



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Iechyd Rhyngwladol
International Health

Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol

Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd

Adroddiad 44, Mehefin 2023

Canolfan Gydwethredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being

Trosolwg

Dechreuwyd yr adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol fel rhan o'r ymateb iechyd y cyhoedd i COVID-19, i gefnogi ymateb deinamig a mesurau adfer a chynllunio yng Nghymru. Mae'r adroddiadau'n amrywio o ran ffocws a chwmpas, yn dibynnu ar sefyllfa esblygol COVID-19 yn ogystal ag anghenion iechyd y cyhoedd/polisi ar y pryd. Roedd yr adroddiadau'n canolbwyntio ar dystiolaeth ryngwladol, data, profiad, polisi a mesurau iechyd y cyhoedd, a dulliau pontio ac adfer wedi COVID-19. Cafodd dysgu a gwybodaeth eu casglu a'u syntheseiddio i ddeall ac archwilio atebion ar gyfer mynd i'r afael ag effeithiau parhaus iechyd, llesiant, cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, a'r rhai sy'n dod i'r amlwg (niwed a manteision posibl) y pandemig.

Yng ngwanwyn 2022, ehangwyd cwmpas yr adroddiadau i gwmpasu pynciau iechyd y cyhoedd â blaenoriaeth, gan gynnwys ym meysydd gwella a hybu iechyd, diogelu iechyd, a gofal iechyd yn iechyd y cyhoedd. Mae pynciau a chanfyddiadau'r adroddiad yn cyd-fynd â'r penderfyniadau a'r gwaith parhaus yn Llywodraeth Cymru, y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ac yn helpu i'w llywio. Maent hefyd yn cael eu dosbarthu i rwydwaith ehangach o weithwyr iechyd (y cyhoedd) proffesiynol a phartneriaid yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Mae hyn yn rhan o ddull systematig ehangach Iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth a throsi tystiolaeth yn bolisi ac ymarfer, gan gefnogi camau gweithredu cydlynol, cynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n bwrw ymlaen â gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a chynllun strategol Cymru iachach tuag at Gymru iachach, fwy cyfartal, cydnerth, ffyniannus sy'n gyfrifol yn fyd-eang.

Ymwadiad: Mae'r adroddiadau'n rhoi crynodeb lefel uchel o'r hyn a ddysgwyd o brofiadau bywyd go iawn o wledydd dethol, ac o amrywiaeth o lenyddiaeth wyddonol a llwyd, gan gynnwys ffynonellau gwybodaeth i ganiatáu archwiliad pellach. Nid yw'r adroddiadau'n gynhwysfawr ac nid ydynt wedi'u hanelu at ddarparu adolygiad tystiolaeth, dadansoddiad neu sicrwydd ansawdd manwl, cadarn na thrylwyr. Eu bwriad yw cynnig cipolwg byr neu dystiolaeth, polisi ac arfer cyfredol, gan rannu enghreifftiau o wledydd perthnasol a chanllawiau ac egwyddorion allweddol cyrff rhyngwladol o fri.

Mewn ffocws

 Prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd

Cynnwys

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol	4
Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd : Trosolwg.....	6
Golwg ar Wlad.....	12
Brasil.....	12
Lesotho.....	14

Y Ffindir:	15
Sweden	16

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol

*“Mae cynnig prydau am ddim i bawb yn fuddsoddiad mewn cydraddoldeb a’r dyfodol”
(Education Finland)¹*

Prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd

- ✚ Mae rhaglenni prydau ysgol am ddim (PYDd) yn cynnwys **Prydau Ysgol Am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd (PYDdPYC)** lle mae pob plentyn oed ysgol gynradd yn cael prydau ysgol am ddim waeth beth fo’i statws economaidd-gymdeithasol; ac **wedi’u targedu (prawf modd)**
- ✚ Mae **math a nifer y prydau a ddarperir yn amrywio** rhwng gwledydd a rhaglenni; ac mae’r **ystodau oedran sydd wedi’u cynnwys yn amrywio** yn ôl y system addysg genedlaethol
- ✚ O gymharu â rhaglenni PYDd â phrawf modd, **mae PYDdPYC wedi dangos cynnydd yn y nifer sy’n manteisio arnynt**, gan awgrymu bod darpariaeth ehangach **yn lleihau stigma a rhwystrau eraill**
- ✚ **Mae cyfyngiadau ariannu yn rhwystrau posibl** i weithredu rhaglenni PYDdPYC
- ✚ Gall ehangu PYDd arwain at **ddarbodion maint**
- ✚ Ystyrir PYDdPYC yn **fuddsoddiad mewn cyfalaf dynol** ac mae ganddo **effaith gadarnhaol ar economïau cenedlaethol a lleol, gan hybu twf economaidd**
- ✚ Mae tystiolaeth yn awgrymu bod PYDdPYC yn cael effaith gadarnhaol ar **benderfynyddion iechyd ehangach a gall leihau anghydraddoldebau**
- ✚ Mae tystiolaeth yn dangos **enillion economaidd, cymdeithasol, addysgol, iechyd ac amgylcheddol sylweddol o raglenni PYDdPYC**, gan gynnwys:
 - Hyrwyddo diet maethlon, cytbwys ac arferion bwyta’n iach, gan helpu i atal a lleihau gordewdra ymhlith plant
 - Helpu i leihau gordewdra ymhlith oedolion, clefydau ac anabledd sy’n gysylltiedig â diet, gan arbed costau i’r sector iechyd
 - Cefnogi twf a datblygiad plant
 - Hyrwyddo datblygiad dysgu a sgiliau cymdeithasol ac emosiynol
 - Gwella cyrhaeddiad addysgol, dysgu a pherfformiad ysgol, tra’n lleihau absenoldeb ac arbed costau i’r sector addysgol
 - Cynyddu cyfranogiad rhieni yn y gweithle, yn enwedig i fenywod, sydd hefyd yn gwella cydraddoldeb rhwng y rhywiau
 - Cynyddu potensial enillion oes myfyrwyr, gwella cynhyrchiant a chyflogaeth
 - Lleihau ansicrwydd bwyd, mantoli cyllidebau bwyd a lleddfu tlodi, yn enwedig ar gyfer teuluoedd incwm isel
 - Effaith gadarnhaol ar gynaliadwyedd amgylcheddol a hinsawdd, a’r economi sylfaen, trwy hyrwyddo caffael lleol ac arferion cynhyrchu gwyrdd
 - Hyrwyddo dinasyddiaeth weithredol, ymddiriedaeth a chyfranogiad wrth ddod â newid
- ✚ Mae **cyflwyno effeithiol** o safbwynt rhaglenni PYDdPYC yn gofyn am seilwaith, offer a gweithlu priodol i gyflawni a monitro safonau ansawdd bwyd
- ✚ Mae prydau ysgol yn darparu cymorth ac **amddiffyniad ychwanegol plant ar adegau o argyfwng**

¹ [School meals: the Finnish model | Education Finland](#)

Golwg ar Wlad

Brasil

- ✚ Ail raglen bwydo ysgol gyffredinol fwyaf y byd (mae'r un fwyaf yn India), gydag amcangyfrif o 40 miliwn o blant mewn mwy na 160,000 o ysgolion, ar draws 5,570 o fwrdeistrefi
- ✚ Yn blaenoriaethu **caffael lleol, arferion cynaliadwy a lleihau gwastraff bwyd**
- ✚ Mae'n ofynnol i ysgolion cyhoeddus wario o leiaf 30% o'u cyllideb prydau bwyd ar gynnyrch ffermwyr teuluol
- ✚ Mae gerddi ysgol yn rhoi'r cyfle i dyfu cynnyrch ar dir gwag ac iardiau ysgol, gan hybu arferion bwyta'n iach, cynnyrch lleol a chynaliadwyedd

Lesotho

- ✚ Datblygu rhaglen bwydo ysgol i **fynd i'r afael ag anghydraddoldeb, tlodi, ansicrwydd bwyd a maeth, a dileu newyn**
- ✚ Cynorthwyodd y rhaglen 51,000 o blant gyda phrydau ysgol mewn 2,500 o leoliadau cyn ysgol
- ✚ Mae'r rhaglen bwydo ysgol cartref yn cysylltu ffermwyr tyddynnod ag ysgolion a marchnadoedd eraill
- ✚ Polisi cenedlaethol sy'n anelu at sicrhau bod prydau ysgol yn cyfrannu at weithlu iach sydd wedi'i ddatblygu'n dda, gan wella maeth a chaniatáu addysg bellach

Y Ffindir a Sweden

- ✚ Mae gan bron i 850,000 o fyfyrwyr rhwng 6 a 18 oed hawl i ginio ysgol am ddim yn y Ffindir
- ✚ Mae darparu PYDd yn ofynnol yn ôl y gyfraith ac fe'i cynigir bob dydd i bob plentyn 6-16 oed a'r rhan fwyaf o fyfyrwyr 16-19 oed yn Sweden.
- ✚ Sicrhau **cyfranogiad myfyrwyr, athrawon a rhieni mewn gwneud penderfyniadau** i uchafu canlyniadau cymdeithasol
- ✚ Anogir ysgolion i **ddarparu cinio ysgol sy'n gynaliadwy o ran maeth, addysg ac ecoleg**
- ✚ Mae canllawiau cenedlaethol ar gyfer prydau ysgol yn cynnwys argymhellion ar gyfer cynaliadwyedd amgylcheddol trwy ddewisiadau ymwybodol a llai o wastraff bwyd
- ✚ Mae amser prydau ysgol yn ofod ar gyfer dysgu cymdeithasol gyda chymorth bwyta yng nghwmni athrawon
- ✚ Mae seibiannau prydau bwyd yn galluogi myfyrwyr i fwynhau prydau mewn modd tawel, rhyngweithiol yn gymdeithasol a phleserus

Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd : Trosolwg

Cyflwyniad^{2,3}

- Mae rhaglenni prydau ysgol am ddim (PYDd) yn cynnwys prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd (PYDdPYC) lle mae pob plentyn oedran ysgol gynradd yn cael prydau ysgol heb unrhyw gost i deuluoedd, waeth beth fo'u statws economaidd-gymdeithasol; ac wedi'u targedu/prawf modd
- Mae ystodau oedran ysgol gynradd yn amrywio rhwng gwledydd yn dibynnu ar eu system addysg
- Mae math a nifer y prydau a ddarperir yn amrywio rhwng gwledydd a'u rhaglenni
- Mae'n bwysig sicrhau bod darpariaeth PYDdPYC yn briodol, a bod plant yn bwyta prydau bwyd
- Mae plant sy'n gymwys i gael PYDd ar sail prawf modd yn fwy tebygol o fanteisio ar brydau ysgol o dan PYDdPYC, sy'n awgrymu bod darpariaeth ehangach yn lleihau stigma a rhwystrau eraill
- Mae cyfyngiadau cyllid yn rhwystrau posibl i raglenni PYDdPYC: byddai ehangu'r ddarpariaeth PYDd yn cynyddu gofynion cyllid yn flynyddol, yn ogystal â gwariant cyfalaf sydd ei angen i ehangu cyfleusterau ceginau ysgol

Manteision rhaglenni PYDdPYC

1) Iechyd a llesiant, a thegwch^{4,5,6,7}

- Mae darparu PYDdPYC yn cynyddu'r cyfle i bob **gyrchu'r un bwyd maethlon**, waeth ble maent yn byw neu eu hamgylchiadau teuluol
- Mae hyn yn arbennig o effeithiol o ran teuluoedd sy'n byw ar incwm is ac mewn cymdogaethau sydd â mwy o opsiynau bwyd nad ydynt yn iach, a thrwy hynny yn helpu i **lleihau anghydraddoldebau**
- Gall PYDdPYC **wella canlyniadau iechyd plant**, gan gynnwys:
 - ✓ Gwella iechyd plant a lleihau nifer yr achosion o ordewdra ymhlith plant trwy well cydbwysedd maethol rhwng y bwyd a fwyteir yn ystod y dydd ac arferion bwyta yn yr ysgol
 - ✓ Lleihau gordewdra ymhlith oedolion, clefydau ac anabledd sy'n gysylltiedig â diet, gan arbed costau i systemau iechyd yn yr hirdymor
- Canfuwyd bod plant sy'n mynd â pheccynnau bwyd i'r ysgol yn bwyta diet o ansawdd is yn ystod y dydd, gan gynnwys lefelau uwch o siwgr a sodiwm, a llai o lysiau

2) Enillion economaidd

- Ystyrir PYDdPYC yn **fuddsoddiad mewn cyfalaf dynol ac mae'n cael effaith gadarnhaol ar economïau cenedlaethol a lleol**^{5,8}
 - ✓ Maent yn helpu i **feithrin tegwch rhwng plant a chefnogi cydraddoldeb rhieni** gan eu bod yn ei gwneud yn haws iddynt ymuno â'r gweithlu, gan hybu twf economaidd

² [A qualitative process evaluation of universal free school meal provision in two London secondary schools | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

³ [The Calls for Expansion of Free School Meals are Timely and Warranted - NIESR](#)

⁴ [Expanding access to free school meals - Impact on Urban Health](#)

⁵ [School meals | Education Finland](#)

⁶ [Nutrients | Free Full-Text | Promoting Healthy Eating among Young People—A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions \(mdpi.com\)](#)

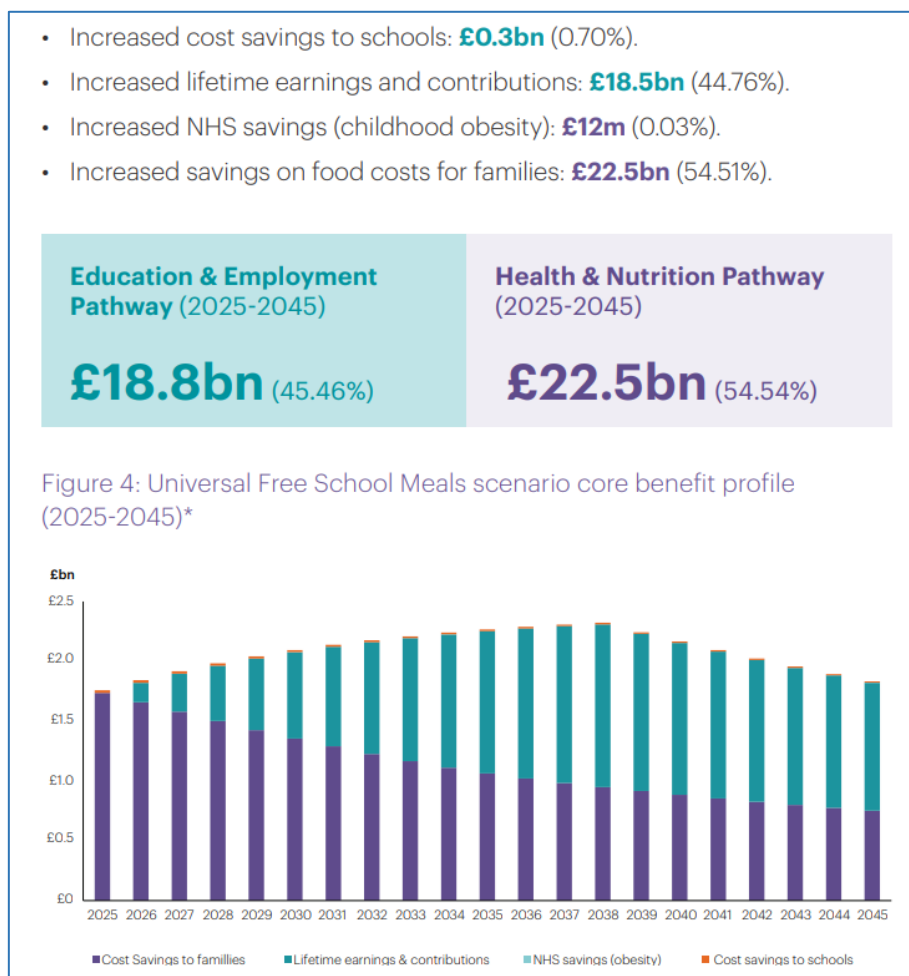
⁷ [FSM-Executive-Summary.pdf \(urbanhealth.org.uk\)](#)

⁸ [56e80172-0c9a-8eea-a697-098777c8ad73 \(um.fi\)](#)

- ✓ Maent yn **gwella cydraddoldeb rhwng y rhywiau a chyfranogiad menywod yn y gweithlu**
- Mae canlyniadau iechyd (e.e. llai o ordewdra) a blynyddoedd ansawdd bywyd o ganlyniad i ddarpariaeth PYDd o ansawdd da yn yr hirdymor yn cynnig elw economaidd cadarnhaol ar fuddsoddiad^{7,9}
- Gall cynnydd yn y galw am arlwyio mewn ysgolion **gynyddu cyfleoedd cyflogaeth a gwariant yn yr economi bwyd ysgol⁷**
- Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall ehangu cadwyni cyflenwi arlwyio mewn ysgolion helpu i gryfhau economïau lleol ac ehangach drwy gaffael bwyd a chyflenwadau yn lleol⁷
- Mae ymchwil yn dangos y gallai ehangu PYDd arwain at elw economaidd sylweddol (Ffigur 1)^{10,11}
 - ✓ Gwnaeth dadansoddiad cost a budd (CBA) fodelu elw posibl ar fuddsoddiad o ran darparu PYDd ar gyfer holl ddisgyblion ysgol y wladwriaeth dros gyfnod o ugain mlynedd (2025-2045) yn Lloegr
 - ✓ Amcangyfrifodd y CBA £41.3 biliwn o fuddion craidd, gan gynhyrchu elw o £1.71 am bob £1 a fuddsoddiwyd

Ffigur 1. Dadansoddiad o gyfanswm y buddion gostyngol ar gyfer y senario PYDd i bawb rhwng 2025-2045 yn Lloegr.

Ffynhonnell: *Impact on Urban Health¹⁰ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



⁹ [School food cost-benefits: England | Public Health Nutrition | Cambridge Core](#)

¹⁰ [Expanding access to free school meals - Impact on Urban Health](#)

¹¹ [FSM-Executive-Summary.pdf \(urbanhealth.org.uk\)](#)

3) Sicrwydd Bwyd^{12,13}

- Diffinnir sicrwydd bwyd cartref fel ‘sefyllfa lle mae gan bawb yn y cartref fynediad corfforol, cymdeithasol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon bob amser sy'n bodloni anghenion dietegol a dewisiadau bwyd ar gyfer bywyd egnïol ac iach’.
- Mae profi **ansicrwydd bwyd yn gysylltiedig ag ansawdd diet gwaeth mewn plant**
- Mae tystiolaeth yn dangos bod ansicrwydd bwyd yn effeithio ar iechyd corfforol plant (cyflyrau cronig), llesiant cymdeithasol, iechyd meddwl ac emosiynol (allanoli a mewnnoli ymddygiadau, ymosodedd, gorfywiogrwydd, sgiliau cymdeithasol diffygiol) a chanlyniadau academaidd
- Gallai PYDdPYC **leihau costau ar gyfer darparu bwyd a lleihau pwysau ariannol ar gartrefi** sy'n byw ar incwm is, gan gynyddu eu gallu i brynu mwy o fwyd maethlon gartref
 - ✓ Gall hyn **wella sicrwydd bwyd yn y cartref** yn y tymor canolig, gan gyfrannu at well dewisiadau ac arferion dietegol pan yn oedolion
 - ✓ Mae hefyd yn gofyn am newid ymddygiad er mwyn symud ailddyrrannu arian i fwyd mwy maethlon

4) Gwerth cymdeithasol

- Gall atodi **amodau ymarferol i gyllid PYDdPYC wneud y mwyaf o werth cymdeithasol**; er enghraifft:¹⁴
 - ✓ Mynnu isafswm cyflog byw ar gyfer gweithlu ceginau ysgol;
 - ✓ Adrodd ar nifer y plant sy'n manteisio ar y cynnig cinio am ddim; a
 - ✓ Sicrhau bod yr holl fwyd a weinir yn bodloni safonau bwyd ysgolion cenedlaethol
- **Gall ysgolion hyrwyddo dinasyddiaeth weithgar a chyfranogiad** trwy greu diwylliant lle mae myfyrwyr yn achosi newid yn eu hamgylchedd uniongyrchol a bywyd bob dydd. Mae'n bwysig bod myfyrwyr yn gallu ymddiried yn ansawdd arlwygo ysgolion a dylanwadu arno¹⁵
- Mae PYDdPYC wedi'u **cysylltu â datblygiad dysgu a sgiliau cymdeithasol ac emosiynol**: wrth fwyta'n ffurfiol, mae disgyblion yn dysgu bod yn gymdeithasol ac yn datblygu medrau rhyngweithio¹⁶ (*Ffigur 2*)

5) Cyrhaeddiad addysgol a pherfformiad ysgol

- Mae PYDdPYC yn **gwella canlyniadau addysgol plant**¹⁷
- Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall PYDdPYC¹³:
 - ✓ **Gwella gallu plant i ddysgu a lleihau absenoldeb** yn y tymor byr, sy'n gysylltiedig â chostau is ar ysgolion
 - ✓ **Gwella cyrhaeddiad addysgol** yn y tymor canolig, gan arwain at well cynhyrchiant a chyflogaeth, a allai arwain at enillion oes gwell
- Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai plant sy'n bwyta cinio maethlon cytbwys ei chael hi'n haws canolbwyntio ac ymddwyn yn dda yn y dosbarth, gan eu helpu nhw (a'u cyddisgyblion) i ddysgu mwy yn y prynhawniau¹⁸

6) Hinsawdd a chynaliadwyedd

¹² [A qualitative process evaluation of universal free school meal provision in two London secondary schools | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

¹³ [FSM-Executive-Summary.pdf \(urbanhealth.org.uk\)](#)

¹⁴ [Expanding access to free school meals - Impact on Urban Health](#)

¹⁵ [School meals in Finland | Finnish National Agency for Education \(oph.fi\)](#)

¹⁶ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/chso.12700?af=R>






¹⁷ [School meals | Education Finland](#)

¹⁸ [The policy menu for school lunches: options and trade-offs in expanding free school meals in England | Institute for Fiscal Studies \(ifs.org.uk\)](#)

- Mae PYDdPYC yn helpu i addysgu plant am ddiety iach ac yn cefnogi cynhyrchiant lleol¹⁷
- Gall amser bwyd gael ei ddefnyddio i ddysgu am ddewisiadau bwyd iach a chynaliadwy¹⁹
- Gall prydau ysgol gael eu dylunio yn seiliedig ar ddiwylliant bwyd lleol, ansawdd a chost-ffeithlonrwydd¹⁹
- Gall gwasanaethau arlwyo mewn ysgolion ysgogi gostyngiad yn yr effaith ar yr hinsawdd sy'n seiliedig ar ddefnydd²⁰
- Mae cynnwys disgyblion mewn blasu a datblygu bwydydd newydd sy'n gyfeillgar i'r hinsawdd yn allweddol i gynyddu'r niferoedd sy'n eu bwyta a'u derbyn²¹

Ffigur 2. Cysylltu polisiâu maeth ysgolion â chymwyseddau craidd dysgu cymdeithasol ac emosiynol yn UDA.

Ffynhonnell: CDC²² (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)

Social and Emotional Learning Core Competencies ⁴	School Nutrition Policies and Practices that Support Social and Emotional Learning Core Competencies
<p>Self-awareness: The ability to accurately recognize one's emotions and thoughts and their influence on behavior.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrition education teaches students <ul style="list-style-type: none"> » to be aware of how it feels to be full and how it feels to be hungry.⁵ » to recognize how healthy diet influences emotional well being and how emotions may influence eating habits.
<p>Self-management: The ability to regulate one's emotions, thoughts, and behaviors effectively in different situations.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrition education teaches skills, including <ul style="list-style-type: none"> » how to politely accept or turn down food. » how to stop eating voluntarily, according to internal cues.⁵ • School does not use food (e.g., candy) as a reward for good behavior or academic performance, because this can interfere with developing intrinsic motivation.² • School limits food-based fundraisers and celebrations, which can encourage students to ignore internal hunger cues.
<p>Social Awareness: The ability to take the perspective of and empathize with others from diverse backgrounds and cultures, to understand social and ethical norms for behavior, and to recognize family, school, and community resources and supports.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooking demonstrations or taste test activities are an opportunity for students to try new foods and be reminded that people differ in what they like to eat and that that's okay. • School meals are an opportunity to practice politely accepting or turning down food. • School policies address weight-based bullying and teasing.² • Nutrition promotion materials feature students who are reflective of the student body, including diverse race/ethnicity, students with disabilities, and different body shapes and sizes.
<p>Relationship Skills: The ability to establish and maintain healthy and rewarding relationships with diverse individuals and groups.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Adequate seat time during school meals allows students to both eat a nutritious meal and socialize with peers.² • Providing meals in the classroom can promote a sense of social responsibility if students take turns helping with tasks, including helping to deliver and distribute meals and cleaning up spills.⁶ • When teachers eat meals with students, students can connect with a supportive and caring adult.⁶ • School gardens and cooking classes can foster teamwork and strengthen relationships between peers and with teachers.
<p>Responsible Decision-making: The ability to make constructive choices by considering ethics, safety, social norms, potential consequences, and the well-being of self and others.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrition education teaches about food marketing strategies to influence decisions and making healthy choices.⁵ • School promotes use of share-tables to help reduce food waste.⁷ • Self-serve options (e.g., salad bar) encourage students to take only what they will eat.

¹⁹ [School meals: what we offer | Education Finland](#)

²⁰ [JustFood > School meals matter](#)

²¹ [JustFood > School meals matter](#)

²² https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/pdf/321123-A_FS_SchoolNutrition.pdf

Gwersi ar gyfer gweithredu effeithiol^{23,24}

- **Nodi anghenion ychwanegol neu addasiadau ar gyfer ceginau ysgol** o ran seilwaith, offer a gweithlu i gyflwyno rhaglenni PYDdPYC
- O ystyried cyfraddau chwyddiant uchel parhaus ar gyfer bwyd a chyfleustodau, gallai newidiadau yn y gost o ddsbarthu prydau gael eu gwrthbwysu gan ddarbedion maint y gall darpariaeth estynedig eu galluogi
- I wneud y mwyaf o'r buddion, dylai darparu prydau ysgol **gyd-fynd â systemau ar gyfer monitro gweithrediad safonau ansawdd**

Dulliau rhyngwladol o ymdrin â PYDdPYC

- **Mae cynllun ysgolion yr Undeb Ewropeaidd (UE) a sefydlwyd yn 2017** yn cefnogi dosbarthu llaeth, ffrwythau a llysiau i filiynau o blant, o oed meithrin i'r ysgol uwchradd, ledled Ewrop (Tabl 1).²⁵
 - ✓ Mae gwledydd yr UE yn cymeradwyo rhestr o gynhyrchion mewn cydweithrediad ag awdurdodau iechyd a maeth, gan helpu i gefnogi'r amcan o sicrhau bod plant yn dilyn diet iach
 - ✓ Mae'r cynllun yn cefnogi mesurau addysgol gan gynnwys gwersi ac ariannu ymweliadau fferm, gerddi ysgol, a gweithdai blasu a choginio
 - ✓ Gall materion fel cadwyni bwyd lleol, ffermio organig, cynhyrchu cynaliadwy neu wastraff bwyd gael eu cynnwys
 - ✓ Gall gweithgareddau gynnwys athrawon a rhieni fel modelau rôl ar gyfer arferion bwyta'n iach plant
- **Mae'r Strategaeth O'r Fferm i'r Fforc**, sydd wrth wraidd y Fargen Werdd Ewropeaidd, yn ceisio gwneud systemau bwyd yn deg, yn iach ac yn gyfeillgar i'r amgylchedd, a chynyddu cynaliadwyedd a gwydnwch yn wyneb argyfyngau fel COVID-19²⁶

Tabl 1. Darpariaeth PYDd yn yr UE²⁷

Prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd	Estonia, y Ffindir, Sweden
Prydau ysgol am ddim i bawb ar gyfer rhai grwpiau oedran	Lithwania, Latfia
Prydau ysgol am ddim wedi'u targedu ar draws y wlad gyfan	Cyprus, Tsiecia, yr Almaen, Hwngari, Lwcsembwrg, Malta, Portiwgal, Slofacia, Slofenia, Sbaen
Prydau ysgol â chymhorthdal a/neu brydau ysgol am ddim nad ydynt yn cwmpasu'r wlad gyfan	Awstria, Gwlad Belg, Bwlgaria, Gwlad Groeg, Ffrainc, Croatia, Iwerddon, yr Eidal, Gwlad Pwyl, Rwmania
Dim darpariaeth	Denmarc, yr Iseldiroedd

Astudiaeth achos: Portiwgal ^{28,29}

- Mae myfyrwyr 6 i 18 oed sy'n mynychu ysgolion cyhoeddus yn cael mynediad at raglen PYDd sy'n darparu pryd poeth dyddiol
- Mae prydau ysgol yn costio €1.46, ac yn dibynnu ar incwm y teulu, mae myfyrwyr yn talu pris llawn, 50%, neu mae arian cyhoeddus yn talu am eu costau bwyd ysgol.

²³ [Expanding access to free school meals - Impact on Urban Health](#)

²⁴ [Frontiers | A Review of Nutritional Guidelines and Menu Compositions for School Feeding Programs in 12 Countries \(frontiersin.org\)](#)

²⁵ https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained_en

²⁶ https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

²⁷ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/chso.12700?af=R>

²⁸ [School Meals and Food Poverty: Children's Views, Parents' Perspectives and the Role of School - Cardoso - 2019 - Children & Society - Wiley Online Library](#)

²⁹ [Full article: School meals as a resource for low-income families in three European countries: a comparative case approach \(tandfonline.com\)](#)

- Mae'r rhaglen yn offeryn hanfodol i frwydro yn erbyn ansicrwydd bwyd a hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, sy'n gysylltiedig â gwelliannau mewn perfformiad academaidd a phresenoldeb
- Mae ysgolion ym Mhortiwgal yn chwarae rhan bwysig wrth bennu maint ac ansawdd bwyd, gan gyfrannu at liniaru dimensiynau cymdeithasol tlodi bwyd a darparu cymorth anffurfiol i deuluoedd incwm isel.
- Mae ymchwil ansoddol hefyd yn amlygu pwysigrwydd prydau ysgol wrth gydbwysu cyllidebau bwyd ymhlith teuluoedd incwm isel a'u rôl mewn lliniaru tlodi

Y Deyrnas Unedig^{30,31}

- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gynlluniau i gynnig cyflwyniad graddol o PYDdPYC o fis Medi 2022
- Symudodd yr Alban o system prawf modd i PYDdPYC ar gyfer plant 4-7 oed (Cynradd blynyddoedd 1-3) yn 2015; ac yn ddiweddar ymestynnwyd y ddarpariaeth gyffredinol hyd at blant 9 oed (Cynradd blwyddyn 5)
- Yn Lloegr, mae plant 5 i 16 oed mewn addysg amser llawn yn gymwys i gael PYDd os yw eu rhieni/gofalwyr yn cael budd-daliadau'r wladwriaeth (e.e. Credyd Treth Plant neu Gredyd Cynhwysol)³²
- Yng Ngogledd Iwerddon, mae PYDd yn destun prawf modd ar gyfer pob oedran³³
- Cyhoeddodd Maer Llundain y byddai pob plentyn ysgol gynradd yn Llundain yn cael PYDd ar gyfer blwyddyn academaidd 2023/2024³⁴

Astudiaeth achos: ehangu PYDd mewn ymateb i ddigwyddiadau byd-eang mawr

Mae prydau ysgol yn darparu modd i gefnogi a rhoi amddiffyniad i blant ar adegau o argyfwng³⁵

Ehangu rhaglenni PYDd mewn ymateb i bandemig COVID-19

- Yn ystod pandemig COVID-19, ni ddarparwyd cinio ysgol am ddim i blant cymwys yn Lloegr tra eu bod gartref, gan waethygu'r straen economaidd ar deuluoedd incwm isel³⁶
 - ✓ Cyflwynodd Llywodraeth y DU ddulliau amgen yn Lloegr, gan gynnwys talebau archfarchnad gwerth £15 yr wythnos
 - ✓ Ar ôl adroddiadau am deuluoedd nad oeddent yn cyrchu talebau neu'n derbyn parseli bwyd annigonol, hyrwyddwyd yr ymgyrch i barhau i gael PYDd drwy gydol gwyliau'r ysgol.
 - ✓ Arweiniodd hyn at ddarparu PYDd drwy gydol gwyliau'r Pasg a'r Haf
- Ehangodd sawl talaith yn yr UD ddarpariaeth PYDd mewn ymateb i bandemig COVID-19³⁷
 - ✓ Pasiodd California ddeddfwriaeth PYDdPYC yn ystod y pandemig, ac mae bellach yn bolisi parhaol. Darperir brecwast a chinio i fyfyrwyr 5 i 18 oed ym mhob ysgol gyhoeddus ac ysgol siarter
 - ✓ Mae statud 'Prydau Iach i Bob Myfyriwr Ysgol Gyhoeddus' Colorado yn cynnig yr opsiwn i ysgolion cyhoeddus ddarparu PYDdPYC (brecwast a chinio) yn y flwyddyn ysgol 2023/24. Bydd yr ysgolion sy'n cymryd rhan yn cael eu had-dalu am gost lawn yr holl brydau bwyd
 - ✓ Gwnaethpwyd rhaglen brecwast a chinio ysgol am ddim i bawb Maine yn barhaol ar ôl i gyllid ffederal cyfnod y pandemig ar gyfer prydau bwyd ddod i ben
 - ✓ Pasiodd Massachusetts, Nevada a Vermont PYDdPYC ar gyfer blwyddyn ysgol 2022/23

³⁰ [Free school meals \(publishing.service.gov.uk\)](https://publishing.service.gov.uk)

³¹ [A qualitative process evaluation of universal free school meal provision in two London secondary schools | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](https://www.biomedcentral.com)

³² [Free school meals \(publishing.service.gov.uk\)](https://publishing.service.gov.uk)

³³ [A qualitative process evaluation of universal free school meal provision in two London secondary schools | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](https://www.biomedcentral.com)

³⁴ [Expanding access to free school meals - Impact on Urban Health](https://www.urbanhealth.org)

³⁵ [56e80172-0c9a-8eea-a697-098777c8ad73 \(um.fi\)](https://www.um.fi)

³⁶ [Did children get their free school meals during lockdown? | Understanding Society](https://www.understandingsociety.org)

³⁷ <https://www.nycfoodpolicy.org/states-that-have-passed-universal-free-school-meals/>

- ✓ Mae un ar hugain o daleithiau yn cynllunio, yn drafftio, yn trafod, neu'n negodi deddfwriaeth PYDdPYC

Aiddosbarthu cyllid 2022/23 i gefnogi plant Wcraïn sydd wedi'u dadleoli³⁸

- Ar gyfer blwyddyn ysgol 2022/23, gwahoddodd y Comisiwn Ewropeaidd wledydd yr UE i adolygu eu ceisiadau am gymorth o dan gynllun ysgolion yr UE (gweler uchod)
- Galwodd y Comisiwn am undod rhwng gwledydd yr UE i ysgafnhau'r baich ar y rhai sy'n darparu ar gyfer plant Wcraïn sydd wedi'u dadleoli
- Cyflwynodd gwledydd yr UE y swm ychwanegol y gofynnwyd amdano o dan y cynllun neu swm eu dyraniad cenedlaethol nad oedd ei angen
 - ✓ Cafodd symiau nas defnyddiwyd eu hailgyfeirio i wledydd gyda'r nifer uchaf o blant o Wcraïn
 - ✓ Aiddosbarthwyd €2.9 miliwn i ddiwallu anghenion plant o'r Wcraïn oedd wedi'u dadleoli mewn ysgolion

Golwg ar Wlad

Mae'r mewnwelediadau gwlad a ddewiswyd ar gyfer yr adroddiad hwn yn rhoi enghreifftiau o raglenni PYDdPYC effeithiol a/neu arloesol:

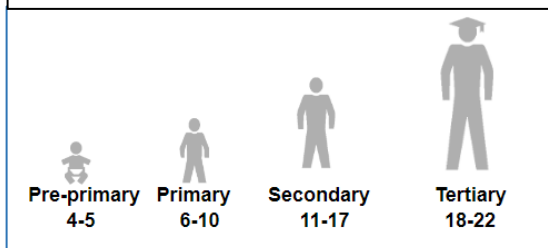
- Mae Brasil yn blaenoriaethu caffael lleol ac arferion cynaliadwy
- Mae Lesotho yn cydweithio â Rhaglen Bwyd y Byd (WFP) i fynd i'r afael â chyfraddau uchel o anghydraddoldeb, tloidi ac ansicrwydd bwyd
- Mae'r Ffindir a Sweden yn sicrhau bod myfyrwyr, athrawon a rhieni'n cymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau er mwyn sicrhau'r canlyniadau cymdeithasol mwyaf posibl

Brasil

Trosolwg o'r rhaglen

- Rhennir system addysg Brasil yn bedair lefel: cyn-gynradd, cynradd, uwchradd a thrydyddol (Ffigur 3)³⁹
- Mae bwydo ysgol ym Mrasil yn **hawl gyffredinol myfyrwyr sydd wedi ymrestru mewn addysg sylfaenol gyhoeddus ac yn ddyletswydd y Wladwriaeth**, a ganiatawyd gan y Cyfansoddiad⁴⁰

Ffigur 3. Oedrannau ysgol swyddogol yn ôl lefel addysg.
Ffynhonnell: UNESCO³⁹ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



- *Programa Nacional de Alimentação Escolar* (PNAE) yw'r ail raglen bwydo ysgol fwyaf yn y byd^{41,42,43,44}
 - ✓ Amcangyfrifir bod **40 miliwn o blant mewn mwy na 160,000 o ysgolion, ar draws 5,570 o fwrdeistrefi Brasil** yn derbyn prydau ysgol⁴⁰

³⁸ https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained_en

³⁹ https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000123923/download/?_ga=2.3023155.2062978120.1681197488-1163460436.1656928936

⁴¹ https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000123923/download/?_ga=2.234956289.1429000151.1677839956-1163460436.1656928936

⁴² [The Brazilian school feeding programme: an example of an integrated programme in support of food and nutrition security | Public Health Nutrition | Cambridge Core](https://www.cambridge.org/core/9781107051111/chapter/9781107051111_004)

⁴³ [The Fome Zero \(Zero Hunger Program\) : The Brazilian experience \(fao.org\)](https://www.fao.org/zh/news/story/2019/03/1429000151)

⁴⁴ <https://www.scielo.br/j/csc/a/7VCwppwHHvPb8KxQYdqBb35M/?format=pdf&lang=en>

- ✓ Wedi'i gychwyn ym 1957 fel rhaglen cymorth bwyd wedi'i thargedu a gynlluniwyd i frwydro yn erbyn diffyg maeth a lefelau isel o addysg, ehangodd PNAE ym 1988 i gynnig yr hawl gyffredinol i FSM i fyfyrwyr ysgolion cynradd cyhoeddus.
- ✓ Yn 2003, cafodd bwydo ysgolion ei integreiddio i'r 'Rhoglen Genedlaethol Dim Newyn', prosiect sy'n canolbwyntio ar oresgyn ansicrwydd bwyd a maeth trwy roi gwahanol ymdrechion cyhoeddus a phreifat ar waith.
- ✓ Yn 2009 deddfodd llywodraeth Brasil y 'Ddeddf Bwydo Ysgol', a oedd yn sefydliadol bwydo ysgol ar lefel ffederal ac yn ymestyn yr hawl i brydau ysgol am ddim i bawb a oedd wedi cofrestru ym mhob ysgol gyhoeddus a chymunedol yn y system addysg sylfaenol o 6 mis oed ymlaen.
- Mae'r rhaglen yn cael ei rhedeg gan y Gronfa Genedlaethol ar gyfer Datblygu Addysg (FNDE), corff annibynnol o fewn y Weinyddiaeth Addysg, wedi'i gynllunio gan fwy na 8,000 o faethegwyr a'i fonitro gan 80,000 o aelodau Byrddau Bwydo Ysgol⁴⁵
- Mae PNAE yn sicrhau y darperir diet iach ac amrywiol i bob myfyriwr mewn addysg gyhoeddus, a hybu arferion bwyta'n iach⁴⁵

Cynaliadwyedd

1) Caffael lleol

- Oherwydd maint rhaglen PYDdPYC Brasil, yn draddodiadol roedd y farchnad gyflenwi yn cael ei dominyddu gan gwmnïau bwyd mawr a dynion canol.
- Yn 2009, roedd y llywodraeth ffederal yn ei gwneud yn ofynnol i ddinasoedd wario o leiaf 30% o'u cyllideb prydau ysgol ar gynnyrch gan ffermwyr teuluol; roedd hyn yn orfodol i bob ysgol gyhoeddus ac yn galluogi ffermwyr lleol i wneud cais yn uniongyrchol i lywodraeth y ddinas i gyflenwi ysgolion lleol^{46,47}
- Roedd hyn yn darparu sicrwydd bwyd a maeth i fyfyrwyr mewn cymunedau tlawd a hybu amaethyddiaeth leol, gan helpu yn agos at 4 miliwn o ffermwyr bach⁴⁸
- Yn 2016, oherwydd ei lwyddiant, daeth caffael bwyd yn uniongyrchol o ffermio teuluol yn orfodol ar gyfer pob gwasanaeth bwyd sefydliadol cyhoeddus, gan gynnwys prifysgolion ac ysbytai.⁴⁹

2) Gwastraff bwyd⁵⁰

- Mae Brasil yn gwastraffu tua 30% o'i bwyd
- Mae'r ffordd y mae ysgolion yn prynu, paratoi a gweini bwyd yn gosod esiampl i blant ysgol
- Mae'r FNDE mewn partneriaeth â Chanolfan Ragoriaeth yn erbyn Newyn Rhaglen Bwyd y Byd y Cenhedloedd Unedig (CU) yn cynnal cystadleuaeth 'Y Ryseitiai Bwydo Ysgol Gorau', gyda'r nod o dynnu sylw at y defnydd o gynhwysion sy'n cael eu gwastraffu mewn prydau bwyd.
 - ✓ Mae ryseitiai buddugol yn cael eu hychwanegu at fwydlen reolaidd ysgolion i helpu i leihau gwastraff bwyd
 - ✓ Mae maethegwyr yn aml yn helpu i ddatblygu'r ryseitiai hyn ac yn addysgu plant a rhieni am gynhwysion a ddefnyddir mewn prydau bwyd a sut y gellir lleihau gwastraff bwyd yn eu cartrefi

⁴⁵ https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000123923/download/?_ga=2.3023155.2062978120.1681197488-1163460436.1656928936

⁴⁶ [Brazil's School Lunch Program Is Putting Food on the Table for the Country's Small Farmers | Pulitzer Center](https://www.pulitzercenter.org/press-releases/brazil-school-lunch-program-puts-food-on-table-for-small-farmers)

⁴⁷ https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000123923/download/?_ga=2.3023155.2062978120.1681197488-1163460436.1656928936

⁴⁸ [Free school meals in Brazil help local farmers stay on the land | Reuters](https://www.reuters.com/article/brasil-school-meals/Free-school-meals-in-Brazil-help-local-farmers-stay-on-the-land-idUSKCN131000120160816)

⁴⁹ [Foods | Free Full-Text | Government Policy for the Procurement of Food from Local Family Farming in Brazilian Public Institutions \(mdpi.com\)](https://www.mdpi.com/2077-0488/11/1/1)

⁵⁰ [Would-Be-Trash Veggies Get New Life in Brazil's School Meals \(wfpusa.org\)](https://www.wfpusa.org/news/2016/08/16/would-be-trash-veggies-get-new-life-in-brazil-school-meals)

3) Newid hinsawdd a gerddi ysgol

- Mae gan Brasil faich dwbl o ddiffyg maeth a gordewdra
- Mae teuluoedd incwm isel yn aml yn cael trafferth cael mynediad at fwyd iach, maethlon
 - ✓ **Mae gerddi ysgol yn rhoi'r cyfle i dyfu cynnyrch ar dir gwag ac iardiau ysgol, gan hybu arferion bwyta'n iach, cynnyrch lleol a chynaliadwyedd**^{51,52}
 - ✓ Yn Sao Paulo, helpodd 'dinasoedd heb newyn' ddatblygu dros 40 o erddi ysgol, gan gyrraedd mwy na 14,500 o blant
 - ✓ Mae gerddi yn darparu ffrwythau a llysiau ffres ac 'ystafell ddosbarth werdd' sy'n cyflwyno plant i addysg amgylcheddol, maetheg, bioleg a garddio
 - ✓ Anogir y plant i fynd â chynnyrch dros ben adref er budd eu teulu hefyd

Cyflwynodd y fenter '**Rhaglen Ysgolion Cynaliadwy**' 2019, gan Weinyddiaeth Gyhoeddus Talaith Bahia, brydau carbon isel, ddwywaith yr wythnos ar draws 155 o ysgolion. Roedd hwn yn ceisio addasu 'prydau confensiynol' yn 'brydau cynaliadwy' a dadansoddi a allai ymyriad o'r fath leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr. Roedd prydau bwyd yn cynnwys llysiau a gynhyrchwyd gan ffermwyr lleol. Dangosodd canlyniadau'r astudiaeth beilot ostyngiad o hyd at 17% mewn allyriadau nwyon tŷ gwydr ymhlith unigolion dros 6 oed. Mae hyn yn awgrymu bod gostyngiad sylweddol yn yr effaith ar yr hinsawdd yn ymarferol drwy raglenni bwydo ysgolion⁵³.

Lesotho

Cyd-destun^{54,55}

- Mae 49.7% o boblogaeth Lesotho yn byw o dan y llinell dlodi, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig
- Mae wedi'i hamgylchynu â thir yn Ne Affrica, ac mae'n agored i drychinebau, ansicrwydd bwyd ac achosion o glefydau y gellir eu haddasu
- Mae Lesotho yn y 10 uchaf o'r gwledydd mwyaf anghyfartal yn y byd
- Mae ansicrwydd cronig, cynhyrchiant amaethyddol isel, tlodi, a diffyg maeth yn golygu ei bod yn gwbl agored i beryglon naturiol
- Mae Lesotho yn colli 7.13% o'i CMC oherwydd diffyg maeth cronig, ac mae tua 33% o blant o dan 5 oed wedi'u crebachu, gyda thaldra isel ar gyfer eu hoedran
- Yn 2019, amcangyfrifwyd bod 33% (40% benywaidd; 26% gwrywaidd) yn ddi-waith



Trosolwg o'r rhaglen⁵⁶

⁵¹ [School Lunches in Brazil: From Local Farms to Children's Plates | Pulitzer Center](#)

⁵² [Cities Without Hunger: School Gardens Grow Food and Knowledge in São Paulo's East Zone | Linacre College \(ox.ac.uk\)](#)

⁵³ [An environmental and nutritional evaluation of school food menus in Bahia, Brazil that contribute to local public policy to promote sustainability \(whiterose.ac.uk\)](#)

⁵⁴ [Lesotho | World Food Programme \(wfp.org\)](#)

⁵⁵ [SO-case-study-2020.pdf \(unicef.org\)](#)

⁵⁶ https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000147970/download/?_ga=2.98425439.1998842579.1683289973-1824784467.1677675813

- Mae gan Raglen Bwyd y Byd (WFP) sawl gweithgaredd gweithredu yn Lesotho sy'n anelu at **fynd i'r afael ag achosion sylfaenol tlodi bwyd, meithrin gwydnwch ac ymateb i argyfyngau**
- Darparodd WFP gymorth technegol i'r Llywodraeth wrth gynllunio a gweithredu rhaglenni amddiffyn cymdeithasol sy'n ymateb i rywedd, megis bwydo mewn ysgolion, **sy'n cyfrannu at ddileu newyn a diogelwch bwyd a maeth hirdymor**

Effeithiau⁵⁶

Mae'r rhaglen bwydo ysgolion yn cynorthwyo 51,000 o blant gyda phrydau ysgol mewn 2,500 o leoliadau cyn ysgol

- Cryfhaodd y WFP gapasi'r llywodraeth i reoli'r rhaglen bwydo ysgol cartref, yn cysylltu ffermwyr tyddynnod ag ysgolion a marchnadoedd eraill
- Roedd WFP yn cefnogi'r adolygiad o'r polisi cenedlaethol ar fwydo ysgolion **ei nod yw sicrhau bod prydau ysgol yn cyfrannu at sefydlu gweithlu dynol iach, datblygedig** drwy wella maethiad plant a chaniatáu iddynt hybu eu haddysg gan roi sylfaen i blant ddatblygu eu haddysg a byw bywydau iach
- Cymeradwywyd cyllideb ychwanegol WFP ym mis Rhagfyr 2022 i ehangu gweithgareddau drwy ychwanegu pysgod tun at fasged bwyd bwydo ysgol a chyflwyno'r mecanwaith trosglwyddo talebau nwyddau ar gyfer bwydo ysgol.

Y Ffindir:

Trosolwg o'r rhaglen^{57,58,59}

- Mae gan y Ffindir y **rhaglen PYDd hynaf yn y byd a sefydlwyd ym 1943**
 - ✓ I ddechrau, nod prydau ysgol oedd mynd i'r afael â thlodi a diffyg maeth ar ôl y rhyfel
 - ✓ Mae'r rhaglen wedi dod yn rhan bwysig o stori lwyddiant addysg y Ffindir
- Mae gan fyfyrwyr sy'n mynychu addysg cyn cynradd, sylfaenol ac uwchradd uwch - **bron i 850,000 o fyfyrwyr rhwng 6 a 18 oed**, hawl i ginio ysgol am ddim
- Mae gan blant sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cyn ac ar ôl ysgol hawl i gael byrbryd, sy'n ystyried canllawiau maeth y Ffindir yn ogystal ag anghenion unigol y plant.
- Mae rheoliadau cenedlaethol a lleol yn llywodraethu arferion prydau ysgol trwy ddeddfau a dyfarniadau addysg yn ogystal â thrwy'r cwricwla cenedlaethol a lleol
 - ✓ Mae bwrdeistrefi a darparwyr addysg yn gyfrifol am weithredu PYDdPYC a dyrannu cyllid ac adnoddau ar gyfer arlwygo ysgolion
 - ✓ Caiff darpariaeth, ansawdd ac effeithiolrwydd arlwygo ysgolion eu monitro'n barhaus. Anogir myfyrwyr i gymryd rhan weithredol yn y gwerthusiad

Cwricwlwm Craidd Cenedlaethol y Ffindir ar gyfer Safonau Addysg Sylfaenol⁵⁸

- Rhaid i ddisgybl sy'n mynychu addysg sylfaenol gael pryd o fwyd cytbwys sydd wedi'i drefnu a'i oruchwylio'n briodol bob diwrnod ysgol
- Mae amser cinio yn bwysig i ddisgyblion
- Mae prydau ysgol yn cefnogi twf a datblygiad iachus disgyblion

⁵⁷ [School meals: the Finnish model | Education Finland](#)

⁵⁸ [School meals in Finland | Finnish National Agency for Education \(oph.fi\)](#)

⁵⁹ [The Finnish education system \(infofinland.fi\)](#)

- Bydd rôl gysylltiedig ag iechyd a chymdeithasol prydau ysgol, amcanion addysg faeth a dysgu moesau, yn ogystal ag agwedd hamdden amser cinio yn cael eu hystyried wrth drefnu prydau ysgol ac unrhyw fyrbrydau a gynigir.
- Bydd disgyblion yn cael y cyfle i gymryd rhan mewn cynllunio a gweithredu prydau ysgol, sy'n meithrin ymglymiad ac ysbryd cymunedol
- Mae trefniadaeth prydau ysgol yn gofyn am gydweithrediad rhwng ysgolion a'r personél sy'n gyfrifol. Rhaid cytuno ar gefnogaeth a monitro ynghylch materion maeth ac iechyd unigol disgyblion mewn cydweithrediad rhwng y myfyrwyr, eu rhieni neu warcheidwaid a staff gofal iechyd yr ysgol.

Penderfynyddion ehangach^{57,58,60}

- Mewn rhai ardaloedd, mae personél ffreutur ysgolion yn adrodd mai dydd Llun yw'r diwrnod pan fydd disgyblion yn bwyta mwy nag ar ddiwrnodau eraill, arwydd o beidio â chael digon o fwyd gartref ar benwythnosau.
- Mae'r rhaglen PYDdPYC yn gweithio i **adeiladu tegwch rhwng plant o gefndiroedd gwahanol, gan gryfhau cyfle cyfartal**
- Mae Bwrdd Addysg Cenedlaethol y Ffindir yn argymhell na ddylai melysion, diodydd llawn siwgr a diodydd egni fod ar gael yn rheolaidd mewn lleoliadau addysgol.
- **Nid yw bwydydd sy'n llawn braster, siwgr a halen yn cael eu hargymhell fel dewisiadau dyddiol**

Effeithiau cymdeithasol

- Mae mynediad cyfartal i addysg a rhaglenni PYDd yn chwarae rhan bwysig wrth gryfhau twf economaidd a thrawsnewid y Ffindir yn gymdeithas sy'n seiliedig ar wybodaeth⁶¹
- Cydnabyddir y dylai seibiannau prydau bwyd **ganiatáu i fyfyrwyr fwynhau eu prydau bwyd mewn modd tawel, pleserus a di-frys**. Dylent hefyd roi cyfle i fyfyrwyr ryngweithio ag eraill a chymryd egwyl o wersi addysgu⁶²

Dulliau arloesol

- **Ymgynghorir â rhieni / gwarcheidwaid** ynglŷn â chaffael peiriannau gwerthu neu osod ciosgau; ac mae ganddynt yr hawl i benderfynu pa farchnata y mae eu plant dan oed yn agored iddo⁶²
- Mae ysgolion sy'n darparu ciniawau ysgol sy'n gynaliadwy o ran maeth, yn addysgol ac yn ecolegol yn cael y Diploma Cinio Ysgol, sy'n ardystio ymrwymiad yr ysgol i'r safonau cenedlaethol a'r argymhellion a osodwyd ar gyfer cinio ysgol o ansawdd uchel.⁶³

Sweden

Trosolwg o'r rhaglen^{64,65}

- Mae prydau ysgol yn **cael eu cynnig yn ddyddiol i'r holl** blant 6-16 oed; ac i'r rhan fwyaf o fyfyrwyr 16-19 oed

⁶⁰ [56e80172-0c9a-8eea-a697-098777c8ad73 \(um.fi\)](https://um.fi/56e80172-0c9a-8eea-a697-098777c8ad73)

⁶¹ [School meals | Education Finland](#)

⁶² [School meals in Finland | Finnish National Agency for Education \(oph.fi\)](#)

⁶³ [The School Lunch Diploma - Kouluruokadiplomi](#)

⁶⁴ [Free lunch in Swedish schools - Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule \(nqz.de\)](#)

⁶⁵ [mallidsmodellern_en.jpg \(700x551\) \(livsmedelsverket.se\)](#)

- Mae prydau ysgol yn cael eu rheoleiddio gan y Ddeddf Addysg gan ddatgan ‘*mae gan bob plentyn ysgol gynradd yr hawl i brydau ysgol sydd am ddim ac yn faethlon, ni waeth beth fo incwm y rhieni neu ffurf yr ysgol*’
- Yn 2011, roedd gwelliant yn amodi bod yn rhaid i **brydau fod yn llawn maetholion ac yn gyfartal â thraean o'r cymeriant dyddiol a argymhellir o egni a maetholion**
- Mae cyngor cenedlaethol yr Asiantaeth Fwyd Genedlaethol yn manylu ar chwe agwedd ar 'bryd da', fel y dangosir yn y 'Model Prydau Bwyd' (Ffigur 4)
 - ✓ Gall ysgolion cynradd asesu pob un o'r chwe maes sy'n effeithio ar ansawdd prydau bwyd trwy system rhad ac am ddim ar y we *SkolmatSverige (Bwyd Ysgol Sweden)*
 - ✓ Mae'r system yn galluogi ysgolion i gofnodi, adolygu a gwella ansawdd prydau ysgol yn unol â chanllawiau cenedlaethol trwy ddefnyddio arolygon dro ar ôl tro

Penderfynyddion ehangach

- Mae polisi bwyd ysgol Sweden yn cynnwys amcanion lluosog sy'n canolbwyntio ar **faeth, dysgu arferion iach, lleihau/atal gordewdra, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a gwella cyrhaeddiad** (Ffigur 5)⁶⁶
- Mabwysiadodd Llywodraeth Sweden gynllun gweithredu cenedlaethol i roi'r Warrant Plant Ewropeaidd ar waith ac i sicrhau monitro ac adrodd parhaus⁶⁷
 - ✓ **Mae Gwarant Plant Ewropeaidd yn fenter bolisi i atal a brwydro yn erbyn eithrio cymdeithasol** drwy warantu mynediad am ddim i wasanaethau allweddol, gan gynnwys addysg a gofal plentyndod cynnar, addysg a gweithgareddau yn yr ysgol, ac o leiaf un pryd iach y diwrnod ysgol^{67,68}
 - ✓ Roedd yr adroddiad cyntaf (a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2022) yn argymhell: cefnogi mynediad at brydau iach y tu allan i ddiwrnodau ysgol, gan gynnwys trwy gymorth mewn nwyddau neu gymorth ariannol a sicrhau bod safonau maeth mewn sefydliadau addysg a gofal ac addysg plentyndod cynnar yn mynd i'r afael â gofynion dietegol penodol⁶⁹

Ffigur 4. Model Prydau Ysgol Sweden.

Ffynhonnell: Comisiwn Ewropeaidd⁷⁰ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



⁶⁶ [SE Sweden FactSheet \(europa.eu\)](https://europa.eu)

⁶⁷ [European Child Guarantee to be implemented in Sweden - Government.se](https://www.government.se/en/press-releases/2021/06/european-child-guarantee-to-be-implemented-in-sweden)

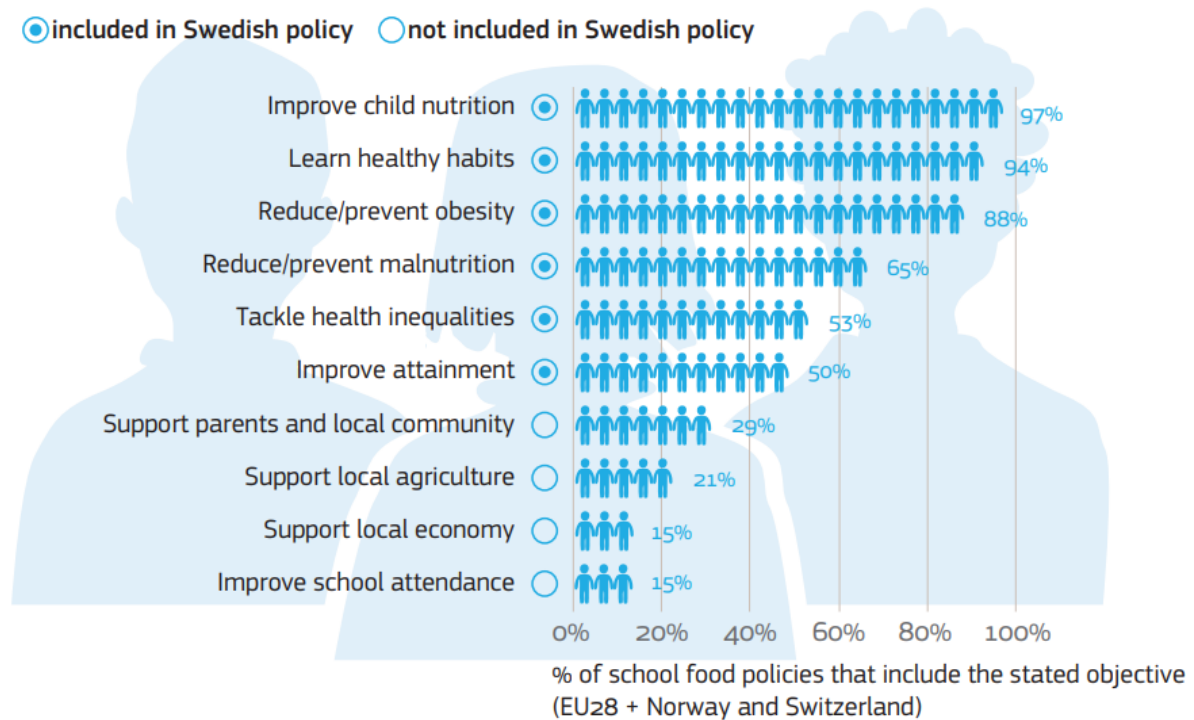
⁶⁸ [National Action Plan to implement the European Child Guarantee - Government.se](https://www.government.se/en/press-releases/2021/06/national-action-plan-to-implement-the-european-child-guarantee)

⁶⁹ [Nationell handlingsplan Barngarantin \(government.se\)](https://www.government.se/en/press-releases/2021/06/nationell-handlingsplan-barngarantin)

⁷⁰ [mallidsmodellen_en.jpg \(700x551\) \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se/mallidsmodellen_en.jpg)

Ffigur 5. Amcanion Polisi Bwyd Ysgol.

Ffynhonnell: Comisiwn Ewropeaidd⁷¹ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



Cynaliadwyedd

- Mae canllawiau cenedlaethol ar gyfer prydau ysgol yn cynnwys argymhellion ar gyfer cynaliadwyedd amgylcheddol trwy ddewisiadau ymwybodol a llai o wastraff bwyd i leihau effaith amgylcheddol a gyrru amodau da i bobl ac i anifeiliaid⁷²
- Cyflwynodd Stockholm beilot lle cymerodd 3 ysgol gynradd ran mewn treial 4 wythnos gyda 6 allan o'r 40 o brydau (15%) yn seiliedig ar blanhigion, gan arwain at ostyngiad o 40% mewn allyriadau CO2 a gostyngiad cost o 14%.⁷³

Dulliau arloesol⁷⁴

- Mae amserau prydau ysgol wedi'u nodi fel **gofod ar gyfer dysgu cymdeithasol, lle gall disgyblion ddysgu sgiliau ymddygiadol a chymdeithasol** a sut i fod yn rhan o grŵp a chymuned drefnus
- **Mae bwyta yng nghwmni athrawon yn arfer cyffredin** ac yn cael ei gweld fel ffordd o gyflawni'r math hwn o ddysgu
- Gall athrawon arwain trwy esiampl o ran bwyta'n iach, gan ddangos agwedd gadarnhaol tuag at fwyd a hwyluso sgwrs a dysgu am bynciau allweddol sy'n ymwneud â bwyd sydd wedi'u cynnwys yng nghwricwlwm Sweden.

Manteision prydau ysgol pedagogaid

- Mae astudiaethau lluosog wedi asesu rôl ac agweddau athrawon tuag at ginio ysgol fel gweithgaredd pedagogaid ac wedi canfod:

⁷¹ [SE Sweden FactSheet \(europa.eu\)](http://europa.eu)

⁷² [School lunches \(livsmedelsverket.se\)](http://livsmedelsverket.se)

⁷³ [An environmental and nutritional evaluation of school food menus in Bahia, Brazil that contribute to local public policy to promote sustainability \(whiterose.ac.uk\)](http://whiterose.ac.uk)

⁷⁴ [Between good intentions and practical constraints: Swedish teachers' perceptions of school lunch \(tandfonline.com\)](http://tandfonline.com)

- ✓ Safbwyntiau cadarnhaol ymhlith athrawon, gan bwysleisio rôl rhyngweithio cymdeithasol a'r posibilrwydd o gwrdd â disgyblion mewn lleoliad mwy anffurfiol⁷⁴
- ✓ Gall cinio pedagogaidd gyfrannu at nodau'r cwricwlwm gan gynnwys iechyd a'r amgylchedd⁷⁵
- ✓ Mae athrawon yn aml yn gweld eu hunain yn fodolau rôl o sut i ymddwyn yn ystod amser bwyd⁷⁶
- ✓ Nid yw athrawon bob amser yn cael amodau ffafriol i alluogi a gwella rhyngweithiadau cinio ysgol⁷⁷
- Mae ymchwil yn awgrymu y gall addysg sydd wedi'i hintegreiddio i brydau ysgol gyfrannu at ddysgu mwy am fwyta, cynaliadwyedd ac iechyd, gan greu amgylchedd i blant ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac ymarferol.⁷⁸

⁷⁵ [School lunch as a break or an educational activity: A quantitative study of Swedish teacher perspectives | Emerald Insight](#)

⁷⁶ [preschool-staff-perception-of-the-pedagogical-meal.pdf \(hkr.se\)](#)

⁷⁷ [Between good intentions and practical constraints: Swedish teachers' perceptions of school lunch \(tandfonline.com\)](#)

⁷⁸ [Are school meals a viable and sustainable tool to improve the healthiness and sustainability of children's diet and food consumption? A cross-national comparative perspective \(tandfonline.com\)](#)

Mae'r adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol yn cael eu datblygu gan y Tîm Iechyd Rhyngwladol / y Ganolfan Cydlynu Iechyd Ryngwladol (IHCC) yng Nghanolfan Gydweithredol ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant WHO (WHO CC), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfarwyddwr Cenedlaethol Dros Dro Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHO CC: Sumina Azam
Arweinydd Iechyd Rhyngwladol a Dirprwy Gyfarwyddwr WHO CC: Mariana Dyakova
Awduron a chyfranwyr: Leah Silva, Abigail Malcolm, Lauren Couzens, Sara Cooklin Urbano, Emily Clark, Mariana Dyakova

Cysylltiadau: Leah.Silva@wales.nhs.uk; Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk

Mae'r holl adroddiadau ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/covid-19/international-horizon-scanning/>

phwwhocc.co.uk

 [@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)

 [/Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)

**Canolfan Gydweithredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant**



**World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being**