

POLISI BWYTA'N IACH A CHADW'N HEINI **Cylch Meithrin Y Felinheli**

Bydd **Cylch Meithrin Y Felinheli** yn sicrhau bod rhieni a gofalwyr yn ymwybodol o'r polisi hwn drwy y wybodaeth sydd i'w gael yn y llyfryn rhieni, copi o'r polisi ar gael i'w lawrlwytho oddi ar ein gwefan neu drwy ei ddarllen yn y ffeil bolisiau sydd yn cael ei gadw yn y Caban.

NOD

Mae'r cylch yn credu bod amseroedd byrbrydau yn rhan bwysig o weithgaredd y cylch. Mae byrbrydau'n cynnig amser cymdeithasol i blant a staff, ac mae'n cynorthwyo plant i ddysgu am fwyta'n iach. Nod y cylch yw darparu byrbrydau maethlon sy'n diwallu anghenion dietegol unigol plant, ac yn bodloni holl ofynion AGGCC ar fwyd a diod.

Mae'r cylch yn rhoi pwyslais ar sicrhau bod plant yn cael negeseuon am bwysigrwydd cadw'n heini o'r oed ieuengaf posib ac yn cael cyfleoedd dyddiol i fwynhau gweithgareddau corfforol mawr a mân, y tu mewn ac yn yr awyr agored.

COD YMARFER

Bydd y cylch yn:-

- darparu byrbrydau addas i bob plentyn yn dibynnu ar ei oedran, datblygiad, anghenion a chefnidir crefyddol. Bydd hyn yn cynnwys plant ag anghenion dietegol arbennig.
- darparu diod o laeth i bob plentyn fel rhan o'r byrbryd canol sesiwn, oni bai bod rhesymau dietegol pam na all plentyn unigol dderbyn llaeth
- sicrhau bod dŵr yfed ar gael bob amser i'r plant a'r staff
- rhoi gwybod i rieni os nad yw eu plentyn yn fodlon bwyta ei fyrbryd yn gyson
- annog rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid i gynnig awgrymiadau ar gyfer byrbrydau iachus
- gweithredu cynllun alergeddau penodol ar gyfer unrhyw blentyn sy'n cael adwaith alergedd
- gofyn i rieni plant sydd â gofynion dietau arbennig roi cymaint o wybodaeth â phosib am fyrbrydau addas. Mewn rhai achosion efallai y bydd gofyn i rieni ddarparu bwyd eu hunain
- sicrhau bod staff yn eistedd gyda'r plant pan fyddant yn bwyta ac yn annog arferion bwyta da ac ymddygiad cywir wrth y bwrdd
- rhoi digon o amser i blant fwyta eu byrbryd
- sicrhau bod plant yn eistedd wrth fwrdd wrth fwyta neu gael diod
- sicrhau na chedwir byrbryd rhag plant er mwyn eu cosbi
- sicrhau na orfodir unrhyw blentyn i fwyta yn erbyn ei ewyllys
- gofyn i rieni beidio ag anfon melysion, creision neu fyrbrydau anaddas eraill i'r cylch
- sicrhau bwydydd iachus ar gyfer partïon pen-blwydd, neu unrhyw ddigwyddiadau eraill yn y cylch
- sicrhau y caiff yr holl fwydydd yn y cylch eu storio, eu paratoi a'u gweini yn unol ag arferion da diogelwch bwyd a hylendid
- sicrhau hyfforddiant i staff am fwyta'n iach ynghyd â hylendid a diogelwch bwyd



- sicrhau bod plant a staff yn golchi dwylo yn drwyadl cyn gweini neu fwyta byrbrydau
- annog plant i chwarae yn yr awyr agored bob dydd er mwyn sicrhau eu bod yn cael golau haul sy'n help i'w cyrff gynhyrchu fitamin D (gweler Polisi Amddiffyn Rhag yr Haul)
- defnyddio ystod o weithgareddau, ardaloedd chwarae a themâu'r cylch i gyflwyno negeseuon i blant am fwyta'n iach a chadw'n heini
- cynnal gweithgareddau corfforol y tu fewn ac yn yr awyr agored yn ddyddiol er mwyn i blant gael cyfle i gadw'n heini
- defnyddio gweithgareddau dawns a symud creadigol er mwyn annog plant i fwynhau cadw'n heini

Efallai y bydd angen i gylchoedd gofrestru gyda'r Asiantaeth Safonau Bwyd. I gael mwy o wybodaeth dylai'r cylch fynd i wefan yr asiantaeth: www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/gorfodi/cshb/