Teitl: **Title:**	Bwyta'n Iach - Meithrinfa Toybox
Fersiwn: **Version**	1
I bwy mae'r Polisi hwn yn berthnasol? **Who does this Policy Relate to?**	Myfyrwyr / Staff / Myfyrwyr a Staff / Arall (rhowch fanylion) Myfyrwyr, meithrinfa, staff a phlant

Cydraddoldeb ac Amrywiaeth / Equality & Diversity

Dolen at Gam 1 Asesu Effaith (ar Gydraddoldeb a'r Gymraeg): / Impact Assessment Stage 1 (Equality & Welsh) link:	*Asesiad effaith / Impact assessment*
Effaith ar y Gymraeg *Mae asesiad effaith wedi'i gynnal ar y polisi hwn i ystyried ei effaith ar yr Iaith Gymraeg yn unol â Safonau'r Gymraeg (94-104) a Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) 2011.*	*Welsh Language Impact* Mae asesiad effaith wedi'i gynnal ar y polisi hwn i ystyried ei effaith ar y Gymraeg yn unol â Safonau'r Gymraeg (94-104) a Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011.

Adolygu a Chymeradwyo / Review and Approval

Perchennog y Ddogfen: **Document Owner:**	**Rheolwr y Feithrinfa /Nursery Manager**		
Ymgynghoriad/ **Consultation:**	Rhestrwch nhw / Please list Staff y Feithrinfa		
Dyddiad Cymeradwyo / **Date Approved**	Cymeradwyaeth y Pwyllgor Mewnol e.e. Grŵp Diogelu / Internal Committee Approval e.g. Safeguarding Group		Enw'r Grŵp a'r Dyddiad / Name of group & date
	Pwyllgor Cyfathrebu a Diwylliant / Communications & Culture Committee:		*22/01/2025*
	Pwyllgorau'r Bwrdd / Board Committees:	Pwyllgor Archwilio a Risg / Audit & Risk Committee:	Os yn berthnasol / If applicable
		Pwyllgor Cwricwlwm a Safonau / Curriculum & Standards Committee	Os yn berthnasol / If applicable
		Pwyllgor Cyllid, Pobl a Diwylliant / Finance, People & Culture Committee:	Os yn berthnasol / If applicable
	Corff Llywodraethu / Governing Body:		Os yn berthnasol / If applicable
Dyddiad Adolygu: **Review Date:**	*31/01/2028*		

Anfonwch y ddogfen wedi ei chymeradwyo i'w chyfieithu gan ddefnyddio'r Ffurflen Cais Cyfieithu
Send approved document for Translation using the Translation Request Form

Rhifwch bob adran a pharagraff
Please number each section and paragraph

Bwyta'n Iach

1. Datganiad o Fwriad

1.1 Dylai amser bwyta fod yn achlysur hapus a chymdeithasol i blant ac oedolion fel ei gilydd. Dylid rhannu a mwynhau rhyngweithiadau cadarnhaol ar yr adegau hynny. Mae Meithrinfa Toybox wedi ymrwymo i gynnig prydau a byrbrydau iach, maethlon a chytbwys sy'n bodloni anghenion a gofynion unigol.

1.2 Bydd Meithrinfa Toybox yn sicrhau:

1.3 Y darperir pryd cytbwys ac iach am 11.30pm a dau fyrbryd iach bob dydd i blant sy'n mynd i'r feithrinfa am ddiwrnod llawn. Cynigir y byrbryd cyntaf am 9.30am, sy'n cynnwys ffrwyth a diod o laeth neu ddŵr. Cynigir byrbryd prynhawn am 2.30pm sy'n cynnwys bwyd o'r grwpiau bwyd canlynol: carbohydradau, protein a ffrwyth neu lysieuyn, gyda diod o laeth neu ddŵr.

1.4 Bydd bwydlenni yn cael eu cynllunio ymlaen llaw ac yn cael eu hadolygu bob 3 mis; bydd Meithrinfa Toybox yn gweithio'n agos gyda Arramark (tîm arlwyo'r coleg). Bydd bwydlenni yn cael eu cylchdroi yn rheolaidd ac yn adlewyrchu amrywiaeth diwylliannol. Bydd bwydlenni'n cael eu harddangos ar fyrddau gwybodaeth i rieni.

1.5 Byddwn yn darparu bwyd maethlon bob adeg byrbryd a phrydau bwyd, gan osgoi cyfansymiau mawr o fraster, siwgr, halen ac ychwanegion, cadwolion a lliwiau artiffisial. Rydym hefyd yn cynnig dewis o far lle bo hynny'n berthnasol.

1.6 Bydd bwydlenni'n cynnwys o leiaf 3-4 dogn o ffrwythau a llysiau ffres y diwrnod.

1.7 Bydd rhieni a phlant yn rhan o gynllunio'r bwydlenni.

1.8 Bydd dŵr yfed ffres ar gael bob amser ac yn cael ei gynnig yn aml i blant a babanod.

1.9 Bydd gofynion deietegol unigol yn cael eu parchu. Byddwn yn casglu gwybodaeth gan rieni o ran anghenion deietegol eu plant, gan gynnwys unrhyw alergeddau. Lle bo hynny'n bosibl, byddwn yn cynnal asesiad risg mewn achosion o alergeddau ac yn gweithio gyda rhieni i roi cynllun deietegol ar waith i'w plentyn.

1.10 Bydd staff yn dangos sensitifrwydd wrth ddarparu ar gyfer deietau ac alergeddau plant. Ni fyddant yn defnyddio deiet nac alergedd plentyn fel label ar ei gyfer, nac yn gwneud iddynt deimlo'n wahanol i bawb arall oherwydd ei ddeiet neu ei alergedd.

1.11 Bydd y staff yn bod yn enghraifft dda ac yn bwyta gyda'r plant pan fydd hynny'n bosibl, ac yn dangos arferion da wrth y bwrdd bwyd. Bydd amseroedd bwyd a byrbrydau'n cael eu trefnu fel eu bod yn achlysuron cymdeithasol y mae plant a staff yn cymryd rhan ynddynt mewn grwpiau bychain. Yn ystod amseroedd bwyd a byrbrydau, bydd plant yn cael eu hannog i fod yn gwrtais a dweud 'os gwelwch yn dda' a 'diolch' a bydd sgyrsiau yn cael eu hannog.

1.12 Bydd amseroedd bwyd a byrbrydau yn helpu plant i ddatblygu annibyniaeth trwy wneud dewisiadau, gweini bwyd a diod a bwydo eu hunain. Bydd staff yn cynorthwyo plant i wneud dewisiadau iach a deall yr angen am fwyta'n iach.

1.13 Bydd unrhyw blentyn sy'n dangos arwyddion o drallod wrth gael pryd nad yw'n ei hoffi, byddwn yn tynnu ei fwyd heb unrhyw ffwdan. Os nad yw plentyn yn gorffen ei bryd cyntaf, bydd pwdin yn cael ei gynnig beth bynnag.
1.14 Bydd plant yn cael eu hannog i drio darn bach o bopeth.

1.15 Bydd plant sy'n gwrthod bwyta adeg bwyd yn cael cynnig bwyd yn ddiweddarach yn y diwrnod.

1.16 Bydd plant yn cael amser i fwyta ar eu cyflymder eu hunain ac ni fyddant yn cael eu brysio.

1.17 Bydd faint o fwyd a gynigir yn ystyried holl oedrannau'r plant sy'n cael eu harlwyo ar eu cyfer.

1.18 Mae'r feithrinfa yn darparu cofnodion i rieni am arferion bwyta bob dydd ar gyfer plant sy'n defnyddio'r ap 'famly'.

1.19 Ni fydd unrhyw blentyn byth yn cael ei adael ar ei ben ei hun wrth fwyta/yfed i sicrhau nad oes perygl iddo dagu.

1.20 Bydd ryseitiau ar gael i rieni petaent yn gofyn amdanynt.

1.21 Bydd llaeth braster llawn yn cael ei weini fel diod i bob plentyn ei yfed ddwywaith y diwrnod a bydd yn cael ei ddefnyddio wrth wneud pwdinau hefyd.

1.22 Dim ond diodydd sy'n gyfeillgar i'r dannedd y mae Meithrinfa Toybox yn eu darparu, ac mae hyn yn cynnwys llaeth a dŵr.

1.23 Wrth gynnig ail blatiad i blant, byddant yn cael cynnig ffrwythau a llysiau i ddechrau ac ychydig o'r prif gwrs.

1.24 Ni fydd disgwyl i blant eistedd wrth y bwrdd am gyfnodau hir o amser.

1.25 Mae'n rhaid i blant fod yn eistedd wrth fwyta neu yfed.

1.26 Ni fydd atal bwyd fyth yn ffurf o gosb.

1.27 Gofynnir i rieni beidio ag anfon creision, melysion na byrbrydau siwgr uchel i'r feithrinfa.

1.28 Bydd yr holl fwyd ym Meithrinfa Toybox yn cael ei storio, ei baratoi a'i weini gan ddefnyddio arferion da diogelwch bwyd.

1.29 Bydd staff yn cael hyfforddiant ynghylch bwyta'n iach a diogelwch bwyd.

1.30 Mae cynllun alergedd penodol ar waith i ddelio ag unrhyw blentyn sy'n cael adwaith alergaidd neu unrhyw alergeddau

1.31 Bydd mamau'n cael eu cefnogi i barhau i fwydo eu plant o'r fron.

1.32 Bydd plant yn cael eu hannog i chwarae tu allan am o leiaf awr y diwrnod. Bydd hyn yn sicrhau fod plant yn cael golau'r haul sy'n helpu eu cyrff i gynhyrchu Fitamin D.

1.33 Mae Meithrinfa Toybox yn defnyddio cynllun brwsio dannedd o'r enw Cynllun Gwên, a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae gan bob plentyn yn yr Ystafelloedd Gwenyn ddewis i ymuno a'r rhaglen. (Os hoffech chi ragor o wybodaeth, siaradwch ag Ann Johnson neu Jess Norris)

1.34 Os yw plentyn dangos arwyddion o fod yn fwytäwr ffyslyd neu'n dangos unrhyw broblemau gyda bwyta, bydd Meithrinfa Toybox yn arwain rhieni ar sut i reoli'r broses hon.
Os yw pen-blwydd plentyn ar ddiwrnod pan mae'n dod i'r feithrinfa, byddwn yn darparu cacen pen-blwydd.

1.35 Wrth gynllunio gweithgaredd coginio gyda'r plant, bydd staff yn ystyried amrywiaeth o gynhwysion.

Weithiau byddwn yn dathlu achlysuron arbennig fel penblwyddi gyda danteithion achlysurol o fwydydd fel cacen, melysion neu fisgedi. Bydd y rhain yn cael eu rhoi amser prydau bwyd i atal pydredd dannedd a pheidio â difetha archwaeth y plentyn. Lle mae gennym ni benblwyddi a dathliadau yn aml, rydym yn ystyried dewisiadau eraill fel dathlu trwy wenu a chanmoliaeth, sticeri a bathodynnau, dewis stori hoff, dod yn gynorthwyydd arbennig, chwarae gêm barti, dawnsio a/neu ganu eu hoff gân.

Rydym yn caniatáu i rieni ddod â chacennau i mewn ar achlysuron arbennig. Rydym yn sicrhau bod yr holl fwyd sy'n dod i mewn gan rieni yn bodloni'r gofynion uchod ac iechyd a diogelwch a'r cynhwysion sydd wedi'u rhestru yn y Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (FIR) 2014 ac sydd wedi'u manylu yn y polisi a'r weithdrefn alergenau.

Mae'r holl staff sy'n paratoi ac yn trin bwyd yn gymwys i wneud hynny ac yn cael hyfforddiant mewn hylendid bwyd sy'n cael ei ddiweddaru bob tair blynedd.

Yn yr achos annhebygol iawn y bydd unrhyw wenwyn bwyd yn effeithio ar ddau neu fwy o blant ar y safle, p'un a yw hyn yn deillio o fwyd sy'n cael ei gynnig yn y feithrinfa ai peidio, byddwn yn rhoi gwybod i AGC cyn gynted ag y bo'n rhesymol ymarferol ac ym mhob achos o fewn 14 diwrnod. Byddwn hefyd yn rhoi gwybod i'r asiantaethau iechyd perthnasol ac yn dilyn unrhyw gyngor a roddir.