



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## **Adroddiad Technegol: Adolygiad cyflym o safonau maeth a'r rhai sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU**



## Is-adran Gwella Iechyd

**Awduron:** Lucy Jayne, Maethegydd Iechyd y Cyhoedd, Beth Preece, Prif Faethegydd Iechyd y Cyhoedd, Dr Ilona Johnson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Rachel Bath, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd.

**Dyddiad:** Mawrth 2023

**Fersiwn:** 1

### Cyhoeddi/Dosbarthu:

- Cydweithwyr yn Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar fwyd ysgolion
- Tîm Bwyd mewn Ysgolion Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
- Cydweithwyr yn Nhîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Iechyd Cyhoeddus Cymru a Byrddau Iechyd sy'n gweithio ar fwyd ysgol
- Cydweithwyr deieteg yn gweithio ar fwyd ysgolion.

### Pwrpas a Chrynodeb o'r Ddogfen:

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno canfyddiadau adolygiad cyflym a gynhaliwyd i wneud y canlynol:

- Disgrifio'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013 presennol (Gofynion a Safonau Maeth) yng Nghymru
- Cymharu'r safonau hyn â'r dystiolaeth ddiweddaraf gan gynnwys canllawiau gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN)
- Crynhoi safonau maeth a'r rhai sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion ledled y DU.

Mae'r adroddiad yn rhoi manylion y diweddariadau sy'n ofynnol i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion yng Nghymru er mwyn iddynt fod yn gyson â'r cyngor gwyddonol diweddaraf, yn arbennig ar feini prawf ac argymhellion siwgrau rhydd, ac argymhellion ffibr deietegol. Mae angen diweddariadau ar gyfer y diwrnod ysgol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.

Mae hefyd yn manylu ar ffactorau eraill i'w hystyried sydd y tu allan i'r safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion yng Nghymru ar hyn o bryd, gan gynnwys:

- Manylu ymhellach ar faint dogn sy'n briodol o ran oedran
- Y math a'r amrywiaeth o fwydydd sy'n seiliedig ar brotein sydd wedi'u cynnwys
- Paratoi a phrosesu bwyd a diodydd
- Cynaliadwyedd a'r gadwyn cyflenwi bwyd.

Er mwyn annog ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iachach a darparu cyngor cyson, argymhellir adolygu'r eithriadau hefyd.

Bydd canfyddiadau'r adolygiad cyflym yn cael eu defnyddio gan Grŵp Llywio Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Llywodraeth Cymru fel rhan o ymgynghoriad cyhoeddus ar gyfer adolygu'r Rheoliadau.

**Cyfeirnod Cynllun Gwaith:** Pwysau Iach, Cymru Iach Symud ymlaen yn 2022-2024 Maes Blaenoriaeth 4: Adolygu'r rheoliadau ar faeth bwyd ysgol yn unol â'r safonau a'r canllawiau maeth diweddaraf a diweddarau'r safonau cyfredol.

<b>ADRODDIAD TECHNEGOL: ADOLYGIAD CYFLYM O SAFONAU MAETH A'R RHAI SY'N SEILIEDIG AR FWYD MEWN YSGOLION YNG NGHYMURU A'R DU .....</b>	<b>1</b>
<b>IS-ADRAN GWELLA IECHYD .....</b>	<b>2</b>
<b>1 CYFLWYNIAD .....</b>	<b>4</b>
<b>2 CEFNDIR.....</b>	<b>5</b>
2.1 Y Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) cyfredol .....	5
2.2 Diweddariadau i gyngor maeth y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (SACN). .....	7
<b>3 METHODOLEG .....</b>	<b>9</b>
<b>4 CANFYDDIADAU .....</b>	<b>10</b>
4.1 Dulliau a ddefnyddir gan wledydd y DU ar gyfer safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion.....	10
4.2 Safonau Maeth mewn Ysgolion Cynradd ac Uwchradd .....	12
4.3 Safonau sy'n Seiliedig ar Fwyd mewn ysgolion Cynradd ac Uwchradd.....	14
4.4 Darparu bwyd a diod y tu allan i frecwast a chinio (Cynradd ac Uwchradd) .....	16
4.5 Ffactorau i'w hystyried y tu hwnt i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd.....	16
<b>5 CASGLIAD .....</b>	<b>20</b>
<b>6 CYFEIRIADAU.....</b>	<b>21</b>
<b>7 ATODIAD A: SCHOOL FOOD AND NUTRIENT STANDARDS FOR SCOTLAND, NORTHERN IRELAND, AND ENGLAND .....</b>	<b>25</b>
7.1 Lloegr .....	26
7.2 Yr Alban .....	27
7.3 Gogledd Iwerddon .....	28

<b>8</b>	<b>ATODIAD B: TABLAU CRYNO O'R DIWEDDARIADAU GOFYNNOL A'R RHAI A ARGYMHELLIR I SAFONAU SY'N SEILIEDIG AR FAETHOLION A BWYD MEWN YSGOLION .....</b>	<b>30</b>
8.1	Ysgolion Cynradd a Gynhelir .....	30
8.2	Ysgolion Uwchradd a Gynhelir .....	39

## 1 Cyflwyniad

Mae gwella iechyd a lles pob plentyn yn flaenoriaeth iechyd y cyhoedd yng Nghymru a ledled y DU (Llywodraeth Cymru, 2020). Mae'r opsiynau a'r cyfleoedd sydd ar gael i ni i gyd yn effeithio ar ba mor iach ydyn ni. Gallwn wella iechyd plant drwy wella'r llif o opsiynau bwyd iach, fforddiadwy a chyfleoedd i ddysgu a chwarae (Llywodraeth Cymru, 2019). Mae gordewdra ymhlith plant yn bryder sylweddol yng Nghymru, ond mae camau pendant y gallwn eu cymryd i fynd i'r afael â hyn a helpu pob plentyn i fod yn iach (Llywodraeth Cymru, 2022).

Mae amgylcheddau ysgol yn gyfle gwerthfawr i wella ansawdd deiet plant, gan sicrhau bod pob plentyn yn cael pryd maethlon ac nad yw'n newynu, yn ogystal â hyrwyddo, trwy ymagwedd ysgol gyfan, ymddygiad bwyta cadarn a all ddylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd gydol oes ( Llywodraeth Cymru, 2020). Mae prydau ysgol iach yn agwedd bwysig ar amgylchedd bwyd yr ysgol, a gallant gyfrif am draean neu fwy o fwyd plentyn ar ddiwrnodau ysgol.

Fel rhan o uchelgeisiau Llywodraeth Cymru i bobl Cymru, a chenedlaethau'r dyfodol, gael y cychwyn gorau mewn bywyd a byw bywydau hirach a hapusach, mae Strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach wedi ymrwymo i ailddechrau gwaith i lywio diwygiadau i Reoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 (Llywodraeth Cymru, 2019).

Mae diwygio'r Rheoliadau yn creu'r cyfle i ddeall cryfderau'r Rheoliadau presennol a goresgyn eu heriau. Yn ogystal, bydd adolygiad yn sicrhau bod y Rheoliadau yn adlewyrchu'r dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf am faetholion a bwyd tra'n ystyried y nod cymdeithasol ehangach o gynaliadwyedd.

Er mwyn llywio trafodaethau cychwynnol ynghylch cwmpas y diwygiadau gofynnol, gofynnodd Llywodraeth Cymru i Iechyd Cyhoeddus Cymru gynnal adolygiad cyflym o'r dystiolaeth. Pwrpas yr adolygiad yw deall sut mae'r Rheoliadau presennol yng Nghymru yn cymharu â chanllawiau diweddaraf y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN) ac amcanion Polisi Cymru

e.e. lleihau carbon a disgrifio safonau maeth a'r rhai sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion ledled y DU. Bydd canfyddiadau'r adolygiad yn cael eu defnyddio i gefnogi Grŵp Llywio Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Llywodraeth Cymru i ddatblygu ymgynghoriad cyhoeddus ar gyfer adolygu'r Rheoliadau.

Mae'r Adroddiad Technegol hwn yn darparu'r canlynol:

- Trosolwg o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion presennol
- Trosolwg o ddiweddariadau i argymhellion SACN ers 2010
- Methodoleg yr adolygiad cyflym
- Mae'r adroddiad yn crynhoi'r wybodaeth allweddol ganlynol:
  - Dulliau a ddefnyddir gan wledydd y DU ar gyfer safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion
  - Safonau maeth ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd
  - Safonau seiliedig ar fwyd ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd
  - Ffactorau i'w hystyried y tu hwnt i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd

## 2 Cefndir

### 2.1 Y Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) cyfredol

Ym mis Mehefin 2014, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir; Canllawiau Statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu' i helpu ysgolion i gydymffurfio â darpariaethau Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013. Datblygwyd y ddeddfwriaeth sylfaenol ac eilaidd hon fel rhan o strategaeth Llywodraeth Cymru i wella iechyd a lles plant oed ysgol trwy wella'r bwyd y mae plant yn ei fwyta mewn ysgolion ac annog datblygu arferion bwyta da yn ystod plentyndod (Llywodraeth Cymru, 2014).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Drwy weddill y ddogfen, mae 'Rheoliadau' yn cyfeirio at Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013. Mae 'Canllawiau Statudol' yn cyfeirio at 'Bwyta'n Iach mewn ysgolion a gynhelir - Canllawiau Statudol' i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu.

Mae'r Rheoliadau'n nodi'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol arferol, yn ogystal â'r gofynion bwyd a diod drwy gydol y diwrnod ysgol.

Mae'r **safonau maeth** yn nodi isafswm neu uchafswm y gwerthoedd ar gyfer egni a 13 o faetholion, sy'n berthnasol i ginio ysgol arferol (gan gynnwys diodydd) a gyfrifir dros bob wythnos o gylch bwydlen. Dylai'r fwydlen ysgol ddarparu pryd cytbwys sy'n bodloni tua thraean o ofynion egni dyddiol y plentyn (gan ystyried oedran a rhyw), gyda chinio arferol sy'n bodloni'r safonau dyddiol yn seiliedig ar faetholion.

Mae'r **safonau sy'n seiliedig ar fwyd** yn disgrifio'r mathau o fwyd a diod y mae'n rhaid eu darparu, eu cyfyngu a'u gwrthod rhwng brecwast a 6pm. Mae'r rheoliadau hefyd yn berthnasol i'r holl fwyd/diod a weinir mewn unrhyw allfa ar y safle megis siopau byrbrydau, peiriannau gwerthu a chaffis chweched dosbarth a thebyg.

Mae rhai eithriadau i'r rheoliadau yn berthnasol megis bwyd a ddarperir mewn digwyddiadau cymdeithasol, digwyddiadau codi arian yn yr ysgol neu wersi paratoi/coginio bwyd; fodd bynnag, mae'r canllawiau'n annog mabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach er mwyn cynnal ethos ysgol cryf a chysondeb cyffredinol â'r rheoliadau.

Mae Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 yn nodi'r rolau a'r dyletswyddau ar gyfer sicrhau bod y safonau a'r gofynion yn cael eu bodloni, ac mae'n ofynnol i Awdurdodau Lleol a chyrff llywodraethu ystyried y canllawiau. Mae gan Awdurdodau Lleol ddyletswydd 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 eu hadroddiadau blynyddol. Mae Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir gan ysgolion i hybu bwyta ac yfed yn iach, ond nid ydynt yn monitro cydymffurfiaeth â'r Rheoliadau nac yn adrodd ar ansawdd y ddarpariaeth bwyd (Llywodraeth Cymru, 2014). Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) yn cynnig cymorth i Awdurdodau Lleol drwy broses Tystysgrif Cydymffurfiaeth wirfoddol; nid yw eu cylch gorchwyl yn cynnwys monitro a chydymffurfio na gorfodi'r Rheoliadau a'r Canllawiau Statudol. Gellir defnyddio Tystysgrifau Cydymffurfiaeth a ddyfarnwyd gan CLILC fel tystiolaeth yn ystod arolygiadau Estyn ac asesiadau Gwobrau Ansawdd Cenedlaethol Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 2014).

## 2.2 Diweddariadau i gyngor maeth y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (SACN).

Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (SACN) yw'r corff cyngori annibynnol ffurfiol i Lywodraethau ledled y DU i gefnogi'r gwaith o bennu polisi bwyd a maeth. Bu newidiadau i argymhellion SACN ers i Reoliadau a Chanllawiau Statudol Bwyd Ysgol Cymru gael eu hadolygu ddiwethaf yn 2013. Ceir crynodeb isod.

### Siwgrau Rhydd

Mae cymeriant deietegol o siwgrau rhydd wedi'i gynnig yng nghyd-destun cymeriant egni sy'n briodol i gynnal pwysau iach a lleihau'r risg o bydredd dannedd.

Mae'r term siwgrau rhydd wedi disodli'r termau Siwgrau Anwahanol Di-laeth (NMES) a siwgrau ychwanegol a ddefnyddiwyd mewn cyngor blaenorol (SACN, Carbohydrates and Health, 2015). Mae siwgrau rhydd i gyd yn monosacaridau a deusacaridau sy'n cael eu hychwanegu at fwydydd gan y gwneuthurwr, y cogydd neu'r defnyddiwr, ynghyd â siwgrau sy'n bresennol yn naturiol mewn mêl, suropau a sudd ffrwythau heb ei felysu. Mae'r siwgrau sy'n bresennol yn naturiol mewn llaeth a chynhyrchion llaeth (lactos) a'r siwgrau yn strwythur cellog bwydydd wedi'u heithrio.

Mae gan y term 'siwgrau rhydd' feini prawf cliriach a mwy manwl gywir i ddisgrifio'r siwgrau sy'n bresennol mewn ffrwythau a llysiau wedi'u prosesu:

"Pob siwgr ychwanegol mewn unrhyw ffurf; pob siwgr sy'n bresennol yn naturiol mewn sudd ffrwythau a llysiau, piwrâu a phastau a chynhyrchion tebyg y mae'r adeiledd wedi'i dorri i lawr ynddynt; pob siwgr mewn diodydd (ac eithrio diodydd llaeth); a lactos a galactos sydd wedi'u hychwanegu fel cynhwysion. Mae'r siwgrau sy'n bresennol yn naturiol mewn llaeth a chynhyrchion llaeth, ffres a'r rhan fwyaf o fathau o ffrwythau a llysiau wedi'u prosesu ac mewn grawn ydau, cnau a hadau wedi'u heithrio o'r diffiniad" (Swan, Powell, Knowles, Bush, & Levy, 2018).

Addasu'r argymhellion deietegol ar gyfer siwgr ar gyfer pawb dros 2 oed, o ddim mwy na 10% NMES (COMA, 1991) i:

Ni ddylai siwgrau rhydd fod yn fwy na chyfanswm o 5% o gymeriant egni deietegol dyddiol person (SACN, Carbohydrates and Health, 2015). I blant, mae hyn yn golygu:

- 4-6 oed cyfanswm o 19g o siwgrau rhydd y dydd.
- 7-10 oed cyfanswm o 24g o siwgrau rhydd y dydd.
- 11+ oed cyfanswm o 30g o siwgrau rhydd y dydd.

Ni ddylai cinio ysgol arferol felly ddarparu mwy na thua 5.7g o siwgrau rhydd i blant 4-6 oed, 7.2g i blant 7-10 oed a 9g 11+ oed.

### **Ffibr Deietegol**

Mae sylfaen dystiolaeth gref sy'n dangos cysylltiad rhwng mwy o gymeriant ffibr deietegol a risg is o glefyd cardio-metabolig a chanser y colon a'r rhefr. O ganlyniad, mae'r cymeriant ffibr a argymhellir ar gyfer oedolion wedi'i gynyddu o 18g/d (dull NSP Englyst) i 30g/d (dull AOAC). Ni wnaed unrhyw argymhellion blaenorol ar gyfer plant ond mae adroddiad SACN ar garbohydradau ac iechyd wedi argymhell y canlynol:

- Oed 5-11 oed o leiaf 20g o ffibr y dydd.
- 11-16 oed o leiaf 25g o ffibr y dydd (SACN, Carbohydradau ac Iechyd, 2015).

### **Braster Dirlawn**

Darparodd Adroddiad Brasterau Dirlawn ac Iechyd SACN (SACN, Saturated Fat and Health, 2019) adolygiad cynhwysfawr o'r dystiolaeth sy'n cysylltu cymeriant braster deietegol ac iechyd. Daeth yr adroddiad i'r casgliadau canlynol:

- bod lleihau faint o fraster dirlawn y mae rhywun yn ei fwyta yn lleihau'r risg o ddigwyddiadau clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd coronaidd y galon, yn lleihau cyfanswm y colesterol LDL a HDL ac yn gwella dangosyddion rheolaeth glysemig
- mae lleihau brasterau dirlawn yn annhebygol o gynyddu risgiau iechyd i boblogaeth gyffredinol y DU.

Roedd yr adroddiad SACN hwn yn cadw'r cyngor blaenorol y dylid lleihau cyfraniad cyfartalog braster dirlawn i gyfanswm egni deietegol i ddim mwy na thua 10%) (SACN, Saturated Fat and Health, 2019). Mae'r argymhelliad hwn yn berthnasol i oedolion a phlant 5 oed a hŷn.



## Cig Coch Coch a Chig wedi'i Brosesu<sup>2</sup>

Mae cig coch a chig wedi'i brosesu yn ffynhonnell haearn yn neiet poblogaeth y DU. Mae'r cysylltiad posibl rhwng bwyta lefelau uchel o gig coch a chig wedi'i brosesu a risg uwch o ganser y coluddyn wedi arwain at argymhelliad i gyfyngu ar faint o gig coch a chig wedi'i brosesu sy'n cael ei fwyta gan oedolion:

- Cynghorir y rhai sy'n bwyta mwy na 90g y dydd i dorri i lawr i 70g (pwysau wedi'u coginio) neu lai y dydd (SACN, Iron and Health, 2010).

## 3 Methodoleg

Nod yr adolygiad cyflym oedd deall statws safonau sy'n seiliedig ar faetholion bwyd mewn ysgolion ar draws Cenhedloedd y Deyrnas Unedig (DU) a sut mae safonau yng Nghymru yn cyd-fynd â'r cyngor gwyddonol diweddaraf gan SACN. Ymgwymerwyd â'r gwaith mewn tri cham gan Faethegwyr Cofrestredig sy'n gweithio i Iechyd Cyhoeddus Cymru a chafodd ei oruchwylio gan Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd a Chyfarwyddwr Gwella Iechyd rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2022.

### Cam 1 Ymagweddau a ddefnyddir gan Wledydd y DU ar gyfer Safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn Ysgolion

Cafwyd y safonau cyfredol o wefannau'r llywodraethau priodol a chafodd data ei dynnu'n seiliedig ar newidiadau a gwahaniaethau yng nghynnwys safonau sy'n ymwneud â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Cymru 2013. Gofynnwyd am eglurhad trwy e-bost â chydweithwyr polisi perthnasol lle bo angen.

### Diweddariadau Cam 2 i ganllawiau a thystiolaeth faeth

Adolygwyd adroddiadau a chanllawiau a gyhoeddwyd gan SACN rhwng 2010 a 2021 a dogfennwyd diweddariadau i gyngor ar faeth nas adlewyrchwyd yn Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Cymru 2013. Crëwyd tablau yn amlinellu'r safonau presennol sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd ac a fyddai angen diweddariadau fel rhan o'r adolygiad o'r Rheoliadau.

<sup>2</sup> Er nad yw cyngor SACN wedi newid ers i'r Rheoliadau gael eu hysgrifennu yn 2013, a bod y cyngor yn nodi oedolion, mae'n dystiolaeth bwysig y dylid ei defnyddio i lywio'r adolygiad o'r Rheoliadau oherwydd eu rôl arfaethedig o ddylanwadu ar ymddygiad bwyta'n iach ac wrth ystyried deietau cynaliadwy. .

### Cam 3 Coladu canfyddiadau a gwneud argymhellion

Adolygwyd canllawiau y cyfeirir atynt yn y safonau o bob rhan o wledydd y DU a diweddarwyd y tabl canlyniadau yn unol â hynny. Roedd Cam 1 a cham 3 hefyd wedi galluogi archwilio ffactorau y tu hwnt i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd y gallai'r adolygiad o Reoliadau Cymru eu hystyried. Trafodir y ffactorau hyn ym Mhennod 4, adran 5.

## 4 Canfyddiadau

Mae Pennod pedwar yn cyflwyno canfyddiadau tri cham yr adolygiad cyflym ac yn manylu ar y diweddariadau sydd eu hangen i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd yng Nghymru er mwyn iddynt fod yn gyson â chyngor gwyddonol diweddaraf SACN. Mae diweddariadau a argymhellir hefyd wedi'u hamlygu.

Cyflwynir y canfyddiadau fel a ganlyn:

Dulliau a ddefnyddir gan wledydd y DU ar gyfer safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion

Safonau maeth mewn ysgolion cynradd ac uwchradd

Safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion cynradd ac uwchradd

Ffactorau i'w hystyried y tu hwnt i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd

Darperir diweddariadau penodol ar faetholion a bwyd yn y tablau yn Atodiad B o'r adroddiad hwn.

### 4.1 Dulliau a ddefnyddir gan wledydd y DU ar gyfer safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion

Cyflwynir canfyddiadau'r adolygiad cyflym ar ymagweddau cymharol at safonau sy'n seiliedig ar faetholion neu fwyd mewn ysgolion yn Nhabl 1. Mae'r tabl yn rhoi crynodeb o ba un a yw gwledydd y DU yn defnyddio safonau sy'n seiliedig ar fwyd a/neu faetholion. Os ydynt yn cynnwys cyngor diwygiedig SACN ar siwgrau rhydd, ffibr, ac ymgorffori ffactorau eraill y tu hwnt i safonau maeth a bwyd megis cynaliadwyedd yn eu Safonau. **Rhoddir canfyddiadau manwl yn Atodiad A**

Tabl 1: Crynodeb o'r dulliau a ddefnyddir gan wledydd y DU ar gyfer Safonau sy'n Seiliedig a Maetholion mewn Ysgolion

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

	<b>Yr Alban</b> (Llywodraeth yr Alban, 2021)	<b>Gogledd Iwerddon</b> (Yr Adran Addysg, 2020)	<b>Lloegr</b> (Yr Adran Addysg, 2014)
<b>Diweddarwyd y safonau ddiwethaf</b>	2020	2020 (drafft)	2014
<b>Yn cynnwys safonau sy'n seiliedig ar faetholion</b>	Ydy	Ychydig	Nac ydy
<b>Yn cynnwys safonau sy'n seiliedig ar fwyd</b>	Ydy	Ydy	Ydy
<b>Yn cynnwys canllawiau ar siwgrau rhydd SACN</b>	Ydy (7.5% o gyfanswm yr egni deietegol ar gyfer siwgrau rhydd) (canllaw interim)	Ydy (5% o gyfanswm yr egni deietegol ar gyfer siwgrau rhydd)	Nac ydy
<b>Yn cynnwys canllawiau ffibr deietegol SACN</b>	Ydy	Ydy	Nac ydy
<b>Yn cynnwys canllawiau cig coch a chig wedi'i brosesu</b>	Ydy	Ydy	Nac ydy
<b>Meini prawf goddefgarwch ynni dyddiol</b>  <b>Safon ynni dyddiol derbyniol, sy'n lleihau amrywiad yn y cynnwys ynni o'i gymharu â</b>	Oes	AMHERTHNASOL	AMHERTHNASOL

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

<b>goddefgarwch ynni wythnosol.</b>			
<b>Opsiynau prydau wedi'u dadansoddi'n faethol</b>	Oes	AMHERTHNASOL	AMHERTHNASOL
<b>Canllawiau maint dogn gyda meini prawf penodol yn ôl oedran</b>	Nac oes	Nac oes	Nac oes
<b>Meini prawf a chanllawiau di-gig / llysiuol</b>	Oes	Oes	Oes
<b>Meini prawf neu ganllawiau prosesu a choginio bwyd</b>	Nac oes	Nac oes	Nac oes
<b>Meini prawf a chanllawiau cynaliadwyedd penodol</b>	Nac oes	Nac oes	Oes

## 4.2 Safonau Maeth mewn Ysgolion Cynradd ac Uwchradd

Mae Adran 4.2 yn cyflwyno canfyddiadau'r adolygiad o adroddiadau a chanllawiau a gyhoeddwyd gan SACN rhwng 2010 a 2021 ac yn dogfennu diweddariadau i gyngor maethol nad yw'n cael ei adlewyrchu yn safonau maethol Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Cymru 2013.

Mae diweddariadau i'r safonau maethol sy'n ofynnol neu a argymhellir fel rhan o'r adolygiad o'r Rheoliadau wedi'u crynhoi a cheir rhagor o fanylion am y ddarpariaeth bresennol a ddisgwyllir a'r diweddariadau gofynnol ac a argymhellir yn Atodiad B.

### 4.2.1 Brecwast mewn Ysgolion a Gynhelir

Nid oes unrhyw feini prawf penodol ar gyfer cyfrifo cyfansoddiad maethol cyfartalog brecwast ysgol. Fodd bynnag, rhaid i bob darpariaeth frecwast gadw at egwyddorion y prif Ganllawiau Statudol. Nid yw'r canllawiau'n nodi

meini prawf ar gyfer asesu safonau maethol ar gyfer brecwastau (e.e. 20% o gyfanswm egni deietegol) na'r cyfrifiadau a ddefnyddir e..e rhaniad canrannol yn ôl oedran. Efallai y bydd angen eglurhad neu arweiniad pellach ar hyn.

#### 4.2.2 Cinio mewn Ysgolion a Gynhelir

Dylai cinio ysgol (cyfartaledd dros bum niwrnod) fodloni'r gofynion maeth dyddiol, yn unol â'r Rheoliadau (Llywodraeth Cymru, 2013).

Mae'r gofynion maeth dyddiol wedi'u gosod ar 30% ar gyfer macrofaetholion (gan gynnwys egni) a 35% ar gyfer y rhan fwyaf o ficrofaetholion. Mae eithriadau'n cynnwys haearn, sinc a chalsiwm wedi'u gosod ar isafswm o 30% oherwydd anhawster sylweddol i gyrraedd targed o 35% ar gyfer disgyblion ysgolion uwchradd.

Mae safonau maethol yn seiliedig ar yr angen mwyaf o fewn y boblogaeth darged ac maent yn cael eu cyfrifo gan ddefnyddio rhaniad canrannol o ystodau oedran ar y dybiaeth o ddisgyblion yn cael prydau ysgol yn unol â Chyfrifiad Ysgolion 2010 (Llywodraeth Cymru, 2014). Dyna'r rhagdybiaeth bod 60% yn derbyn prydau ysgol yn bedair i chwe blwydd oed a 40% yn saith i ddeg oed ar gyfer ysgolion Cynradd, a 70% rhwng 11 a 14 oed a 30% yn 15 i 18 oed ar gyfer ysgolion Uwchradd. Mae'n bosibl felly y bydd angen diweddarau'r dull hwn yn amodol ar a yw hyn yn cynrychioli'r rhaniad canrannol presennol, ai dyma'r dull gorau o rannu'r ystodau oedran ac yn y pen draw, ai dyma'r dull mwyaf priodol ar sail tystiolaeth ar gyfer cyfrifo'r safonau maethol. Yn ogystal, gallai cyflwyno prydau ysgol am ddim i bob disgybl ysgol gynradd effeithio ymhellach ar y dull hwn.

Dylai'r bwyd a'r diodydd a ddarperir yn y ddarpariaeth ginio gael eu dadansoddi o ran maeth. Mae canllaw dadansoddi maeth ar gael i helpu i gyfrifo cynnwys maethol cinio ysgol arferol (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 2014). Bydd angen diweddarau'r ganllaw hon i gyd-fynd â chanllawiau diweddaraf SACN ar siwgrau rhydd, ffibr dietegol.

#### 4.2.3 Y diweddariadau sy'n ofynnol a'r rhai a argymhellir (Gweler Atodiad B am fanylion pellach)

##### Gofynnol

- Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â chanllawiau SACN ar siwgrau rhydd.
- Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd ag argymhellion SACN ar ffibr dietegol.

## Argymhellir

- Ychwanegu safonau maethol ar gyfer brecwast.
- Dull o gyfrifo safonau maethol (Egni) a chynnwys goddefiannau egni dyddiol.
- Diweddaru canllawiau dadansoddi maeth darpariaeth cinio.

### 4.3 Safonau sy'n Seiliedig ar Fwyd mewn ysgolion Cynradd ac Uwchradd

Mae Adran 4.3 yn cyflwyno canfyddiadau o'r adolygiad o adroddiadau a chanllawiau a gyhoeddwyd gan SACN rhwng 2010 a 2021 ac yn nodi diweddariadau nad ydynt wedi'u hadlewyrchu yn safonau seiliedig ar fwyd Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Cymru 2013.

Mae diweddariadau i'r safonau sy'n seiliedig ar fwyd sy'n ofynnol neu a argymhellir fel rhan o'r adolygiad o'r Rheoliad wedi'u gwneud Ceir crynodeb a manylion pellach am y ddarpariaeth bresennol a ddisgwyllir a'r diweddariadau gofynnol ac argymelledig yn Atodiad B.

#### 4.3.1 Brecwast (Rheoliadau a Safonau cyfredol)

Mae gan awdurdod lleol neu gorff llywodraethu sy'n darparu gwasanaeth brecwast yr hyblygrwydd i benderfynu ar ffurf y cynnwys brecwast cyn belled â bod y bwyd a weinir o fewn y pedwar categori bwyd a ganiateir (diodydd sy'n seiliedig ar laeth neu iogyrtau, grawnfwydydd, ffrwythau a llysiau, bara a thopins) y mae'n rhaid iddynt fod ar gael yn ystod brecwast.

#### 4.3.2 Cinio (Rheoliad a Safonau cyfredol)

Mae'r safonau bwyd ar gyfer cinio cynradd ac uwchradd yn nodi'r math o fwyd ar draws categorïau bwyd penodol a all fod yn rhan o'r cinio ysgol a ddarperir bob dydd.:

- Ffrwythau a llysiau
- Bwydydd â starts
- Bwydydd llaeth a llaeth
- Cig, pysgod a ffynonellau protein eraill nad ydynt yn gynnrych llaeth.

## **Rhoddir trosolwg o'r ddarpariaeth sy'n ofynnol gan y Rheoliadau presennol yn y tablau yn Atodiad B.**

*I nodi bod safonau bwyd ar gyfer ysgolion uwchradd yn berthnasol ar draws y diwrnod ysgol cyfan, gan gwmpasu achlysuron prynu bwyd lluosog gan gynnwys egwylliau.*

4.3.3 Diweddariadau gofynnol a'r rhai a argymhellir (Gweler Atodiad B am dablau sy'n amlinellu diweddariadau penodol sydd eu hangen ac a argymhellir i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd)

### **Gofynnol**

Dylid diweddarau'r disgrifiad o'r prif grwpiau bwyd yn unol â'r Canllaw Bwyta'n Iach sydd wedi disodli'r Plât Bwyta'n Iach ers cyhoeddi'r Rheoliadau presennol (Llywodraeth Cymru, 2018).

Ar gyfer brecwast a chinio a ddarperir

Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd ag argymhellion a meini prawf SACN ar siwgrau rhydd ar gyfer:

- Diodydd sy'n seiliedig ar laeth / iogyrtau.
- Grawnfwydydd.
- Bara a thopins.
- Ffrwythau a llysiau.
- Sawsiau ac ati

O ran diodydd

Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd ag argymhellion a meini prawf SACN ar siwgrau rhydd ar gyfer:

- Sudd ffrwythau neu lysiau (llonydd neu befriog).
- Diodydd soia, reis neu geirch.
- Sudd ffrwythau neu lysiau wedi'i gyfuno â dŵr plaen (llonydd neu garbonedig).
- Diod a wneir yn unigol neu mewn cyfuniad â chymysgedd neu biwrî o ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu lysiau
- Te neu Goffi (uwchradd yn unig)
- Siocled Poeth (uwchradd yn unig)

#### **4.4 Darparu bwyd a diod y tu allan i frecwast a chinio (Cynradd ac Uwchradd)**

Rhaid i'r bwyd a diod a ddarperir y tu hwnt i frecwast a chinio gadw at y safonau bwyd a diod a nodir yn rheoliadau 2013 er mwyn sicrhau bod dull cyson a chydlynol yn cael ei ddefnyddio. Mae hyn yn cynnwys y dulliau canlynol o ddarparu bwyd a diod:

- Siopau bwyd.
- Gwasanaethau cownter.
- Amser egwyl.
- Peiriannau gwerthu.
- Siopau coffi ar y safle.
- Clybiau ar ôl ysgol.

Darperir awgrymiadau ymarferol yn y canllawiau ar gyfer darparu byrbrydau priodol.

#### **4.5 Ffactorau i'w hystyried y tu hwnt i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd**

##### 4.5.1 Maint dognau

Mae'r Safonau presennol yn rhoi cyngor ar faint dognau ym mhob un o'r categorïau bwyd (ac yn rhoi enghreifftiau manwl yn Atodiad 1) ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd. Fodd bynnag, ar hyn o bryd nid oes unrhyw wahaniaeth o ran maint dognau ar gyfer y grwpiau oedran a gynrychiolir yn y ddau leoliad.

Mae bwllch yn y wybodaeth am faint dognau ar gyfer brechwast, yn enwedig ar gyfer grawnfwydydd brechwast a thopins bara. Nid yw'r defnydd o faint dognau ar flaen pecynnau'n briodol ar gyfer plant gan fod y rhain yn seiliedig ar ddogneau oedolion.

##### 4.5.2 Cig coch a chig wedi'i brosesu

Argymhellodd adroddiad Haearn ac Iechyd SACN (2010) y dylai oedolion fwyta llai na 70g (pwysau wedi'u coginio) o gig coch a chig wedi'i brosesu y dydd. Cynghorir plant i fwyta deiet cytbwys iach sy'n briodol i'w hoedran. Mae hyn yn cynnwys bwyta amrywiaeth o fwydydd sy'n seiliedig ar brotein a all hefyd annog dewisiadau bwyd mwy amrywiol a threfn iachus i'w cymryd pan fyddant yn oedolion.



Mae gwledydd eraill y DU wedi cynnwys safonau cig coch a chig wedi'i brosesu. Maent wedi nodi bod yn rhaid bod o leiaf dri diwrnod yr wythnos pan na weinir unrhyw gig wedi'i brosesu ac mae'n cynnwys categorïau clir o gig coch a chig wedi'i brosesu a meini prawf gyda'r cymeriant mwyaf a argymhellir bob wythnos.

Er enghraifft, mae safonau'r Alban yn cynnwys:

Safonau Bwyd a Diod ar gyfer Ysgolion Cynradd:

Ni ellir darparu mwy na chyfanswm o 175g o gig coch a chig coch wedi'i brosesu (pwysau wedi'u coginio) mewn cinio ysgol yn ystod yr wythnos ysgol, ac ni all mwy na 100g (pwysau wedi'u coginio) o hyn fod yn gig coch wedi'i brosesu.

Safonau Bwyd a Diod ar gyfer Ysgolion Uwchradd:

Ni ellir darparu mwy na chyfanswmcyfunolo 230g o gig coch a chig coch wedi'i brosesu (pwysau wedi'u coginio) yn yropsiynau cinio ysgol a ddadansoddwyd, yr opsiynau cinio ysgol heb eu dadansoddi ac ar bob adeg arall o'r dyddyn ystod yr wythnos ysgol, na all mwy na 130g ohono (pwysau wedi'u coginio) fod yn gig coch wedi'i brosesu.

Bydd cyflwyno canllawiau cig coch a chig wedi'i brosesu yn effeithio ar safonau cig a chynhyrchion cig sy'n seiliedig ar fwyd.

#### 4.5.3 Dewisiadau amgen di-gig

Mae opsiynau di-gig yn ystyriaeth bwysig o ran bodloni cyngor diweddaraf SACN ar leihau'r defnydd o gig coch a chig wedi'i brosesu (SACN, *Iron and Health*, 2010), tueddiadau deietegol ac mae'n agwedd allweddol ar argymhellion deiet cynaliadwy i fwyta llai o gig (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019).

Mae'r Rheoliadau a'r Canllawiau Statudol presennol yn rhoi cyngor ymarferol am ffynonellau llysiuol a fegan o brotein, haearn a sinc. Gallai adran ddi-gig benodol sy'n rhoi ystyriaeth bellach i'r is-adrannau a'r meini prawf y mae eu hangen (llysiuol, fegan, seiliedig ar blanhigion) yn y dyfodol helpu i ehangu'r cyngor a rhoi eglurder.

Mae gwledydd eraill y DU wedi cynnwys rhai meini prawf prydau llysiuol i'w safonau a'u canllawiau bwyd ysgol (Yr Adran Addysg, 2020) (Yr Adran Addysg E., 2014) a rhai meini prawf penodol ar gyfer prydau llysiuol.

#### 4.5.4 Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth

Efallai y bydd angen ystyried hefyd y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu a bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth (UPFs) mewn ysgolion. Yn aml, gall bwydydd wedi'u prosesu gynnwys llawer o galoriau, braster, halen a siwgr,

ac yn aml, UPFs yw eitemau sydd wedi'u masgynhyrchu a'u pecynnu. Mae bwyta bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth wedi'i gysylltu ag ennill pwysau a risg o ordewdra (Rauber, et al., 2021)(Chang, et al., 2021). Fodd bynnag, mae ansawdd maethol bwydydd yn gyffredinol yn ystyriaeth bwysig, gan nad yw pob bwyd sydd wedi'i brosesu yn afiach (Cymdeithas Ddeieteg Prydain, 2021).

Defnyddiwyd rhestr dosbarthu system fwyd NOVA i ddiffinio UPFs mewn astudiaethau diweddar ar fwyta UPFs (Cordova, et al., 2021)(Monteiro, et al., 2019). Fodd bynnag, adroddir bod anghysondeb o fewn dosbarthiad NOVA a chyda'r enghreifftiau a ddefnyddir yn y categori UPF. Felly byddai angen trafodaethau pellach ynghylch dosbarthu bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth cyn gwneud argymhellion ar gyfer bwyd mewn ysgolion.

#### 4.5.5 Meini prawf cynaliadwyedd

Mae'r Canllawiau Statudol cyfredol yn cynnig ystyriaeth gryno o gynaliadwyedd gyda ffocws ar bwysigrwydd cyfrifoldeb personol trwy wella dealltwriaeth o fwyd, gan gynnwys ei berthynas â'r amgylchedd, a phwysigrwydd bwyta'n iachach (yn seiliedig ar egwyddorion y Canllaw Bwyta'n Iach) i leihau baich clefydau yn y dyfodol (Llywodraeth Cymru, 2018).

Mae egwyddorion craidd deiet cynaliadwy, fel y'u cyflwynir mewn adroddiadau gan Eat Lancet (EAT-Lancet, 2019), WHO (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019) a'r BDA (Cymdeithas Ddeieteg Prydain, 2020), wedi'u cytuno'n eang fel a ganlyn:

- Lleihau'r defnydd o gynhyrchion anifeiliaid; bwyta llai o gig / llai o gynnyrch llaeth.
- Bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a chodlysiâu
- Dewis bwydydd yn eu tymor.
- Dewis cynnyrch lleol.
- Dewis pysgod cynaliadwy.
- Lleihau gorfwyta.
- Lleihau gwastraff bwyd a pheccynnu.

Awgrymodd Adroddiad y Sefydliad Bwyd ar fwyd ysgol (Kenton-Lake, Heger, Tobi, a Gurung, 2021) y dylai bwydlenni ysgol cynaliadwy gynnwys y canlynol:

- Cynnwys mwy o lysiau / codlysiâu mewn prydau.
- Darparu llai o fwydydd wedi'u prosesu.
- Darparu llai o gig (a chig gwell).
- Cyrchu bwyd priodol.

- Cyfyngu ar wastraff bwyd.

Mae argymhellion cynaliadwyedd gwledydd eraill y DU yn gyfyngedig ac mae diffyg adran gynaliadwyedd benodol i nodi meini prawf ac argymhellion clir yn safonau holl wledydd y DU. Mae'r wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn niweddariadau'r Alban a Gogledd Iwerddon yn cynnwys sicrhau bod yr holl bysgod yn gynaliadwy, a lleihau'r defnydd o gig coch a chig wedi'i brosesu, ond nid yw hyn yn benodol o safbwynt cynaliadwyedd. Mae canllawiau cyfredol Lloegr yn cynnwys y manylder mwyaf trwy ddarparu canllawiau ar dulliau cynaliadwy a dewisiadau bwyd gan gynnwys cyrchu cynnyrch tymhorol a lleol, pysgod cynaliadwy a lleihau gwastraff bwyd gyda dolenni at gymorth pellach.

Mae angen ystyriaeth bellach ynghylch sefydlu meini prawf a chanllawiau ar gyfer bwyd ysgol cynaliadwy ar gyfer ymgorffori egwyddorion bwyta'n gynaliadwy wrth ddatblygu bwydlenni ysgol a a chyrchu bwyd.

#### 4.5.6 Ffactorau ychwanegol

Mae'r ffactorau ychwanegol y gallai fod angen eu hystyried fel rhan o adolygu a diweddarau'r Canllawiau Statudol yn cynnwys:

- Paratoi a phrosesu bwyd a diod, gyda blaenoriaeth ar gyfer dulliau iachach.
- Darparu bwyd poeth ac oer: goblygiadau maethol ac ymarferol darparu bwyd poeth ac oer.
- Cadwyn cyflenwi bwyd: materion cynaliadwyedd ar gyfer eitemau a brynir i mewn, a chaffael a rheoleiddio lleol gan gynnwys eitemau a brynir i mewn.
- Dylid dileu cyfeiriadau yn y Rheoliadau presennol at gyfraith yr UE nad ydynt yn gymwys erbyn hyn.
- Dylai'r canllawiau annog ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iachach a darparu cyngor cyson, ac felly argymhellir adolygu'r eithriadau hefyd.

### Argymhellir

Diweddarau'r meini prawf ar gyfer y categorïau bwyd canlynol:

- Cig a chynhyrchion cig
- Pysgod i'w hystyried a chynnwys meini prawf cynaliadwyedd
- Melysion, cacennau a bisgedi

Cynnwys argymhellion a meini prawf ar gyfer:

- Dewisiadau di-gig eraill
- Meintiau dognau sy'n briodol yn ôl oedran
- Cynaliadwyedd.

- Coginio a phrosesu bwyd a diod.

## 5 Casgliad

Mae angen diweddarau safonau sy'n seiliedig ar fwyd a maetholion yng Nghymru i gyd-fynd â'r sylfaen dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf ar gyfer maeth, yn enwedig adroddiad SACN ar Garbohydradau ac Iechyd (SACN, *Carbohydrates and Health, 2015*), meini prawf ac argymhellion newydd ar gyfer siwgrau rhydd, ac argymhellion ffibr deietegol.

Mae angen diweddariadau ar gyfer brecwast, cinio a diodydd mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.

### Diweddariadau ar Safonau Maethol

- Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â chanllawiau SACN ar siwgrau rhydd a ffibr deietegol.
- Ystyried y dull o gyfrifo ac addasu goddefiannau dyddiol ar gyfer cyfanswm yr egni dyddiol a argymhellir ar gyfer prydau bwyd.
- Sicrhau bod y ganllaw dadansoddi maeth yn cyd-fynd â sylfaen dystiolaeth ddiweddaraf SACN.

### Diweddariadau Safonau Bwyd

- Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â chanllawiau ac argymhellion newydd SACN ar siwgrau rhydd a ffibr deietegol.
- Safonau diodydd i gyd-fynd â chanllawiau SACN ar siwgrau rhydd.
- Cynnwys meini prawf cynaliadwyedd.
- Dylid diweddarau'r safonau bwyd sy'n berthnasol i gyfraith yr UE, megis melysyddion, i adlewyrchu tynnu'n ôl o'r Undeb Ewropeaidd.

### Ffactorau eraill i'w hystyried

- Nodi ymhellach faint dognau sy'n briodol yn ôl hoedran o fewn ysgolion Cynradd ac Uwchradd.
- Y math a'r amrywiaeth o fwydydd sy'n seiliedig ar brotein sydd wedi'u cynnwys.
- Cynnwys categori 'dewisiadau di-gig'.
- Darparu bwyd poeth ac oer.
- Paratoi a phrosesu bwyd a diodydd.
- Cynaliadwyedd a'r gadwyn cyflenwi bwyd.
- Dylai'r canllawiau annog ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iachach a darparu cyngor cyson, ac felly argymhellir adolygu'r eithriadau hefyd.

Gall yr anawsterau presennol y mae ysgolion yn eu hwynebu megis prinder staff, tarfu ar y diwrnod ysgol, gan gynnwys byrhau a darwahanu amser bwyta ac adnoddau arlwy cyfyngedig, fod yn rhwystrau posib i unrhyw ddiweddariadau i safonau bwyd ysgol. Felly, mae'n rhaid archwilio pa mor gyraeddadwy a derbynol yw hyn, ynghyd â'i effaith bosibl ar ddisgyblion, rhieni a'r holl staff dan sylw, gan gynnwys staff arlwy.

Rhaid hefyd ystyried canlyniadau anfwriadol posibl, megis gostyngiad yn y nifer sy'n cael prydau ysgol, gadael rhai plant yn newynog o ganlyniad i gyflwyno meini prawf o ran dognau, diogelu hunaniaeth disgyblion PYDD neu effaith negyddol ar amser bwyta a dysgu fel rhan o adolygiadau a chynlluniau gweithredu .

## 6 Cyfeiriadau

Cymdeithas Ddeieteg Prydain, B. (2020). *Eating patterns for health and environmental sustainability*. Adalwyd o <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/539e2268-7991-4d24-b9ee867c1b2808fc/a1283104-a0dd-476b-bda723452ae93870/one%20bluode%20ference>.

Chang, K., Khandpur, N., Neri, D., Touvier, M., Huybrechts, I., Millett, C., & Vamos, EP (2021). Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. *JAMA Pediatrics*, 175(9).

COMA. (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Llundain: TSO. Adalwyd o [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/743786/Dietary\\_Reference\\_Values\\_for\\_Food\\_Energy\\_and\\_Nutrients\\_for\\_the\\_United\\_Kingdom\\_\\_1991\\_.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/743786/Dietary_Reference_Values_for_Food_Energy_and_Nutrients_for_the_United_Kingdom__1991_.pdf)

Cordova, R., Kliemann, N., Huybrechts, I., Rauber, F., Vamos, EP, Levy, RB, . . . al, e. (2021). Consumption of ultra-processed foods associated with weight gain and obesity in adults: A multi-national cohort study. *Clinical Nutrition*, 40(<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.08.009>), 5079-5088.

DEFRA. (2017). *Sustainable procurement: the Government Buying Standards (GBS)*. Adalwyd o

<https://www.gov.uk/government/collections/sustainable-procurement-the-government-buying-standards-gbs>

Department for Education, D. (2021). *School food standards practical guide*. Adalwyd o gov.uk: <https://www.gov.uk/government/publications/school-food-standards-resources-for-schools/school-food-standards-practical-guide>

Adran Addysg, E. (2014). *The Requirements for School Food Regulations*. <https://www.legislation.gov.uk/uksi/2014/1603/contents/made>

Adran Addysg, Gogledd Iwerddon (2020). *Draft Update to Nutritional Standards for School Food*. Adalwyd o addysg-ni: <https://www.education-ni.gov.uk/sites/default/files/consultations/education/Draft%20Updated%20Nutritional%20Standards.pdf>

EAT-Lancet. (2019). *Healthy Diets from Sustainable Food Systems: Food Planet Health*. Adalwyd o [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Kenton-Lake, S., Heger, S., Tobi, R., a Gurung, I. (2021). *The Food Foundation; Feeding our Futures*. Adalwyd o <https://live.foodfoundation.89up.org/publication/feeding-our-futures>

Long, R., Danechi, S., a Roberts, N. (2022). *School meals and nutritional standards in England*. Adalwyd o <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/SN04195/SN04195.pdf>

Monteiro, CA, Cannon, G., Levy, RB, Moubarac, J.-C., Louzada, ML, Rauber, F., . . . Jaime, PC (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(DOI: 10.1017/S1368980018003762 ), 936-941.

GIG (2018). *5 A Day*. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day-portion-sizes/>

Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2017. (2016). *Government Dietary Recommendations; Government recommendations for energy and nutrients for males and females aged 1 -18 years and 19+ years*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/618167/government\\_dietary\\_recommendations.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/618167/government_dietary_recommendations.pdf)

Rauber, F., Chang, K., Vamos, EP, Louzada, ML, Monteiro, CA, Millett, C., a Levy, RB (2021). Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank. *European Journal of Nutrition*, 60(DOI: 10.1007/s00394-020-02367-1 ), 2169-2180.

SACN. (2003). *Salt and Health Report*. Adalwyd o: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/338782/SACN\\_Salt\\_and\\_Health\\_report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/338782/SACN_Salt_and_Health_report.pdf)

SACN. (2004). *Advice on fish consumption: benefits and risks*. Adalwyd o [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/338801/SACN\\_Advice\\_on\\_Fish\\_Consumption.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/338801/SACN_Advice_on_Fish_Consumption.pdf)

SACN. (2010). *Iron and Health*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/339309/SACN\\_Iron\\_and\\_Health\\_Report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339309/SACN_Iron_and_Health_Report.pdf)

SACN. (2011). *Dietary Reference Values*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/339317/SACN\\_Dietary\\_Reference\\_Values\\_for\\_Energy.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf)

SACN. (2015). *Carbohydrates and Health*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/445503/SACN\\_Carbohydrates\\_and\\_Health.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/445503/SACN_Carbohydrates_and_Health.pdf)

SACN. (2017). *Update on Folic Acid*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/637111/SACN\\_Update\\_on\\_folic\\_acid.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/637111/SACN_Update_on_folic_acid.pdf)

SACN. (2019). *Saturated Fat and Health*. Adalwyd o gov.uk: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/814995/SACN\\_report\\_on\\_saturated\\_fat\\_and\\_health.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/814995/SACN_report_on_saturated_fat_and_health.pdf)

Llywodraeth yr Alban, S. (2021). *Healthy eating in schools: guidance 2020*. Adalwyd o gov.scot: <https://www.gov.scot/publications/healthy-eating-schools-guidance-2020/pages/2/>

Swan, GE, Powell, NA, Knowles, BL, Bush, MT, a Levy, LB (2018). A definition of free sugars for the UK. *Public health nutrition*, 21(9), 1636–1638. Adalwyd o <https://doi.org/10.1017/S136898001800085X>

Cymdeithas Ddeieteg Prydain. (2021, Ionawr). *Datganiad Sefyllfa Bwyd wedi'i Brosesu*. <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/06661eb4-b635-44a7-b3a1f753525c8f99/53f7356a-51eb-42c9-b1fbc6680230fbf3/Processed-Food-PoedrovsitionAL.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2019). *Pwysau Iach: Cymru Iach* Adalwyd o Strategaeth Pwysau Iach (Pwysau Iach Cymru Iach): [https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales\\_0.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales_0.pdf)

Llywodraeth Cymru. (2013). *Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maeth) (Cymru) 2013*. Adalwyd o [legislation.gov.uk](https://www.legislation.gov.uk): <https://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made>

Llywodraeth Cymru. (2018). *Y Canllaw Bwyta'n Dda* Adalwyd o [llyw.cymru: https://gov.wales/eatwell-guide](https://gov.wales/eatwell-guide)

Llywodraeth Cymru. (2020). *Pwysau Iach Cynllun Gweithredu Cymru Iach 2020-2022*. Adalwyd o <https://llyw.cymru/cynllun-cyflenwi-pwysau-iach-cymru-iach-2021-2022-html>

Llywodraeth Cymru. (2022). *Pwysau Iach: Cynllun cyflawni Cymru Iach 2022 i 2024*. Adalwyd o Strategaeth Pwysau Iach (Pwysau Iach Cymru Iach): <https://llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-2022-2024-cynllun-cyflenwi-iach>

Llywodraeth Cymru, W. (2014). *Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir; Canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu*. Adalwyd o [llyw.cymru: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-cyrff.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-cyrff.pdf)

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. (2014). *Bwyta'n Iach yn yr Ysgol* Adalwyd o Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru: <https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=1534>

Sefydliad Iechyd y Byd, W. (2019). *Sustainable Healthy Diets Guiding Principles*. Adalwyd o <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>



## 7 Atodiad A: School Food and Nutrient Standards for Scotland, Northern Ireland, and England

Mae'r adran hon yn crynhoi safbwyntiau presennol yr Alban, Gogledd Iwerddon a Lloegr ar eu safonau ar gyfer ysgolion.

Mae'r Alban wedi nodi ei phrif ddiweddariadau yn y ddogfen *Scotland Healthy Eating in Schools Guidance 2020* (Llywodraeth yr Alban, 2021). Mae'r manylion allweddol yn cynnwys diweddarau'r safonau maethol i adlewyrchu'r adroddiadau SACN diweddaraf, megis gosod gofyniad ffibr lleiaf, terfynau ar gyfer cigoedd coch a chigoedd wedi'u prosesu ac asesu bwydydd i sicrhau eu bod yn bodloni'r meini prawf 'siwgrau rhydd' newydd (SACN, *Carbohydrates and Health*, 2015).

Yn nodedig, mae'r Alban wedi gosod y gofyniad am siwgrau rhydd ar 7.5% o'r cyfanswm cymeriant egni deietegol, yn hytrach na 5% fel yr argymhellir gan SACN. Roedd hyn er mwyn symud tuag at gyflawni gostyngiad sylweddol mewn siwgrau rhydd tra'n cydnabod 'difrifoldeb' symud i darged o 5% mewn un cam.

Mae meini prawf maeth penodol ar gyfer brechwastau hefyd wedi'u cynnwys yn niweddariad yr Alban, ac mae goddefiant ynni dyddiol newydd wedi'i awgrymu i leihau'r amrywiad yng nghynnwys egni prydau ysgol ar wahanol ddiwrnodau dros yr wythnos 5 diwrnod. Mae'r canllawiau hefyd wedi canolbwyntio ar ddarparu meini prawf ar wahân ar gyfer ysgolion Cynradd ac Uwchradd oherwydd natur hyblyg dewis bwyd ac adegau prynu mewn ysgolion Uwchradd; canolbwyntio ar ddognau ffrwythau a llysiau yn hytrach nag amrywiaeth; a chyflwyno cinio ysgol uwchradd sydd wedi'i ddadansoddi. Mae canllawiau ar faint dognau yn awgrymu y dylid gwneud 'addasiadau rhesymol' i ddiwallu'r ystod o anghenion plant, wedi'u rhannu'n gategoriâu Cynradd ac Uwchradd.

Mae diweddariad drafft i'r safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol yng Ngogledd Iwerddon yn 2020 ar gael gan Adran Addysg Gogledd Iwerddon (yr Adran Addysg, 2020). Mae'r manylion drafft yn cynnwys diweddarau'r safonau

maethol i adlewyrchu adroddiad SACN ar Garbohydradau ac Iechyd; diffinio siwgrau rhydd ac uchafswm cymeriant deietegol dyddiol ar gyfer siwgrau rhydd, ac isafswm cymeriant deietegol newydd ar gyfer ffibr (SACN, *Carbohydrates and Health, 2015*). Mae hefyd yn nodi isafswm ac uchafswm cymeriant cig coch a chig wedi'i brosesu, a meini prawf prydau llysieuol. Mae'r canllawiau'n darparu meini prawf manwl ar gyfer ffrwythau a llysiau, megis bod rhaid i brif gyrsiau cyfansawdd gynnwys 40g o lysiau fesul platiad (yn ogystal â'r prif ddogneau llysiau).

Mae Adroddiad 2022 ar Brydau Ysgol a Safonau Maeth yn Lloegr yn nodi, er bod grŵp cynghori wedi cyfarfod yn 2019 i drafod diweddariadau i'r safonau, oherwydd yr amhariad yn sgil y pandemig, y rhoddwyd blaenoriaeth i sicrhau bod y safonau presennol yn cael eu bodloni, yn hytrach na'u diweddarau (Long, Danechi, a Roberts, 2022). Felly, mae Rheoliadau Gofynion Bwyd Ysgol 2014 (Yr Adran Addysg, 2014) yn dal i gael eu defnyddio. Eithriad i hyn oedd diweddariad i ddileu cyfeiriadau at gyfraith yr UE nad yw'n berthnasol mwyach a dolen ychwanegol at labelu alergenau ar fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol ym mis Awst 2021 (Yr Adran Addysg, 2021). Mae canllawiau cyfredol Lloegr yn argymhell defnyddio'r canllaw caffael cynaliadwy ochr yn ochr â'r canllaw safonau bwyd a maeth ysgolion: *Sustainable procurement the government buying standards* (DEFRA, 2017), ac mae'n darparu canllawiau ar ddulliau gweithredu cynaliadwy a dewisiadau bwyd, gan gynnwys bwydydd tymhorol a lleol, dewisiadau pysgod cynaliadwy a lleihau gwastraff bwyd.

Mae manylion penodol ar gyfer safonau bwyd a maeth pob gwlad yn y DU wedi'u hamlinellu isod.

## 7.1 Lloegr

Mae'r *School Food Standards Guidance for England* (Yr Adran Addysg, 2021) yn manylu ar y pwyntiau allweddol a ganlyn yn unol â Rheoliadau Gofynion Bwyd Ysgol 2014 (Yr Adran Addysg, 2014):

- Un neu fwy o fathau grawn cyflawn o fwyd â starts yr wythnos.
- Rhaid i bwddin gynnwys o leiaf 50% o ffrwythau sydd ar gael o leiaf ddwywaith yr wythnos.
- Canolbwyntio ar gynnig *amrywiaeth* o ffrwythau a llysiau dros wythnos.
- Roedd meini prawf penodol ar gyfer prydau llysieuol yn cynnwys: Rhaid i ffa / codlysiau a weinir fel protein yn y prif gwrs ddod gyda dogn arall o lysiau. Rhaid i opsiynau protein heblaw llaeth fod ar gael o leiaf 3 gwaith yr wythnos.
- Rhaid i bysgod olewog fod ar gael unwaith neu fwy bob 3 wythnos.
- Rhaid i gig fod ar gael o leiaf 3 gwaith yr wythnos.

- Cynnyrch cig ar gael unwaith yr wythnos ar y mwyaf ar gyfer ysgolion Cynradd / dwywaith yr wythnos ar gyfer ysgolion Uwchradd.
- Rhaid peidio â defnyddio cynnyrch gwella blas MSG neu E621 oherwydd eu cynnwys halen.
- Canllawiau wedi'u cynnwys ar sut i gynyddu'r cynnwys haearn, sinc a chalsiwm mewn prydau.
- Cyngor ar ddefnyddio'r ganllaw caffael cynaliadwy ochr yn ochr â'r ganllaw safonau bwyd: Sustainable procurement the government buying standards (DEFRA, 2017).
- Canllawiau wedi'u darparu ar ddulliau cynaliadwy a dewisiadau bwyd megis pysgod.

## 7.2 Yr Alban

*Scotland Healthy Eating in Schools Guidance 2020* (Llywodraeth yr Alban, 2021). Pwyntiau allweddol:

- Diweddarau'r safonau maethol i adlewyrchu'r sylfaen dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf, megis adroddiadau diweddaraf SACN, gan gynnwys pennu gofyniad ffibr sylfaenol ac asesu bwydydd i sicrhau eu bod yn bodloni'r meini prawf 'siwgrau rhydd' newydd.
- Y gofyniad siwgrau rhydd wedi'i osod ar 7.5% o gyfanswm cymeriant egni deietegol yn hytrach na 5% fel yr argymhellir gan SACN.
- Pennwyd lefelau uchaf newydd ar gyfer darparu cig coch a chig coch wedi'i brosesu yn ystod yr wythnos ysgol er mwyn sicrhau eu bod yn cyd-fynd â chyngor diweddaraf SACN.
- Goddefgarwch egni dyddiol newydd i leihau'r amrywiad yng nghynnwys egni prydau ar wahanol ddiwrnodau dros yr wythnos 5 diwrnod.
- Meini prawf sy'n seiliedig ar faetholion ar gyfer grawnfwydydd brechwast.
- Meini prawf ar wahân ar gyfer ysgolion Cynradd ac Uwchradd oherwydd natur hyblyg dewis bwyd ac adegau prynu mewn ysgolion Uwchradd.
- Cyflwyno cinio wedi'i ddadansoddi mewn ysgolion uwchradd.
- Darparu llawlyfr dadansoddi maeth i gefnogi ymagwedd gyson.
- Mynediad i ddau ddogrn llawn o ffrwythau a llysiau i'w sefydlu yn lle'r ffocws blaenorol ar amrywiaeth.
- Awgrymwyd ystyriaeth ofalus ynghylch defnyddio melysyddion i leihau'r arfer o fwyta bwydydd melys.
- Negeseuon cyson i'w hystyried ar gyfer defnyddio diodydd meddal heb siwgr mewn ysgolion uwchradd er mwyn annog datblygiad arferion iachach.
- Cyfyngiad ar gynhyrchion crwst.

### 7.3 Gogledd Iwerddon

Diweddariad drafft i'r safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol yng Ngogledd Iwerddon yn 2020 (Adran Addysg, 2020). Mae manylion drafft yn cynnwys y pwyntiau allweddol canlynol:

- Y safonau maethol sydd wedi'u diweddarau i adlewyrchu adroddiad diweddaraf SACN ar Garbohydradau ac Iechyd, 2015;
  - Diffiniad o siwgrau rhydd ac uchafswm cymeriant deietegol dyddiol (SACN, Carbohydrates and Health, 2015).
  - Canllawiau diodydd wedi'u diweddarau yn unol â'r diffiniad o siwgrau rhydd.
  - Dylai reis a phasta fod yn rawn cyflawn. Rhaid i fara fod yn 50% grawn cyflawn neu ffibr uwch (gan gynnwys 50% o frechdanau).
- Rhaid i feini prawf ffrwythau a llysiau manylach gan gynnwys prif gyrsiau cyfansawdd megis caserolau / stiwiau gynnwys 40g o lysiau fesul dogn (yn ogystal â phrif ddogneau llysiau).
- Meini prawf penodol ar gyfer prydau llysieuol: Rhaid i ffa / codllysiau a weinir fel protein yn y prif gwrs ddod gyda dogn arall o lysiau. Ni ddylid gweini caws fel yr unig dewis llysieuol fwy na dwywaith yr wythnos.
- Pennu'r lefelau uchaf ar gyfer darparu cig coch a chig coch wedi'i brosesu yn ystod yr wythnos ysgol i gyd-fynd â chyngor diweddaraf SACN:
  - Cig coch yn cael ei weini mewn ysgolion cynradd o leiaf ddwywaith yr wythnos / 3 gwaith yr wythnos ar y mwyaf. Isafswm o 3 gwaith / uchafswm o 4 gwaith yr wythnos mewn ysgolion uwchradd.

Cig wedi'i brosesu unwaith yr wythnos ar y mwyaf mewn ysgolion cynradd. Ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf mewn ysgolion Uwchradd. Manylir ar feini prawf dewisiadau amgen nad ydynt yn cynnwys cig yn y drafft hefyd.

- Dylai pysgod olewog fod ar gael o leiaf unwaith bob pedair wythnos. Pysgota o leiaf unwaith yr wythnos mewn ysgolion Cynradd a dwywaith mewn ysgolion Uwchradd.
- Rhaid i bwdin sy'n seiliedig ar laeth (gyda ffrwythau) fod ar gael bob dydd.
- Dim ond dwywaith yr wythnos ar y mwyaf y gellir cael pwdinau fel cacennau, bisgedi a phwdinau fel rhan o bryd amser cinio.



Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

## 8 Atodiad B: Tablau cryno o'r diweddariadau gofynnol a'r rhai a argymhellir i safonau sy'n seiliedig ar faetholion a bwyd mewn ysgolion

### 8.1 Ysgolion Cynradd a Gynhelir

8.1.1 Tabl A1: Cymhariaeth o'r safonau maethol presennol mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor dietegol diweddaraf.

Maetholyn	Safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Sylfaen Dystiolaeth Ddiweddaraf
Egni (kilo caloriau) O fewn goddefiant o 5% +/-	530	Recommended <ul style="list-style-type: none"> <li>Enghraifft: Mae addasiadau'r Alban yn cynnwys goddefiant egni dyddiol newydd i leihau'r amrywiad ar draws yr wythnos (Llywodraeth yr Alban, 2021).</li> </ul>	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). Lefelau a Argymhellir yn y Deiet (DRVs) SACN ar gyfer egni 2011 (SACN, 2011).
Cyfanswm braster (gramau) - Uchafswm	20.6	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). SACN DRVs ar gyfer egni 2011 (SACN, 2011).
Braster dirlawn (gramau) - Uchafswm	6.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhau bod safonau yn cyd-fynd ag argymhellion o ran uchafswm yr egni deietegol mewn perthynas â chyfanswm y braster dirlawn o ddim mwy na 10% o 5 oed ymlaen (cyfartaledd y boblogaeth).</li> </ul>	SACN Saturated Fats and Health 2019 (SACN, 2019).
Cyfanswm carbohydradau	70.6	Nac oes	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

(gramau) - Isafswm			
Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn rhai llaeth (gramau) - Uchafswm	15.5	Gofynnol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diwygio'r diffiniad o faetholion a'r wybodaeth ategol o NMES i siwgrau rhydd.</li> <li>• Sicrhau nad yw siwgrau rhydd yn cyfrif am fwy na 5% o'r cymeriant dietegol.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Ffibr (gramau) - Isafswm	4.2	Gofynnol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â'r argymhellion o ran cynnydd ffibr dietegol ar gyfer plant 5-11 oed, sef 20g y dydd.</li> <li>• Rhaid defnyddio dull sefydledig AOAC ar gyfer mesur ffibr dietegol.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Protein (gramau) - Isafswm	7.5	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Haearn (miligram) - Isafswm	3.0	Nac oes	Adroddiad Iron and Health Report SACN 2010 (SACN, 2010).
Sinc (miligram) - Isafswm	2.5	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Public Health Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Calsiwm (miligram) - Isafswm	193	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Fitamin A (microgramau) - Isafswm	175	Nac oes	COMA DRVs 1991 (COMA, 1991). Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Fitamin C (miligram) - Isafswm	10.5	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Ffolad (microgramau) - Isafswm	53	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). SACN Update on Folic Acid 2017 (SACN, 2017).
Sodiwm (miligram) - Uchafswm	499 Ni ddylai halen fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu at fwyd.	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). Adroddiad Halen ac Iechyd 2003 SACN (SACN, 2003).

8.1.2 Tabl A2: Cymhariaeth o safonau bwyd cyfredol mewn Ysgolion Cynradd a Gynhelir ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor dietegol diweddaraf.

Grŵp Bwyd	Safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Y Sylfaen Dystiolaeth Ddiweddaraf
-----------	------------------	---	-----------------------------------



Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Ffrwythau a Llysiau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O leiaf un dogn o lysiau neu salad y dydd (ac eithrio Tatws)</li> <li>• O leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob dydd.</li> <li>• Rhaid darparu pwdin ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos; gyda dogn yn cynnwys o leiaf 40g o ffrwythau (pwysau'r ffrwythau amrwd).</li> <li>• Rhaid iddo fod ar gael bob amser lle bynnag y darperir bwyd.</li> </ul>	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolygu'r bwydydd sydd wedi'u cynnwys yn y categori i sicrhau eu bod yn cyd-fynd â meini prawf siwgrau rhydd megis defnyddio sudd ffrwythau a llysiau, piwrî ac eitemau a ddefnyddir mewn pwdinau.</li> <li>• Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau bwyd yn seiliedig ar yr uchod.</li> </ul> <p>Argymhellir Adolygu nifer y dognau sydd i'w darparu drwy gydol y diwrnod ysgol.</p>	<p>5 A Day (NHS, 2018).</p> <p>SACN <i>Carbohydrate and Health 2015</i> (SACN, 2015).</p>
<p>Cig: Yn cynnwys clun a bron cyw iâr, cig sydd wedi'i goginio a'i dafelli, cig moch, briwrig.</p> <p>Cynhyrchion Cig: Yn cynnwys byrgyrs, selsig, peli cig, cig tun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhaid darparu cig o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos.</li> <li>• Darperir dau 'gynnyrch cig' yr wythnos ar y mwyaf.</li> <li>• Rhaid i gynhyrchion cig gynnwys isafswm o gig.</li> </ul>	<p>Argymhellir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ystyriaethau cig coch a chig wedi'i brosesu i sicrhau bod bwydlenni ysgol yn ymwybodol o argymhellion SACN i'w gyfyngu i ddim mwy na 70g y dydd (i oedolion).</li> <li>• Adolygu'r categori cynnyrch.</li> <li>• Efallai y bydd angen diffiniadau newydd ar gyfer cig coch a chig</li> </ul>	<p>SACN Iron and Health Report 2010 (SACN, 2010).</p>

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

		wedi'i brosesu i gyd-fynd â chyngor SACN. <ul style="list-style-type: none"> <li>Cyflwyno categorïddio dewisiadau amgen digig</li> </ul>	
Pysgod	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf unwaith yr wythnos.</li> <li>Dogn o bysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.</li> </ul>	Argymhellir <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhau bod digon o ystyriaeth yn cael ei rhoi a bod dewisiadau cynaliadwy ar gael.</li> <li>Ystyried a yw opsiynau pysgod olewog yn cyd-fynd â chyngor SACN i fwyta o leiaf un pysgodyn olewog yr wythnos.</li> </ul>	<i>SACN Advice on Fish Consumption 2004</i> (SACN, 2004).
Tatws a Chynhyrchion Tatws	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wedi'i goginio mewn braster neu olew ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf.</li> </ul>		
Bwyd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf (ac eithrio cynhyrchion tatws a thatws).</li> </ul>		
Cacennau a bisgedi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dim ond yn ystod amser cinio.</li> <li>Ni ddylai gynnwys melysion.</li> </ul>	Angenrheidiol: Adolygu categori i sicrhau cysondeb â meini prawf siwgrau rhydd. <ul style="list-style-type: none"> <li>Efallai y bydd angen gwaharddiadau/cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith cyfanswm y cymeriant ynni</li> </ul>	<i>SACN Carbohydrate and Health 2015</i> (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

		dietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'n bosibl y bydd y categori hwn yn gofyn am eglurhad pellach ynghylch yr hyn a ystyrir yn felysion, ac ystyried gosod ethos ysgol gyfan i fwyta'n iachach a chyfyngu ar effaith negeseuon sy'n gwrthdaro i blant.</li> </ul>	
Ystyriaethau Eraill			
Melysyddion	Caniateir y rhain yn ôl y gyfraith ar sail reoliadau a nodir o dan gyfraith yr UE.	Argymhellir Adolygu a oes angen newidiadau oherwydd gadael yr UE.	<i>SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).</i>
Sawsiau ac ati	Ni ddylent fod yn fwy na 10ml y dogn.	Oes	<i>SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).</i>
Meini Prawf Cynaliadwyedd Penodol	Mân heb unrhyw gamau gweithredu penodol ar wahân i ganllawiau bwyta'n iach cyffredinol.	Oes	Caffael Cynaliadwy: Safonau Prynu'r Llywodraeth (GBS) (DEFRA, 2017).
Eitemau bwyd arall:		Nac oes	

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ni chaniateir melysion ac eithrio powdr coco a ganiateir wrth goginio. Mae'n bosibl y bydd angen ystyried y categori hwn ymhellach o ran gosod ethos ysgol gyfan i fwyta'n iachach a chyfyngu ar effaith negeseuon sy'n gwrthdaro ar blant.</li> <li>Ni chaniateir byrbrydau sawrus fel creision, popcorn, cacennau reis a pretzels. Nid yw'n cynnwys craceri, bisgedi dŵr a bara ceirch, a ganiateir.</li> </ul>		
--	--	--

8.1.3 Tabl A3: Cymhariaeth o feini prawf diodydd a ganiateir mewn Ysgolion Cynradd a gynhelir i gymharu safonau maethol presennol ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor deietegol diweddaraf.

Y Cynnyrch a Ganiateir	Y safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Y Sylfaen Dystiolaeth Ddiweddaraf
Dŵr (llonydd neu garbonedig)	Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol.	Nac oes	
Llaeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol.</li> <li>Rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim neu sgim.</li> </ul>	Nac oes	
Sudd ffrwythau neu lysiau (llonydd neu befriog)	Dim ond fel rhan o ginio (neu frecwast) a heb unrhyw sylweddau ychwanegol heblaw siwgr wedi'i ychwanegu at y diben o reoleiddio blas asidig (gyda chyfyngiad).	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

		cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.	
Diodydd soia, reis neu geirch.	Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol heblaw eu hatgyfnerthu â chalsiwm.	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehangu'r meini prawf: gellid caniatáu atgyfnerthion eraill, e.e. Fitamin D.</li> </ul>	
Sudd ffrwythau neu lysiau wedi'i gyfuno â dŵr plaen (llonydd neu garbonedig)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dim ond fel rhan o ginio ysgol (neu frechwast) heb unrhyw sylweddau ychwanegol heblaw am y lliwiau, cyflasynnau ac ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> <li>Rhaid cynnwys o leiaf 50% o sudd ffrwythau neu lysiau.</li> </ul>	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith cyfanswm y cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Diod a wneir yn unigol neu mewn cyfuniad â chymysgedd neu biwrî o	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fel rhan o ginio os nad oes unrhyw sylweddau ychwanegol ac eithrio lliwiau a ganiateir, cyflasynnau, ychwanegion yn unol â rheoliadau'r UE.</li> </ul>	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu llysiau.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	
<p>Diodydd nas caniateir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sudd ffrwythau neu llysiau wedi'u cyfuno â llaeth, iogwrt, diodydd soia, reis neu geirch plaen.</li> <li>Llaeth, iogwrt neu ddiodydd soia, reis neu geirch â blas.</li> <li>Sgwosh</li> <li>Dŵr â blas</li> <li>Diodydd chwaraeon / egni</li> <li>Diodydd meddal pefriog arferol / diet / heb siwgr</li> <li>Te neu Goffi</li> <li>Siocled poeth</li> </ul>		Nac oes	

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

## 8.2 Ysgolion Uwchradd a Gynhelir

8.2.1 Tabl A4: Cymhariaeth o'r safonau maethol presennol mewn Ysgolion Uwchradd cydaddysgol ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor deietegol diweddaraf.

Maetholyn	Safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Y Sylfaen Ddiweddaraf Dystiolaeth
Egni (kilo calorïau) O fewn goddefiant o 5% +/-	646	Argymhellir <ul style="list-style-type: none"> <li>Enghraifft: Mae addasiadau'r Alban yn cynnwys goddefiant egni dyddiol newydd i leihau'r amrywiad ar draws yr wythnos (Llywodraeth yr Alban, 2021)</li> </ul>	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). SACN DRVs ar gyfer egni 2011 (SACN, 2011).
Cyfanswm braster (gramau) - Uchafswm	25.1	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). SACN DRVs ar gyfer egni 2011 (SACN, 2011).
Braster dirlawn (gramau) - Uchafswm	7.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhau bod y safonau yn cyd-fynd ag argymhellion o ran uchafswm yr egni deietegol mewn perthynas â chyfanswm y braster dirlawn o ddim mwy na 10% o 5 oed ymlaen (cyfartaledd y boblogaeth).</li> </ul>	SACN Saturated Fats and Health 2019 (SACN, 2019).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Cyfanswm carbohydrad (gramau) - Isafswm	86.1	Nac oes	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn rhai llaeth (gramau) - Uchafswm	18.9	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diwygio'r diffiniad o faetholion a'r wybodaeth ategol o NMES i siwgrau rhydd.</li> <li>• Sicrhau nad yw siwgrau rhydd yn cyfrif am fwy na 5% o'r cymeriant dietegol.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Ffibr (gramau) - Isafswm	5.2	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â'r argymhellion i gynyddu ffibr deietegol ar gyfer pobl ifanc 11-16 oed o 25g/dydd.</li> <li>• Rhaid defnyddio dull AOAC sefydledig ar gyfer mesur ffibr dietegol.</li> </ul>	SACN Carbohydradau ac Iechyd 2015 (SACN, 2015).
Protein (gramau) - Isafswm	13.3	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).



Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Haearn (miligram) - Isafswm	4.4	Nac oes	SACN Iron and Health Report 2010 (SACN, 2010).
Sinc (miligram) - Isafswm	2.8	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Calsiwm (miligram) - Isafswm	300	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Fitamin A (microgramau) - Isafswm	245	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus, 2016).  COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Fitamin C (miligram) - Isafswm	14	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

			COMA DRVs 1991 (COMA, 1991).
Ffolad (microgramau) - Isafswm	70	Nac oes	Argymhellion Deietegol y Llywodraeth 2016 (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016).  SACN Update on Folic Acid 2017 (SACN, 2017).
Sodiwm (miligram) - Uchafswm	714 Ni ddylai halen fod ar gael i ddisgyblion ei ychwanegu at fwyd.	Nac oes	SACN Salt and Health Report 2003 (SACN, 2003).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

8.2.2 Tabl A5: Cymhariaeth o safonau bwyd cyfredol mewn Ysgolion Uwchradd cydaddysgol ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor deietegol diweddaraf.

Grŵp bwyd	Y safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Y Sylfaen Dystiolaeth Ddiweddaraf
Ffrwythau a Llysiau	<ul style="list-style-type: none"> <li>O leiaf dau ddogn o lysiau neu salad y dydd (ac eithrio Tatws).</li> <li>O leiaf un dogn o ffrwythau, salad ffrwythau neu sudd ffrwythau bob dydd.</li> <li>Rhaid darparu pwdin ffrwythau o leiaf ddwywaith yr wythnos; gyda dogn yn cynnwys o leiaf 60g o ffrwythau (pwysau ffrwythau amrwd).</li> <li>Rhaid iddo fod ar gael bob amser lle bynnag y darperir bwyd.</li> </ul>	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r bwydydd sydd wedi'u cynnwys yn y categori i sicrhau eu bod yn cyd-fynd â meini prawf siwgr rhydd megis defnyddio sudd ffrwythau a llysiau, piwrî ac eitemau a ddefnyddir mewn pwдинаu.</li> <li>Gall fod angen rhai gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar yr uchod.</li> </ul>	<p>5 A Day (NHS, 2018).</p> <p>SACN Carbohydrate and Health 2015 – definition of free sugars (SACN, 2015).</p>
Cig: Yn cynnwys clun a bron cyw iâr, cig sydd wedi'i goginio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaid darparu cig o leiaf dri diwrnod yr wythnos.</li> <li>Darperir dau 'gynnyrch cig' yr wythnos ar y mwyaf.</li> <li>Rhaid i gynhyrchion cig gynnwys isafswm o gig.</li> </ul>	<p>Argymhellir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ystyriaethau cig coch a chig wedi'i brosesu i sicrhau bod bwydlenni ysgol yn ymwybodol o argymhellion SACN i'w</li> </ul>	<p>SACN Iron and Health Report 2010 (SACN, 2010).</p>

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

<p>a'i dafelli, cig moch, briwigig.</p> <p>Cynhyrchion Cig: Yn cynnwys byrgyrs, selsig, peli cig, cig tun.</p>		<p>gyfyngu i ddim mwy na 70g y dydd (i oedolion).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolygu'r categori cynnyrch.</li> <li>• Efallai y bydd angen diffiniadau newydd ar gyfer cig coch a chig wedi'i brosesu i gyd-fynd â chyngor SACN.</li> <li>• Cyflwyno categorreiddio dewisiadau di-gig amgen.</li> </ul>	
<p>Pysgod</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhaid darparu dogn o bysgod o leiaf ddwywaith yr wythnos.</li> <li>• Dogn o bysgod olewog o leiaf ddwywaith yn ystod unrhyw gyfnod o bedair wythnos.</li> </ul>	<p>Argymhellir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhau bod digon o ystyriaeth yn cael ei rhoi a bod dewisiadau cynaliadwy ar gael.</li> <li>• Ystyried a yw opsiynau pysgod olewog yn cyd-fynd â chyngor SACN i fwyta o leiaf un pysgodyn olewog yr wythnos.</li> </ul>	<p>SACN Advice on Fish Consumption 2004 (SACN, 2004).</p>

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Tatws a Chynhyrchion Tatws.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wedi'i goginio mewn braster neu olew ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf.</li> <li>• Rhaid darparu bwyd arall â starts nad yw wedi'i goginio mewn braster neu olew hefyd.</li> </ul>		
Bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn neu wedi'i fflach-ffrio.	Ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf (ac eithrio cynhyrchion tatws a thatws).		
Cacennau a Bisgedi	<p>Ni ddylent gynnwys melysion.</p> <p>Gellir ei ddarparu hefyd y tu allan i ddarpariaeth amser cinio.</p> <p>Mae'n bosibl y bydd angen ystyried y categori hwn ymhellach o ran gosod ethos ysgol gyfan i fwyta'n iachach a chyfyngu ar effaith negeseuon sy'n gwrthdaro ar blant</p>	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cydfynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>• Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'n bosibl y bydd angen eglurhad pellach ynghylch yr hyn a ystyrir yn felysion, ac ystyried gosod ethos ysgol gyfan i fwyta'n iachach a chyfyngu ar effaith negeseuon sy'n gwrthdaro i blant.</li> </ul>	
<b>Ystyriaethau Eraill</b>			
Melysyddion	Fe'u caniateir yn ôl y gyfraith ar sail rheoliadau a nodir o dan gyfraith yr UE.	Argymhellir <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu a oes angen newidiadau oherwydd gadael yr UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Sawsiau ac ati	Ni ddylent fod yn fwy na 10ml y dogn.	Oes	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Meini Prawf Cynaliadwyedd Penodol	Mân heb unrhyw gamau gweithredu penodol ar wahân i ganllawiau bwyta'n iach cyffredinol.	Oes	Sustainable Procurement: Government Buying Standards (GBS) (DEFRA, 2017)
Eitemau bwyd eraill: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ni chaniateir melysion ac eithrio powdr coco a ganiateir wrth goginio. Mae'n bosibl y bydd</li> </ul>			

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

<p>angen ystyried y categori hwn ymhellach o ran gosod ethos ysgol gyfan i fwyta'n iachach a chyfyngu ar effaith negeseuon sy'n gwrthdaro ar blant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ni chaniateir byrbrydau sawrus fel creision, popcorn, cacennau reis a pretzels. Nid yw'n cynnwys craceri, bisgedi dŵr a bara ceirch, a ganiateir.</li> </ul>		
---	--	--

8.2.3 Tabl A6: Meini prawf diodydd a ganiateir mewn Ysgolion Uwchradd a gynhelir - cymhariaeth o'r safonau maethol presennol ar gyfer cinio a'r sylfaen dystiolaeth wyddonol a'r cyngor deietegol diweddaraf

Y Cynnyrch a Ganiateir	Y safonau cyfredol	Diweddariad sydd ei Angen/a Argymhellir	Y Sylfaen Dystiolaeth Ddiweddaraf
Dŵr (llonydd neu garbonedig)	Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol.	Nac oes	
Llaeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol.</li> <li>Rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim neu sgim.</li> </ul>	Nac oes	
Sudd ffrwythau neu lysiau (llonydd neu befriog)	Heb unrhyw sylweddau ychwanegol heblaw siwgr wedi'i ychwanegu at y diben o reoleiddio blas asidig (gyda chyfyngiad).	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

		siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.	
Diodydd soia, reis neu geirch.	Plaen heb unrhyw sylweddau ychwanegol heblaw atgyfnerthu calsiwm.	Oes <ul style="list-style-type: none"> <li>Gellid caniatáu atgyfnerthu arall e.e. fitamin D.</li> </ul>	
Sudd ffrwythau neu lysiau wedi'i gyfuno â dŵr plaen (llonydd neu garbonedig)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heb unrhyw sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau, a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> <li>Rhaid cynnwys o leiaf 50% o sudd ffrwythau neu lysiau.</li> </ul>	Oes <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Sudd ffrwythau neu lysiau wedi'i gyfuno â llaeth plaen neu iogwrt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim neu sgim.</li> <li>Rhaid cynnwys lleiafswm o 50% o laeth.</li> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> </ul>	Angenrheidiol <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).



Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Sudd ffrwythau neu lysiau gyda diodydd soia, reis neu geirch plaen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaid cynnwys isafswm o 50% o ddiodydd soia, reis neu geirch.</li> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> </ul>	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Llaeth â blas, iogwrt neu ddiodydd soia, reis neu geirch.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaid iddo fod yn llaeth hanner sgim neu sgim.</li> <li>Rhaid cynnwys isafswm o 90% o ddiodydd soia, reis neu geirch.</li> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> <li>Gall gynnwys llai na 5% o siwgrau neu fêl ychwanegol.</li> </ul>	<p>Oes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Diod a wneir yn unigol neu mewn cyfuniad â chymysgedd neu biwrî o ffrwythau,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> </ul>	<p>Angenrheidiol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

Ilysiâu, ffrwythau neu lysiau.	sydd neu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm y cymeriant egni deietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	
Te neu Goffi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llaeth hanner sgim neu sgim.</li> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> </ul>	Argymhellir <ul style="list-style-type: none"> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	
Siocled Poeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dŵr plaen, llaeth hanner sgim / plaen neu ddiodyd soia, reis neu geirch plaen.</li> <li>Gall gynnwys llai na 5% o siwgrau neu fêl ychwanegol.</li> <li>Dim sylweddau ychwanegol ac eithrio'r lliwiau, y cyflasynnau a'r ychwanegion a ganiateir yn unol â rheoliadau'r UE.</li> <li>Uchafswm o 250ml fesul dogn.</li> </ul>	Oes <ul style="list-style-type: none"> <li>Adolygu'r categori i sicrhau ei fod yn cyd-fynd â'r meini prawf siwgrau rhydd.</li> <li>Gall fod angen gwaharddiadau / cyfyngiadau yn seiliedig ar effaith y cyfanswm cymeriant egni dietegol cyffredinol o siwgrau rhydd ar draws y fwydlen.</li> <li>Rheoliadau'r UE.</li> </ul>	SACN Carbohydrate and Health 2015 (SACN, 2015).
Diodydd nas caniateir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sgwosh</li> </ul>		Nac oes	

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Adolygiad cyflym o safonau maeth a safonau sy'n seiliedig ar fwyd mewn ysgolion yng Nghymru a'r DU
------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"><li>• Dyfroedd â blas</li><li>• Diodydd chwaraeon / egni</li><li>• Diodydd meddal pefriog arferol / deiet / heb siwgr</li></ul>		
---	--	--

