shrn.org.uk)
- [National Diet and Nutrition Survey 2019 to 2023 - GOV.UK \(Saesneg yn unig\)](https://www.gov.uk)
- Llywodraeth Cymru (2019) Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: [Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: canlyniadau blynyddoedd 1 i 9 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)
- ICC Rhaglen Mesur Plant Cymru 2020: [Rhaglen Mesur Plant - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](https://www.gig.cymru)
- Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru: [Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru - Ymchwil - Prifysgol Caerdydd](https://www.uned-gwybodaeth-iechyd-geneuol-cymru-ymchwil-prifysgol-caerdydd.com)

## **Cydnabyddiaethau**

**Hoffem ddiolch i'r ysgolion canlynol am eu cymorth a'u cefnogaeth wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn:**

**Ysgol Gyfun Bryntirion**

**Ysgol Gymunedol Porth**

**Ysgol Gynradd Whitestone**

**Ysgol Gynradd Wirfoddol a Reolir**

**Ysgol Calon Cymru**

**Willows High School**

**Ysgol Uwchradd Caerdydd**