



BWYDO EIN DYFODOL

Ymchwiliad i lysiau mewn bwyd ysgol y DU 2021

AWDURON YR ADRODDIAD:

Simon Kenton-Lake, Josephine Heger, Rebecca Tobì, Indu Gurung

Bwrdd Prosiect Pys Plîs a chyfranwyr at yr adroddiad:

Rebecca Tobì – Food Foundation
Indu Gurung – Food Foundation
Amber Wheeler – Food Foundation
Anna Taylor – Food Foundation
Sophie Peters – Food Foundation
Jo Ralling – Food Foundation
Raf Bogan – Food Foundation
Roz Salik – Food Foundation
Jenny Sutherland – Food Foundation
Katie Palmer – Synnwyr Bwyd Cymru
Pearl Costello – Synnwyr Bwyd Cymru
Bron Davies – Synnwyr Bwyd Cymru
Sian-Elin Davies – Synnwyr Bwyd Cymru
Michele Shirlow – Food NI
Lindsay Curran – Food NI
Pete Ritchie – Nourish Scotland
Simon Kenton-Lake – Nourish Scotland
Irina Martin – Nourish Scotland

Gyda llawer o ddiolch i'r rhai a gyfrannodd astudiaethau achos a'r golygyddion gwadd:

Hannah Baugh – Autograph Education, Mitie
Lynette Brooks – Synnwyr Bwyd Cymru
Karen Dorrat – Hyrwyddwr Llyisiau
Jayne Jones – ASSIST FM
Kim Smith and Bee Wilson – TastEd
Kathryn Neil – Rhaglen Byw'n Iach
Sofia Parente – Sustain
Catherine Pendreigh – Bwyd am Oes, Cymdeithas y Pridd
Eleanor O'Rourke – Zero Waste Scotland
Rebecca Stevens – Nerth Llyisiau
Morven Summers – Hyrwyddwr Llyisiau
Louise Ulrich – ISS Food Services
Mark Stein – Prifysgol Salford
Judith Gregory – Cyngor Caerdydd a LACA Cymru

MAE PYS PLÎS YN CEFNOGI



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES
2021

GYDA DIOLCH MAWR I GRONFA
GYMUNEDOL Y LOTERÌ GENEDLAETHOL
AM GEFNOGI PYS PLÎS



CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND



Pys
Plîs
Mwy o Lysiau



THE
FOOD
FOUNDATION



NOURISH
SCOTLAND



Taste the
Greatness
Northern Ireland



BELFAST
FOOD
NETWORK



VEGPOWER



Food Sense Wales
Synnwyr Bwyd Cymru



REPORT DEISGN
whitecreativecompany.co.uk

Cynnwys

Cyflwyniad	3	6. Tu hwnt i gatiâu'r ysgol	30
Cyflwr y Genedl	4	Astudiaeth Achos: Nerth Llysiau	33
Bwyd Ysgol - Pam mae'n bwysig?	6	Astudiaeth Achos: Rhaglen Byw'n Iach	34
1. Cael blas ar ddysgu a llesiant	9	Yr angen am ddull integredig 'ysgol gyfan'	35
2. Caffael: rhoi ein harian ar ein gair	12	Crynodeb o'r argymhellion	36
Astudiaeth Achos: Bwyd am Oes, Yr Alban	14	Y cylch llysiau - y lefelau isel a fwyteir gan blant ysgol	37
3. Yn y ffreutur	15	Y cylch llysiau - sut i fynd ati i gynyddu'r nifer o lysiau a fwyteir gan blant ysgol	38
Astudiaeth Achos: Sustain	20	Cyfeiriadau	39
Astudiaeth Achos: TastEd	21		
Astudiaeth Achos: Autograph	22		
Astudiaeth Achos: Rhaglen Gwella Gwyliau'r Ysgol	23		
4. Cynlluniau tyfu mewn ysgolion	24		
Astudiaeth Achos: ISS	26		
5. Gwastraff bwyd	27		
Astudiaeth Achos: Zero Waste Scotland	29		



Cyflwyniad

Bu Covid-19 yn fodd o'n hatgoffa bod ysgolion yn fwy na dim ond lleoedd ble mae plant yn mynd i ddysgu. Yn hytrach, maent hefyd yn darparu lle i blant gymdeithasu a ffynhonnell fwyd ddibynadwy (i rai) bob dydd.

Mae Pys Plîs yn brosiect partneriaeth sy'n gweithio ar draws pedair gwlad y DU i annog pawb i fwyta mwy o lysiau. Mae plant ysgol yn ffocws arbennig i ni o ystyried y lefelau pryderus o isel o lysiau sy'n cael eu bwyta gan y grŵp oedran hwn, ac mae bwyd ysgol yn gyfle gwych i wella maeth plant a chynyddu'r llysiau y maent yn eu bwyta. Mae'r adroddiad hwn yn edrych yn onest ar system bwyd ysgol y DU, gan nodi enghreifftiau o arfer da o bob rhan o'r pedair gwlad, cyfleoedd ar gyfer newid cadarnhaol, a gwneud argymhellion ar gyfer llunwyr polisiau a phenderfyniadau. Mae'r adroddiad yn cyd-fynd â'r adroddiad cryno **Cyflwr y Genedl** sy'n rhoi rhagor o fanylion am y ddarpariaeth bwyd ysgol ym mhob un o'r gwledydd unigol.



Gellir gweld crynodeb llawn o'n hargymhellion ar gyfer llunwyr polisiau yng nghefn yr adroddiad hwn.



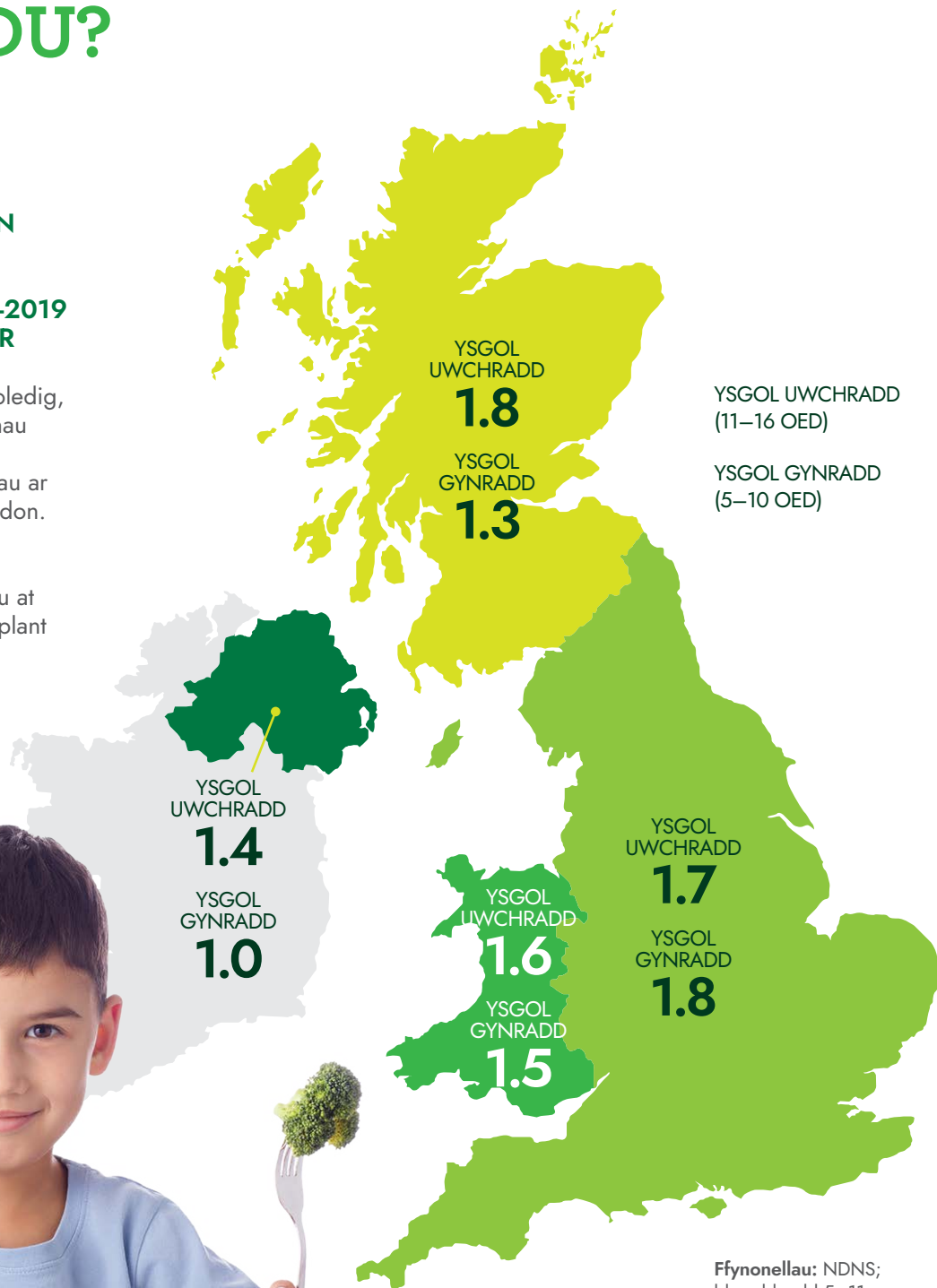
CYFLWR Y GENEDL.

Beth yw'r sefyllfa bresennol ledled y DU?

FFIGWR 1

NIFER CYFARTALOG Y DOGNAU O LYSIAU SY'N CAEL EU BWYTA YN ÔL RHANBARTH¹ A GRŴP OEDRAN RHWNG 2012-2019 (BLYNYDDOEDD 5-11 O'R NDNS)

Ar draws y gwledydd datganoledig, mae'r llysiau a fwyteir yn parhau i fod ymhell islaw'r symiau a argymhellir, ac mae'r cyfraddau ar eu hisaf yng Ngogledd Iwerddon. Mae hyn yn awgrymu y gallai ysgolion gynnig cyfleoedd i gyflwyno ymyriadau sy'n anelu at gynyddu faint o lysiau y mae plant yn eu bwyta bob dydd.



Ffynonellau: NDNS; blynyddoedd 5–11, 2012–2019. Cafodd y camau eu cyfuno er mwyn cynyddu maint y samplau.

¹ Mae'n werth nodi bod maint y samplau ar gyfer plant yng Nghymru a'r Alban yn llai na Lloegr a Gogledd Iwerddon.

FFIGWR 2

CYFLWR Y GENEDL - CYMARIAETHAU RHWNG DARPARIAETH BWYD YSGOL*

	LLOEGR	YR ALBAN	CYMRU	GOGLEDD IWERDDON
Nifer yr ysgolion	24,360	2,500	1,480	1,134**
Disgyblion	8.89 miliwn	702,197	469,176	344,900**
Nifer y prydau a ddarperir yn ddyddiol	3.1 miliwn	350,000	Ddim yn hysbys	162,600**
Canran sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim (Cynradd/Uwchradd)	21.6%/18.9%	37.4%***/~15%	20%/18%	28.5%/37.1%
Y nifer sy'n manteisio ar brydau ysgol am ddim (Cynradd/Uwchradd)	86%/79%	~81%/72.8%	77.4%/77.4%	77.1%/72.2%
Y nifer sy'n manteisio ar brydau ysgol y telir amdanynt (Cynradd/Uwchradd)	34%/32%	Ddim yn hysbys	Ddim yn hysbys	29%**
Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb	Derbyn, Blwyddyn 1 a Blwyddyn 2 (Llywodraeth y DU, 2021a)	P1–P3 P1-P7 ym mis Awst 2022.	Na.	Na.
Y llysiau a ddarperir yn unol â'r safonau bwyd ysgol	Dylai ysgolion gynnig un dogn neu fwy i ddisgyblion amser cinio bob dydd (School Food Plan, 2014)	O leiaf ddau ddogyn 40g (cynradd) / 80g (uwchradd) fel rhan o bryd ysgol. Rhaid sicrhau bod dognau o lysiau ar gael pan fydd bwyd arall yn cael ei weini (Llywodraeth y DU, 2021b)	Rhaid darparu o leiaf dau ddogyn o lysiau neu salad bob dydd (cynradd) Rhaid darparu o leiaf dau ddogyn o lysiau neu salad bob dydd (uwchradd) (Llywodraeth y DU, 2013) (Nid yw llysiau'n cynnwys tatws.)	Rhaid i o leiaf ddau ddogyn o lysiau neu salad fod ar gael i bob plentyn drwy gydol amser cinio. Rhaid i basteiod, caserol, stiwl a phrif gyrsiau cyfansawdd eraill gynnwys 40g o lysiau fesul dogn, yn ogystal â dau ddogyn ar wahân o lysiau neu salad (DENI, 2020).
Cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion	Mae plant rhwng 5 a 7 oed sy'n mynychu ysgolion cynradd a ariennir gan y wladwriaeth yn Lloegr yn cael un dogn o ffrwythau neu lysiau bob diwrnod ysgol.	Ceir cynllun sy'n darparu brewcwast am ddim mewn cynghorau dethol, ond mae hyn yn cynnwys ffrwythau yn hytrach na llysiau.	Dim cynllun o'r fath.	Dim cynllun o'r fath.

* Mae mesur rhai metrigau a adroddir yn y tabl uchod yn amrywio rhywfaint ar draws y gwledydd.

** Mae'r ffigur hwn yn cynnwys ysgolion meithrin

*** Mae'r ffigur ar gyfer cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim ar draws ysgolion cynradd yr Alban yn cynnwys darparu prydau ysgol am ddim i bawb yn P1 - P3. Mae Darpariaeth i Bawb wedi'i heithrio yn Lloegr o ffigur prydau ysgol am ddim. Amcangyfrif yw'r nifer sy'n derbyn prydau ysgol am ddim yn yr Alban, am fanylion pellach gweler yr adroddiad technegol.

Ffynonellau: Lloegr (School Food Plan, 2013; Gov UK, 2020a, 2021b); Yr Alban (Government, 2019; Mckendrick et al., 2019); Cymru (Llywodraeth Cymru, 2020c); Gogledd Iwerddon (DENI, 2021; Mcclure and McNally, 2021)

I gael rhagor o wybodaeth am y ffigurau a ddefnyddir yn y tabl hwn, cyfeiriwch at y ffynonellau a nodir uchod. Mae rhagor o wybodaeth am y gwledydd datganoledig i'w gweld yn ein hadroddiadau technegol ar wefan y Food Foundation.

Bwyd ysgol - pam mae'n bwysig?

Mae hanes hir i raglenni bwyd ysgol a phrydau ysgol yn y DU. Fe'u cyflwynwyd yn wreiddiol i leddfau ansicrwydd ynghylch bwyd ymysg plant drwy ddarparu o leiaf un pryd dibynadwy iddynt bob dydd. Ers hynny mae eu ffocws wedi symud o ddarparu bwyd i ansawdd bwyd, iechyd a chynaliadwyedd y gadwyn gyflenwi (Oostindjer et al., 2017; Bwyd am Oes, 2021a). Mae rhaglenni bwyd a phrydau ysgol yn bwysig er mwyn gwella iechyd a maeth y cyhoedd; maent yn gallu cyrraedd plant a phobl ifanc ar draws y sbectrwm economaidd-gymdeithasol ar raddfa fawr ac am gyfnod hir, yn ystod yr hyn sydd nid yn unig yn gyfnod hollbwysig ar gyfer maeth a'r twf gorau posibl ond hefyd yn amser lle mae dewisiadau ac arferion bwyd sydd â'r potensial i arwain at oblygiadau gydol oes i iechyd a datblygiad yn cael eu creu (Oostindjer et al., 2017). Mae gan brofiadau o wahanol flasau yn ystod bywyd cynnar rôl wrth hyrwyddo bwyta'n iach yn ddiweddarach mewn bywyd (Scaglioni et al., 2018). Gyda 94% o'r holl blant ledled Prydain yn mynychu ysgolion y wladwriaeth, mae prydau ysgol yn cael effaith sylweddol ar iechyd a maeth y cyhoedd (ICS, 2021).

Gyda chymaint o blant a phobl ifanc yn eu harddegau bellach yn ordew a thros bwysau, mae'r angen i fwyd ysgol fod yn faethlon a chytbwys mor bwysig ag erioed (Children's Right2Food, 2021). Mae plant Prydain yn bwyta cyfran fawr a chynyddol o fwydydd wedi'u prosesu'n

sylweddol ac yn ôl rhai amcangyfrifon mae'r rhain bellach yn cyfrannu dros 60% o'r calorïau a fwyteir ganddynt (Monteiro et al., 2019; NIHR, 2021)². Mae deiet sy'n cynnwys llawer o fwydydd sydd wedi'u prosesu'n sylweddol (sy'n aml yn cynnwys cyfran fach o ffrwythau a llysiau) yn cael ei gysylltu fwyfwy â risg uwch o ordewdra, bod dros bwysau a chyflyrau iechyd eraill sy'n gysylltiedig â deiet yn ddiweddarach mewn bywyd. (Elizabeth et al., 2020). Ochr yn ochr â hyn, mae achosion o anorecsia nerfosa ar gynydd ymhlith plant sydd ar drothwy'r ardegau ac o gofio bod tua 66% o blant dan 18 oed yn nodi eu bod yn teimlo'n negyddol neu'n negyddol iawn am ddelwedd eu corff "y rhan fwyaf o'r amser", mae'n amlwg bod mwy o waith i'w wneud i sicrhau bod ysgolion yn canolbwyntio ar iechyd yn gymaint â phwysau. Mae tlodi bwyd yn rheswm pwysig pam mae gan lawer o blant ddeiet gwael (Petkova et al., 2019; Senedd y DU, 2021). Mae 1.7 miliwn o blant yn gymwys i gael Prydau Ysgol Am Ddim yn Lloegr yn unig yn 2021, ac amcangyfrifir bod 2.5 miliwn o blant y DU yn

“ Mae rhaglenni bwyd a phrydau ysgol yn bwysig er mwyn gwella iechyd a maeth y cyhoedd; maent yn gallu cyrraedd plant a phobl ifanc ar draws y sbectrwm economaidd-gymdeithasol ar raddfa fawr ac am gyfnod hir. ”



byw mewn cartrefi sydd wedi wynebu ansicrwydd ynghylch bwyd yn y chwe mis hyd at fis Gorffennaf 2021 (The Food Foundation 2021 1c). Gall cael mynediad at fwydydd maethlon fod yn her i lawer: fesul kalori, mae bwyd sy'n llai iach dair gwaith yn rhatach ar gyfartaledd na bwyd iachach, fel llysiau (The Food Foundation, 2021 1c), ac mae 3% o blant yn byw mewn cartrefi na allant fforddio prynu ffrwythau a llysiau ffres bob dydd - tua 400,000 o blant ledled y DU (Pys Plis, 2020).

Yng ngoleuni'r uchod, mae'r rhagolygon ar gyfer y ffrwythau a'r llysiau a fwyteir gan blant a phobl ifanc yn y DU yn llwm. Mae bron i draean (29%) o blant rhwng 5 a 10 oed yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd. Nid yw'r gyfradd yn llawer uwch ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau ychwaith - gyda 23% o bobl ifanc 11-16 oed yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd (Ffigwr 5). Gyda mwyafrif y plant yn mynychu'r ysgol am hyd at wyth awr y dydd mae'r cyfleoedd i gynyddu'r llysiau a fwyteir drwy fwyd ysgol yn sylweddol.

² Mae'r system ddsbarthu NOVA a ddefnyddir yn eang yn grwpio bwydydd yn seiliedig ar i ba raddau y maent wedi cael eu prosesu, gyda grŵp 4 yn cynnwys bwydydd a chynhwysion sy'n cael eu diffinio fel rhai sydd wedi'u prosesu'n sylweddol - er enghraifft byrbrydau melys, brasterog neu hallt wedi'u pecynnu neu brydau wedi'u prosesu'n sylweddol.

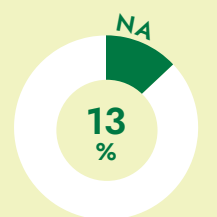
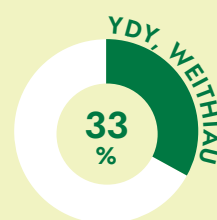
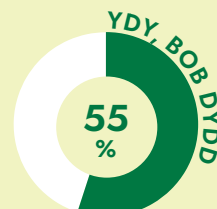
AROLWG SY'N RHOI CIPOLWG AR Y LLYSIAU A FWYTEIR



Trefnodd Pys Plis holiadur bwyd ysgol gyda'r ymgyrch Children's Right2Food rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2021 i ddeall darpariaeth bwyd a llysiau mewn ysgolion yn y DU yn well. Cynhaliwyd yr arolwg ar wefan ³End Child Food Poverty ac ymatebodd 325 o deuluoedd a phlant o bob rhan o'r gwledydd datganoledig³, gyda 46% o'r rheini'n cael Prydau Ysgol Am Ddim. Er bod y sampl yn rhy fach ac nad yw'n gynrychioliadol, mae'n rhoi darlun gwerthfawr o'r llysiau sy'n cael eu gweini yn ysgolion y plant hyn. Canfuwyd y canlynol:

- Yn galonogol, dywedodd dros hanner (55%) yr ymatebwyr fod eu hysgol yn cynnig llysiau bob dydd. Fodd bynnag, o gofio bod safonau bwyd ysgol yn argymhell o leiaf un dogn y dydd (dau yn yr Alban a Gogledd Iwerddon), mae'n destun pryder bod traean o'r ymatebwyr yn dweud bod eu hysgolion yn cynnig llysiau dim ond 'weithiau', ac 13% yn cynnig dim llysiau o gwbl.
- Dywedodd mwy o deuluoedd fod eu hysgolion yn cynnig ffrwythau na'r rhai a ddywedodd eu bod yn cynnig llysiau, gyda 65% yn dweud bod ffrwythau ar gael bob dydd. Nid yw hyn yn syndod efallai o ystyried poblogrwydd a hwylystod ffrwythau fel byrbryd ond mae'n dangos bod cyfleoedd i roi mwy o sylw i llysiau.

FFIGWR 3
YDY'CH YSGOL
CHI YN CYNNIG
LLYSIAU?



³ Roedd 66% o'r ymatebwyr yn byw yn Lloegr, 19% yn yr Alban, 4% yng Ngogledd Iwerddon a 2% yng Nghymru.

CYFRADDAU BWYTA LLYSIAU AR DRAWS Y DU YN ÔL GRŴP OEDRAN

Mae'r bartneriaeth Pys Plis wedi bod yn olrhain y llysiau a fwyteir gan ddefnyddio data'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol (NDNS) ers ei lansio. Mae cyfradd y llysiau a fwyteir gan blant wedi aros yn weddol sefydlog dros y degawd diwethaf ac mae'n parhau i fod yn isel. Er gwaethaf y ffaith bod llawer o blant ifanc yn mynd drwy gyfnodau o fod yn ffyslyd gyda'u bwyd fel rhan arferol o ddatblygiad, mae'n destun pryder gweld bod y gyfradd isel o llysiau sy'n cael eu bwyta yn parhau i gyfnod y glasoed. Dim ond 6% o blant ysgolion uwchradd sy'n bwyta'r swm o llysiau a argymhellir bob dydd gan y Llywodraeth yn y Canllaw Bwyta'n Iach (3.5 dogrn) (Pys Plis, 2021b).



Rydym wedi cyfeirio at 'brydau ysgol' a 'bwyd ysgol' drwy'r adroddiad cyfan ac mae hyn yn cynnwys yr holl fwyd sy'n cael ei weini yn amgylchedd yr ysgol ar ba bynnag amser o'r dydd. Os ydym yn bod yn benodol rydym yn crybwyll am y math o bryd bwyd.

NIFER CYFARTALOG Y DOGNAU O LYSIAU SY'N CAEL EU BWYTA BOB DYDD AR DRAWS Y DU

FFIGWR 4

	2008–2012	2012–2016	2016–2019
Oedran ysgol uwchradd (11-16 oed)	1.7	1.6	1.7
Oedran ysgol gynradd (5–10 oed)	1.8	1.6	1.8

CYFRAN (%) Y PLANT SY'N BWYTA LLAI NAG UN DOGN O LYSIAU Y DYDD

FFIGWR 5

	2008–2012	2012–2016	2016–2019
Oedran ysgol uwchradd (11-16 oed)	25%	26%	23%
Oedran ysgol gynradd (5–10 oed)	25%	33%	29%

CYFRAN (%) Y PLANT SY'N BWYTA LLAI NA 3.5 DOGN O LYSIAU Y DYDD, FEL YR ARGYMHELLIR GAN Y CANLLAW BWYTA'N IACH

FFIGWR 6

	2008–2012	2012–2016	2016–2019
Oedran ysgol uwchradd (11-16 oed)	95%	96%	94%
Oedran ysgol gynradd (5–10 oed)	90%	94%	89%

Ffynonellau: NDNS, blynyddoedd 1–4, 2008–2012; blynyddoedd 5–8, 2012–2016; blynyddoedd 9–11, 2016–2019

*mae pob cyfartaledd yn gymedr ac yn cael ei bwysoli i addasu ar gyfer gwahaniaethau o ran y dewis o sampl a'r rhai na wnaeth ymateb. Ar gyfer ein cyfrifiadau ni, rydym wedi defnyddio maint dogrn o 50g ar gyfer plant oedran ysgol gynradd. Dyma'r gwerth canol rhwng 40-60g a argymhellir ar gyfer plant 4-10 oed yn y Cynllun Bwyd Ysgol.



1. CAEL BLAS AR DDYSGU A LLESIANT

Mae pob cam o'r diwrnod ysgol yn darparu cyfleoedd i fwyd gefnogi iechyd, maeth, ymddygiad a chyrhaeddiad addysgol. Mae peidio â bwyta'n dda nid yn unig yn amharu ar iechyd a datblygiad corfforol ond mae heriau ymddygiadol, emosynol ac academiaidd yn ogystal â thriwantiaeth yn

fwy cyffredin ymhlith plant llwglyd (Dimbleby a Vincent, 2013; Forsey, 2017). Mae llysiâu'n chwarae rhan hanfodol o ran darparu cydbwysedd maethol i unrhyw bryd bwyd, gan sicrhau bod bwyd ysgol nid yn unig yn llenwi plant ond hefyd yn cefnogi deiet iach.

PRYD	BETH SYDD AR GAEL?
 <p>Brecwast</p>	<p>Mae darparu brecwast i blant yn hanfodol er mwyn sicrhau eu bod yn cael dechrau da sy'n rhoi digon o egni iddynt ymdopi â gofynion meddyliol a chorfforol y diwrnod ysgol. Mae plant sy'n bwyta brecwast yn rheolaidd yn tueddu i fod â phroffiliau maethol gwell na phlant sy'n arfer hepgor brecwast (Defeyter, Harvey-Golding a Forsey, 2020). Maent yn fwy tebygol o fwyta'r symiau dyddiol a argymhellir o ffrwythau a llysiâu ac yn llai tebygol o fwyta byrbrydau llai iach (Utter et al., 2007).</p> <p>Gall darparu brecwast mewn ysgolion sicrhau bod plant yn bwyta symiau sylweddol uwch o fwyd iach amser brecwast nag y bydden nhw'n ei wneud gartref (Murphy et al., 2010).</p> <p>Er bod cyfyngiadau i lawer o astudiaethau sy'n edrych ar effaith bwyta brecwast, mae ymchwil yn awgrymu y gall ymyriadau brecwast mewn ysgolion gael effaith gadarnhaol ar allu gwybyddol mewn perthynas a thalu sylw a chof a pherfformiad academiaidd cyffredinol (Wesnes, Pincock a Scholey, 2012; Adolphus, Lawton a Dye, 2013; Adolphus et al., 2016).</p>
 <p>Byrbrydau o gymharu â phrydau llawn</p>	<p>Gall bwyta llawer o fyrbrydau - yn enwedig ymhlith myfyrwyr uwchradd - effeithio ar y nifer sy'n manteisio ar opsiynau cinio ysgol a'r llysiâu a fwyteir. Mae myfyrwyr sy'n bwyta byrbrydau yn fwy tebygol o hepgor prydau bwyd, tra bod patrymau prydau rheolaidd yn gysylltiedig â dewisiadau bwyd iachach (Calvert, Dempsey a Povey, 2020).</p> <p>Mae cyfyngu ar argaeledd byrbrydau wedi'u prosesu sy'n fwy dwys o ran ynni a darparu llysiâu fel rhan o fyrbryd iach, er enghraifft gyda dipiau neu fel smwddis, yn un ffordd o gynyddu'r llysiâu a fwyteir drwy gydol y dydd gan osgoi effeithio ar y nifer sy'n bwyta cinio ysgol. Dangosodd ymchwil yn Llundain nad yw 60% o opsiynau byrbrydau amser egwyl yn cydymffurfio â safonau bwyd ysgol ac yn cynnwys eitemau dwys o ran ynni fel pizza, byrgyrs, brechdanau wedi'u tostio, rholiau selsig, nygets cyw iâr, bisgedi a theisennau (Elusen Guy's & St Thomas', 2020).</p> <p>Gan fod llawer o blant ysgol yn treulio amser cinio yn cymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol, neu'n awyddus i fynd allan i'r awyr iach, gall yr amser sydd ar gael ar gyfer cinio fod yn brin, gan arwain at blant yn peidio â bwyta cinio neu'n dewis eitemau parod-i-fynd.</p> <p>Mae dadl gref dros wneud i ysgolion ganolbwyntio ar ddarparu llysiâu, ffrwythau, a byrbrydau a diodydd iachach yn ystod amseroedd egwyl, er enghraifft ganol y bore a dechrau'r prynhawn. Mae ymchwil yn yr Iseldiroedd wedi dangos bod dosbarthu llysiâu am ddim mewn ysgolion yn cynyddu'r gyfran a fwyteir yn gyffredinol ac fel byrbryd (Reinaerts et al., 2008).</p>
 <p>Cinio Ysgol</p>	<p>Yn y ddogfen School Food Plan for England a gyhoeddwyd yn 2013 trafodwyd manteision cudd diwylliant bwyd, lle y gall eistedd i fwyta prydau gyda ffrindiau ac athrawon helpu plant i gryfhau perthnasoedd a datblygu sgiliau cymdeithasol (Dimbleby a Vincent, 2013). Dylid annog hyn, ac mae tystiolaeth yn awgrymu y gall bwyta prydau gydag eraill arwain at gynyddu'r llysiâu a fwyteir (Christian et al., 2013). Ar y cyfan mae prydau ysgol yn darparu opsiynau mwy maethlon na pheynnau cinio. Yn Lloegr mae llai na 2% o becynnau cinio plant yn bodloni pob un o'r wyth safon bwyd ar gyfer prydau ysgol, ond amcangyfrifir bod hanner y plant yn mynd â pheycyn cinio i'r ysgol ar hyn o bryd (Evans et al., 2020).</p>

PRYDAU MAETHLON I BAWB?

Mae'n amlwg bod dadl gref dros ddarparu pryd maethlon i bob plentyn tra bydd yn yr ysgol yn ogystal â sicrhau bod y rhai o deuluoedd sydd ar incwm isel yn gallu cael gafael ar fwyd ysgol yn hawdd a gwneud hynny gydag urddas a heb stigma. Mae'r trothwy incwm presennol ar gyfer Prydau Ysgol Am Ddim yn isel iawn ac nid yw bron i hanner y teuluoedd â phlant sy'n wynebu ansicrwydd ynghylch bwyd yng Nghymru a Lloegr yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim (CPAG, 2019; Dimpleby, 2021). Mae plant na allant fanteision ar gyllid cyhoeddus neu sydd heb eu dogfennu hefyd yn anghymwys i gael prydau ysgol am ddim, waeth pa mor fach yw enillion y teulu. Er y rhoddwyd darpariaeth dros dro i rai plant na allant fanteisio ar gyllid cyhoeddus yng Nghymru a'i annog yng Nghymru drwy ganllawiau Llywodraeth Cymru yn ystod y pandemig, ni ddarparwyd unrhyw ymrwymiadau hirdymor, ac mae ymrwymiad yr Alban i ymestyn darpariaeth Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb i blant na allant fanteisio ar gyllid cyhoeddus o 2021 a 2022 yn parhau i fod yn gyfyngedig i blant oedran cynradd (Llywodraeth Cymru, 2020b). Ar ben hynny, mae hyd yn oed y plant hynny sy'n gymwys ar gyfer y cynllun ar eu colled yn aml. Rhaid i rieni wybod am y cynllun a gwneud cais amdano, a chanlyniad hynny yw nad yw tua 11% o blant sydd â hawl i Brydau Ysgol Am Ddim wedi'u cofrestru ar eu cyfer yn ôl amcangyfrif yn 2013 gan yr Adran Addysg (Dimpleby, 2021).

Mae'r ddadl dros ddarparu prydau ysgol am ddim i bawb wedi'i chyflwyno sawl gwaith yn ystod y blynyddoedd diwethaf ond ym mis Mehefin eleni profodd astudiaeth yn Sweden fod manteision hirdymor sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i fflynyddoedd ysgol. Roedd yr astudiaeth yn olrhain cynnydd y rhai a oedd yn derbyn Prydau Ysgol Am Ddim

“ Gall darparu prydau ysgol am ddim i bawb wneud gwahaniaeth mawr oherwydd pe bai ymrwymiad i wneud y prydau hynny...yn faethlon iawn, gan gyd-fynd â'r canllawiau a chael y plant i fwyta'r holl lysiau 'ma ac ati o ddydd i ddydd... os ydyn nhw'n gwneud hynny bob dydd a dyna'r safon a dyna beth maen nhw'n dod yn gyfarwydd ag ef, fe ddaw'n arferiad dros amser.” RHIAN

i Bawb rhwng 1959 a 1969 hyd heddiw. Canfuwyd bod myfyrwyr nid yn unig yn iachach ond eu bod yn fwy tebygol o fynd i'r brifysgol a chynyddu eu hincwm gydol oes 3%. Nid yw'n syndod mai'r rhai o gefndiroedd tlôtach sydd wedi elwa fwyaf yn gyffredinol (Prifysgol Lund, 2021).

(Gweler ein hastudiaeth achos ar Raglen Gwella'r Gwyliau Ysgol am enghraifft o fenter sy'n targedu plant o deuluoedd ar incwm isel.)

GOSOD Y SAFON

Fodd bynnag, y tu hwnt i sicrhau bod plant yn gallu cael gafael ar fwyd ysgol, beth am ansawdd y bwyd? Mae darpariaeth bwyd ysgol yn y DU i raddau helaeth yn cynnwys opsiynau cinio poeth gyda chwrs cyntaf a/neu bwddin ar gylch bwydlen tair neu bedair wythnos. Yn enwedig mewn ysgolion uwchradd, ategir hyn gan opsiynau 'gafael-a-mynd', fel brechdanau a pizza, gan apelio at hoffter pobl ifanc o fwydydd tecawê (Ensaff et al., 2015). Er bod y pedair gwlad yn wahanol, mae cyflwyno safonau bwyd ysgol yn ymwneud â chynnwys maethol prydau ysgol wedi bod yn gam pwysig tuag at bennu llinell sylfaen o ran faint o lysiau sy'n cael eu gweini mewn cinio ysgol.

FFA-LA-LA!

Mae codlysiau'n cael eu hystyried yn brotein yn ogystal â llysiau. Mae ffa pob yn aml yn cael eu gweini fel llysiau, er enghraifft gyda thatws pob. Mae eu defnydd fel llysiau yn gyfyngedig ar draws yr holl reoliadau: er enghraifft, yn yr Alban, dim ond fel un dogn o lysiau y gellir cyfrif ffa pob, os oes sawl opsiwn ar gael (Llywodraeth yr Alban 2014b). Yn Lloegr, mae'r safonau bwyd ysgol yn nodi na ddylid gweini ffa pob fwy nag unwaith yr wythnos ac i ddewis mathau sy'n isel o ran siwgr a halen (Llywodraeth y DU, 2020b).



Yn ymarferol, fodd bynnag, mae safonau bwyd ysgol yn aml yn cael eu gweithredu'n wael a cheir diffyg monitro ac atebolrwydd sy'n golygu bod ysgolion ac arlywyr unigol yn gyfrifol am benderfynu beth ddylai fod ar y bwydlen. Mae arfer da i'w weld yn yr Alban lle mae Arolygwyr Iechyd a Maeth Education Scotland yn cynnal arolygiadau fel mater o drefn ac yn sicrhau y cydymffurfir â safonau bwyd ysgol, fel y nodir yn rheoliadau 2020 ar fwyd a diod mewn ysgolion. (Llywodraeth yr Alban, 2021).

Yn ogystal â hynny, yng Ngogledd Iwerddon mae'r Adran Addysg yn gyfrifol am fonitro polisi bwyd ehangach y wlad, sef Food in Schools, y mae safonau maethol yn elfen allweddol ohono (DENI, 2013).

Yn 2019 amcangyfrifodd Bwyd am Oes fod o leiaf 60% o ysgolion uwchradd yn Lloegr yn methu â chydymffurfio â safonau bwyd ysgol (Bwyd Am Oes, 2020). A chanfu arolwg diweddar o 60 o ysgolion yn Llundain, er bod 73% o'r bwydlenni cinio ysgol a adolygwyd yn cydymffurfio â safonau bwyd ysgol yn ddamcaniaethol, roedd y bwyd yr oedd plant yn ei fwyta mewn gwirionedd yn tueddu i fod yn opsiynau parod, llai iach yn bennaf. O ganlyniad, mae'n debygol bod plant yn bwyta gormod o fraster, halen a siwgr ond yn methu â chyrraedd y targedau llysiâu a ffeibr amser cinio, sydd â goblygiadau amlwg o ran maeth (Elusen Guy's a St Thomas, 2020).

“ Y broblem gyda phrydau ysgol yn rhannol fu'r stigma ynglŷn â phwy sy'n eu cael a phwy sydd ddim. Ond hefyd, dydyn nhw ddim mor wych â hynny. Maen nhw'n rhad iawn. Efallai y gallai neilltuo ychydig mwy o gyllid ar gyfer hynny a'u gwella gael effaith fawr iawn yn gyffredinol. Ac eto, peidio â rhoi'r holl gyfrifoldeb ar rieni sydd eisoes â gormod ar eu plât, yn enwedig rhieni sengl, i ddod o hyd i'r holl atebion yma. ”

RHIANT YN TRAFOD GWERTH PRYDAU YSGOL O RAN HELPU PLANT I FWYTA 5 Y DYDD

DULL 'YSGOL GYFAN'

Er bod yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddarparu llysiâu mewn ysgolion, ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd ymgorffori bwyd ym mhob agwedd ar y diwrnod ysgol a'r cwricwlwm. Fel mewn llawer o wledydd Nordig a Japan, mae dull 'ysgol gyfan' yn sicrhau bod bwyd yn cael ei ystyried yn rhan annatod o addysg mewn ysgolion. Yn yr Alban roedd 'Deddf Ysgolion (Hybu Iechyd a Maeth) (Yr Alban)' 2008 yn golygu bod hybu iechyd mewn ysgolion yn ddyletswydd statudol. Cryfhawyd hyn ymhellach yn 2014 gyda'r canllaw Better Eating Better Learning ar wella bwyd ysgol ac addysg bwyd. Er bod llawer mwy i'w wneud o hyd, mae hyn o leiaf yn ymgorffori'r ymrwymiad i wella llesiant ein plant a'n pobl ifanc yn y gyfraith (Llywodraeth yr Alban, 2014a). Mae Strategaeth Fwyd Genedlaethol ddiweddar Lloegr yn cymeradwyo dull o'r fath sy'n arwydd calonogol ac yn rhywbeth y dylai'r holl wledydd ei fabwysiadu.



ARGYMHELLION:

- Gweithredu Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb ledled y DU i sicrhau bod gan bob plentyn ysgol hawl i fwyd ysgol a chael gwared ar lawer o'r stigma a phroblemau mynediad y mae llawer o blant ag incwm cartref isel yn dod ar eu traws ar hyn o bryd pan fyddant yn cael Prydau Ysgol Am Ddim. Fel cam tuag at hynny, dylid ymestyn Prydau Ysgol Am Ddim i bob plentyn sy'n byw mewn tldi ar draws y pedair gwlad.
- Sicrhau bod pedair gwlad y DU yn ymrwmo i argymhell o leiaf dau ddogrn o lysiau ym mhob pryd, o ystyried manteision sylweddol bwyta mwy o lysiau i iechyd a'r amgylchedd.
- Dylai'r gwledydd gynnal adolygiadau annibynnol o brydau ysgol er mwyn ymchwilio i gyfleoedd i gefnogi ysgolion i ddarparu prydau ysgol o ansawdd a buddsoddi yn hynny, gan gynnwys cynlluniau darparu bwyd yn ystod y gwyliau, sy'n cadw at safonau bwyd ysgol da.



2. CAFFAEL: RHOI EIN HARIAN AR EIN GAIR

PŴER CAFFAEL CYHOEDDUS - O 'WERTH AM ARIAN' I 'WERTHOEDD AM ARIAN'

Amcangyfrifir bod cyrff y sector cyhoeddus yn gwario £2.4 biliwn ar gaffael gwasanaethau bwyd ac arlwyio bob blwyddyn, gyda thua £1 biliwn o hyn yn mynd tuag at gost bwyd a chynhwysion (Senedd y DU, 2021). Mae hyn yn gyfle enfawr i ysgolion, ysbytai, carchardai a lleoliadau sefydliadol eraill ddefnyddio'r gyllideb hon i gefnogi iechyd y cyhoedd a gweini mwy o lysiau. Gyda Phrydaud Ysgol Am Ddim i Bawb ar fin cael eu cyflwyno i blant oedran cynradd yn yr Alban o 2022 ymlaen, a gwledydd eraill yn pwyso a mesur eu hopsiynau, rhaid rhoi sylw i sicrhau nad yw'r cyllidebau bwyd ysgol presennol yn cael eu gwasgaru'n deneuach, a fyddai'n debygol o beryglu ansawdd bwyd.

GWELLA SAFONAU ER MWYN GWEINI BWYD DA

Mae lle i wella a thynhau cydymffurfiaeth â safonau caffael a rhoi ffocws o'r newydd ar lysiau. Er enghraifft, ar hyn o bryd mae Safonau Prynu'r Llywodraeth (GBS) yn Lloegr ond yn berthnasol i Lywodraeth ganolog, bwyd ysbyty i gleifion, carchardai a'r lluoedd arfog. Nid oes angen i lywodraethau lleol, ysgolion a chartrefi gofal ddilyn y safonau ond dylai ysgolion gydymffurfio â rheoliadau a chanllawiau bwyd ysgol (Dimbleby, 2021). Ar hyn o bryd mae'r GBS yn argymhell dim ond un dogn o lysiau fel rhan o brydau bwyd, argymhelliad na chafodd ei newid hyd yn oed ar ôl ymgynghoriad yn 2019 a oedd â'r nod o ddiweddarau'r safonau maeth yn y GBS. Wedi dweud hynny, roedd y ffocws cynyddol ar ffeibr yn galonogol, gydag argymhelliad wedi'i ddiweddarau sy'n nodi y dylid darparu prif brydau sy'n cynnwys ffa neu gorbys fel prif ffynhonnell protein o leiaf unwaith yr wythnos, gyda ffa a chodlysiâu (hyd at 80g) yn cyfrif fel un dogn o lysiau (DHSC, 2021). Fel y nodwyd yn y strategaeth fwyd genedlaethol ddiweddar a gyhoeddwyd yn Lloegr, ar hyn o bryd mae bwch yn y GBS sy'n caniatáu cyflenwi bwyd o ansawdd is lle bo angen er mwyn osgoi cynnydd sylweddol mewn costau (Dimbleby, 2021). Felly mae angen aildrefnu'r system bwysoli i roi mwy o bwys ar safonau maeth, llesiant ac amgylcheddol wrth wneud penderfyniadau tendro.

Gosododd Llywodraeth yr Alban ac awdurdodau lleol y sylfeini ar gyfer canolbwyntio ar drefniadau caffael sy'n blaenoriaethu cyflenwyr lleol ac ystyried dimensiynau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol cynaliadwyedd gyda *Catering for Change* (Llywodraeth

yr Alban, 2011). Wedi'u cyhoeddi yn 2011 ac yn cael ei ddiwygio ar hyn o bryd, mae'r canllawiau hyn hefyd yn tynnu sylw at sut i ddefnyddio deddfwriaeth gaffael i nodi'n benodol gynnyrch ffres a thymhorol, mynd i'r afael ag ansawdd a maeth, prynu bwyd a fydd yn helpu i gyflawni Nodau Deietegol yr Alban ac ystyried sut mae bwyd wedi'i gynhyrchu a'i brosesu. Yn yr un modd, mae *Datganiad Polisi Caffael Cymru 2021* yn rhoi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 wrth galon yr holl benderfyniadau caffael a blaenoriaethau polisi blaengar fel datgarboneiddio, gwerth cymdeithasol, buddion cymunedol, gwaith teg, yr economi gylchol a'r economi sylfaen (Llywodraeth Cymru, 2021).

AD-DREFNU ARFERION CAFFAEL

Mae trefniadau caffael bwyd ysgol yn aml yn rhoi contractau yn nwylo sawl cwmni arlwyio mawr, gan gyfyngu ar gystadleuaeth ac arloesedd yn y sector. **Mae prosesau caffael cymhleth yn creu rhwystrau i gyflenwyr llai gynnig am gcontractau arlwyio ysgolion a chystadlu ar brisiau.**

Mae Systemau Prynu Deinamig (DPS) yn un ffordd bosibl o newid y status quo i ganiatáu i fusnesau llai gyflenwi ysgolion a rhoi mwy o ddewis i sefydliadau. Yn wahanol i ddulliau caffael mwy traddodiadol, mae DPS yn golygu bod ystod eang o gyflenwyr, beth bynnag eu maint, yn cael mynediad hyblyg at gcontract ar unrhyw gam yng nghyfnod y contract ar yr amod eu bod yn cyrraedd y safonau a osodir gan awdurdodau contractio. Er enghraifft, mae Cymdeithas y Pridd yn darparu enghraifft o dyfwr moron tymhorol a fyddai o dan DPS yn gallu gwerthu ei gynnyrch pan fyddai ar gael a pheidio â chael ei gosbi pan na fydd ganddo ddigon o gynnyrch i ddiwallu anghenion (Cymdeithas y Pridd, 2020).

Dadluedd papur diweddar a gyflwynwyd i Lywodraeth yr Alban ar Brydau Ysgol Am Ddim i Bawb y dylai bwyd cyhoeddus adlewyrchu'r gorau o werthoedd cyhoeddus ac o'r herwydd dylid ystyried prydau ysgol fel buddsoddiad yn hytrach na chost (APSE, 2021). Er enghraifft, mae'r cysyniad



o Adeiladu Cyfoeth Cymunedol, lle y defnyddir trefniadau prynu cyhoeddus yn cael ei ddefnyddio i fuddsoddi mewn economïau lleol, yn helpu i fyrhau cadwyni cyflenwi, creu a sicrhau swyddi, a chryfhau cymunedau lleol. (CLES, 2020). Mae cymhwyso'r egwyddor Adeiladu Cyfoeth Cymunedol i gaffael bwyd ysgol yn un ffordd o sicrhau bod yr arian sy'n cael ei wario yn aros yn yr ardal leol, yn cefnogi cynhyrchwyr bwyd lleol, ac yn darparu manteision economaidd cadarnhaol i'r ardal y mae'r ysgol wedi'i lleoli ynddi. Mae yna lawer o awdurdodau lleol yn y DU sydd bellach yn mabwysiadu dull Adeiladu Cyfoeth Cymunedol ac yn ôl Dwyrain Swydd Aeron, y cyngor cyntaf yn yr Alban i fabwysiadu'r dull hwn, yn ogystal â helpu i wella ansawdd prydau ysgol mae prynu cynnyrch lleol ffres hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar fusnesau lleol a lleihau eu hól troed carbon yn sylweddol (Cymdeithas y Pridd yr Alban, 2020).

ACHREDIAD

Mae achredu gwasanaethau arlwygo a'r bwyd sy'n cael ei weini mewn ysgolion yn wirfoddol ar hyn o bryd, gyda nifer o sefydliadau'n darparu amrywiaeth o gynlluniau hyfforddi ac achredu. Mae llawer o ysgolion yn defnyddio'r safonau a'r hyfforddiant proffesiynol ar-lein a ddatblygwyd gan Gymdeithas Arlwygo Awdurdodau Lleol neu'n cymryd rhan yng nghynllun ardystio Bwyd am Oes Cymdeithas y Pridd. Fodd bynnag, mae'r rhain yn gofyn am fuddsoddiad gan ysgolion ac maent yn ddewisol, felly nid ydynt ar gael i bawb mewn unrhyw ffordd.

Gallai ei gwneud yn ofynnol i bob ysgol fod yn rhan o gynllun achredu safonol gael effeithiau buddiol iawn ar ffynonellau a darpariaeth bwyd ysgol (**gweler yr astudiaeth achos Bwyd am Oes ar dudalen 14.**). Fel isafswm, er enghraifft, gallai fod yn ofynnol i ysgolion roi cyfrif am sut y gwariwyd cronfeydd bwyd ysgol, cydymffurfio'n llawn â safonau bwyd ysgol ar gyfer safonau maeth a chaffael a sicrhau bod eu staff arlwygo wedi'u hyfforddi'n ddigonol i ddarparu prydau bwyd o safon.

TUAG AT SERO NET

Yn ogystal â chymhwyso'r gweithredu gan ysgolion a'r llywodraeth, mae cyfle hefyd i'r rhai sy'n darparu bwyd ysgol wneud mwy i wella safon y bwyd y maent yn ei weini a'i ffynhonnell. Gyda llawer o arlwygyr wedi ymrwymo i dargedau uchelgeisiol o ran sero net a chynaliadwyedd, mae newid bwydlenni er mwyn cynnwys mwy o lysiau, llai o fwydydd wedi'u prosesu'n sylweddol, a llai o gig ond cig o ansawdd gwell yn faes amlwg i ganolbwyntio arno er mwyn lleihau effaith amgylcheddol eu cadwyni cyflenwi. Mae gan lysiau a chodlysiau allyriadau nwyon tŷ gwydr llawer



ARGYMHELLION:

- Cryfhau a diwygio safonau caffael fel bod arian y trethdalwyr yn cael ei wario ar ddod o hyd i fwyd iach a chynaliadwy. Dylai'r safonau hyn gael eu gwneud yn orfodol i ysgolion.
- Ailffocysu systemau pwysoli i sicrhau bod mwy o bwys yn cael ei roi ar safonau maeth, llesiant a safonau amgylcheddol wrth wneud penderfyniadau tendro.
- Ariannu ymhellach gynlluniau peilot wedi'u gwerthuso'n briodol a'u hehangu i fod yn Systemau Prynu Deinamig er mwyn annog ysgolion i brynu mwy o ffrwythau a llysiau gan gyflenwyr llai a/neu fwy lleol. Os bydd cynllun peilot 2022 sy'n cael ei gynnal gan Gyngor Caerfaddon a Gogledd-ddwyrain Gwlad yr Haf yn llwyddiant, dylid ei gyflwyno'n ehangach.
- Mabwysiadu dull Adeiladu Cyfoeth Cymunedol tuag at gaffael er mwyn sicrhau bod arian cyhoeddus yn aros o fewn ardal a bod cynhyrchwyr bwyd lleol yn cael eu cefnogi.
- Mabwysiadu agwedd 'ysgol gyfan' tuag at fwyd ysgol ac addysg a mynnu bod pob ysgol yn gweithio gyda chynlluniau achredu i wella bwyd ysgol ac addysg.
- Sicrhau bod safonau bwyd ysgol yn cael eu monitro a'u gweithredu'n drylwyr, gan gynnwys hyfforddi staff a gosod dangosyddion perfformiad clir.

is fesul cilogram o gynnyrch na chig a bwydydd llaeth hyd yn oed pan ystyrir allyriadau o gludiant (Clune, Crossin a Verghese, 2017; Poore a Nemecek, 2018; Ritchie, 2020). Pe bai pob arlwygyr cyhoeddus yn cael hyd yn oed un diwrnod heb gig yr wythnos, gallai hyn arwain at leihad o 9,000 tonnall y flwyddyn yn y cig a fwyteir gan arbed dros 200,000 tonnall o allyriadau nwyon tŷ gwydr. (Public Sector Catering, 2020). Mae yna rai enghreifftiau gwych eisoes o gamau'n cael eu cymryd yn y maes hwn, gydag wyth arlwygyr ysgol yn ymrwymo i gynyddu faint o lysiau maen nhw'n eu gweini fel rhan o'u hymrwymiad i Pys Plis. At hynny, byddai caffael mewn ffordd sy'n ffafrio bwyd tymhorol a lleol o ffynonellau a gynhyrchir mewn ffordd sy'n hyrwyddo manteision amgylcheddol a chymdeithasol cadarnhaol yn sicrhau bod caffael cyhoeddus yn chwarae ei ran wrth helpu i gyflawni ymrwymadau newid hinsawdd y DU. (**gweler ein hastudiaeth achos gan Sustain ar dudalen 20.**)



ASTUDIAETH ACHOS:

CYMDEITHAS Y PRIDD

LLYSIAU LLEOL A THYMHOROL GYDA BWYD AM OES YR ALBAN



Mae **Bwyd am Oes yr Alban** yn rhaglen a ariennir gan Lywodraeth yr Alban sy'n gweithio gydag awdurdodau lleol ledled yr Alban i wella ansawdd prydau ysgol drwy'r cynllun ardystio Bwyd am Oes yn Cael ei Weini Yma (Food for Life Served Here neu FFLSH). Mae FFLSH yn gwobrwyo arlwywyr sy'n gweini bwyd lleol wedi'i baratoi'n ffres. Ar hyn o bryd mae gan 17 o'r 32 awdurdod lleol yn yr Alban y wobwr FFLSH ac maent yn dangos arfer gorau wrth hyrwyddo mwynhau llyisiau lleol a thymhorol ac o'r herwydd maent yn annog plant i wneud dewisiadau bwyd iachach.

Mae myfyrwyr yn ysgolion Bwyd am Oes ddwywaith yn fwy tebygol o fwyta 5-y-dydd a thraean yn llai tebygol o fwyta dim ffrwythau a llyisiau na myfyrwyr mewn ysgolion tebyg (Jones et al., 2015).

GWNEUD Y GORAU O GYNNYRCH LLEOL

Mae Bwyd am Oes yr Alban yn hyrwyddo defnyddio ffynonellau lleol lle bo hynny'n bosibl ac mae FFLSH yn annog defnyddio cynnyrch tymhorol. Mae llawer o'r gwaith hwn yn canolbwyntio ar lysiau o ystyried bod cynnyrch gwych a dyfir yn lleol ar gael yn barod mewn sawl rhan o'r Alban.

Mae Cyngor yr Ucheldiroedd sy'n dal y wobwr Efydd FFLSH am eu prydau ysgolion cynradd yn cyrraedd y safonau ar fwyd tymhorol a tharddiad drwy weini llyisiau tymhorol bob dydd gyda'u prif brydau bwyd. Drwy beidio â nodi beth fydd y llysieuyn, gall yr arlwywyr weithio'n agos gyda'u cyflenwr lleol, Swansons, i wneud y defnydd gorau o'r llyisiau sydd ar gael ar wahanol adegau o'r flwyddyn a chyflwyno'r myfyrwyr i ystod ehangach o gynnyrch. Drwy dynnu sylw at gynnyrch tymhorol ar y fwydlen a chynnwys map yn dangos o ble mae eu cynnyrch wedi dod, mae arlwywyr Cyngor yr Ucheldiroedd yn helpu i normaleiddio'r syniad o fwyta llyisiau ffres o'r Alban bob dydd.

Mae Cyngor Gogledd Swydd Aeron sy'n ddeiliaid gwobrau Aur FFLSH yn cael dail salad a llyisiau ar gyfer yr ysgolion ar Ynys Arran o brosiect amaethyddiaeth a gefnogir gan y gymuned leol, Woodside Farm. Mae'r fferm hefyd yn casglu gwastraff bwyd o'r ysgol i'w ddefnyddio fel compost, gan gwblhau'r model cylchol. Mae'r plant yn gwybod bod y llyisiau wedi dod o rywle i lawr yr hewl ac mae cynlluniau ar y gweill i drefnu i

ddisgyblion yr ysgol ymweld â'r fferm yn y dyfodol pan fydd yn ddiogel i wneud hynny.

GRYMUSO COGYDDION YSGOL A STAFF ARLWYO

Mae Bwyd am Oes yr Alban yn darparu sesiynau hyfforddi tymhorol am ddim i staff arlwyo awdurdodau lleol. Nod y sesiynau hyn yw defnyddio llyisiau tymhorol i ennyn diddordeb ac ysbrydoli cogyddion ysgol sy'n aml yn cael eu tanbriso ac yn arwyr di-glod bwyd ysgol. Mae'r hyfforddiant yn cynnwys coginio a bwyta llyisiau tymhorol gyda'i gilydd a thrafod themâu'r wobwr FFLSH. Mae'r sesiynau rhyngweithiol hyn yn sicrhau bod cogyddion mewn ysgolion FFLSH yn deall ac yn gwerthfawrogi pwysigrwydd cynnyrch lleol da ac yn hyderus i drafod hyn gyda myfyrwyr yn eu hysgolion.

Mae cefnogaeth Bwyd am Oes i gogyddion ysgol a hyrwyddo coginio prydau ffres gyda llyisiau yn caniatáu i arlwywyr ddefnyddio eu sgiliau.

Disgrifiodd Novena Miller, o West Lothian ei phrofiad o weithio gyda Bwyd am Oes: **"Pan ddechreuais i weithio fel cogydd flynyddoedd lawer yn ôl, roeddem yn paratoi yr holl lysiau ffres, ffrwythau ffres a'r cig, ychydig iawn o fwydydd wedi'u prosesu oedd yn cael eu defnyddio. Dros y blynyddoedd mae'r pethau hyn wedi newid ac fel cymdeithas rydym yn dod yn fwyfwy dibynnol ar fwydydd wedi'u prosesu. Fe wnaeth ymwneud... â Bwyd am Oes roi ychydig o gymhelliant i chi a gwneud i chi ailfeddwl, a gofyn i mi fy hun beth ges i fy hyfforddi i'w wneud? Cefais fy hyfforddi mewn gwirionedd i gynhyrchu bwyd o ansawdd uchel."**



PHOTO COURTESY OF JASON TAYLOR

3. YN Y FFREUTUR

PHOTO COURTESY OF FOOD FOR LIFE SCOTLAND



MAE

9%

yn prynu cinio ar y ffordd i'r ysgol neu'n mynd i siop leol/tecawê lleol*

MAE

82%

o'r rhai sy'n bwyta yn ffreutur yr ysgol lai na phedair gwaith yr wythnos yn cael pecyn bwyd*

NID YW

4%

YN BWYTA CINIO*

Mae gosod safonau ar gyfer caffael a gweini llysiau yn gam hanfodol tuag at gynyddu'r llysiau a fwyteir mewn ysgolion. Ond dim ond un rhan o ddatrys y broblem yw rhoi llysiau ar y plât: nid yw safonau bwyd yn arwain yn awtomatig at fyfyrwyr yn bwyta digon o ddogneau o ffrwythau a llysiau amser cinio (Upton, Upton a Taylor, 2012). Yn ysgolion uwchradd De Llundain, lle mae 73% o ysgolion yn gweini prydau bwyd sy'n cydymffurfio â safonau bwyd ysgol, llysiau yn aml yw'r brif eitem sy'n cael ei gadael ar y plât neu sy'n mynd yn syth i'r bin (Elusen Guy's & St Thomas', 2020).

rhieni, ond hefyd yng nghyd-destun bwyd ysgol (Nerth Llysiau, 2019). Er enghraifft, cafwyd peth gwrthwynebiad i gyflwyno'r rheoliadau 'Bwyta'n Iach mewn Ysgolion' yng Nghymru yn 2013, gan fod myfyrwyr o'r farn bod y canllawiau'n "rhy iach" ac yn "ormodol" (Addis S a Murphy S, 2019). Gall plant iau fod yn amharod i roi cynnig ar fwydydd nad ydynt yn gyfarwydd â nhw ac efallai y bydd plant hŷn yn peidio eu dewis fel ffordd o ddangos eu hannibyniaeth (Belot, James a Nolen, 2016). Mae dynameg yn ymwneud â chyfoedion yn arbennig o bwysig ymhlith pobl ifanc, ac yn aml yr opsiynau llai iach yw'r dewis cymdeithasol derbyniol (Calvert, Dempsey a Povey, 2020).

MAE MYFYRWYR YN GRIW ANODD

Mae dewisiadau bwyd plant a phobl ifanc yn cael eu dylanwadu nid yn unig gan y blas y maen nhw'n ei hoffi ond hefyd gan ddeinamig cymheiriaid, arferion bwyd yn y cartref, amgylchedd bwyd ysgol ehangach a'r cyfryngau cymdeithasol (Baldwin, Freeman a Kelly, 2018; Addis S a Murphy S, 2019; Calvert, Dempsey a Povey, 2020). Fel 'dewis iach', mae llysiau'n aml yn dod yn "ddioddefwyr mewn brwydr benderfynol", nid yn unig rhwng plant a'u

CYSTADLEUAETH O RAN AMLYGRWYDD LLYSIAU A'R DEWIS O LYSIAU YN YR AMGYLCHEDD BWYD YSGOL

Mae ffreuturau ysgol yn aml yn amgylcheddau sydd dan bwysau amser lle mae gwneud penderfyniadau am ba fwyd i'w fwyta'n digwydd yn gyflym. Mae'r 'bensaerniaeth dewis' - y ffordd y mae opsiynau prydau bwyd yn cael eu hyrwyddo a'u cyflwyno - yn cael effaith sylweddol ar ddewisiadau bwyd myfyrwyr a'u parodrwydd i fwyta llysiau. Mae'r ffordd y mae llysiau'n cael eu paratoi a'u cyflwyno lawn mor bwysig â'r ffordd y mae prydau bwyd yn cael eu gweini a'r cyfuniad o opsiynau a gynigir. Gall lleoli a hyrwyddo llysiau a phrydau sy'n seiliedig ar lysiau yn ffreutur yr ysgol gynyddu'r swm a fwyteir (Ensaff et al., 2015). Mae ymchwil ymhlith myfyrwyr uwchradd yn Lloegr wedi dangos bod pobl ifanc o'r farn bod dewisiadau llai iach yn fwy gweladwy, amlwg a hygyrch nag opsiynau iachach (Calvert, Dempsey a Povey, 2020).

“ A does dim opsiynau iach o gwbl, oni bai ei fod yn ginio ysgol, a does neb eisiau aros i mewn i fwyta cinio ysgol. ”

MYFYRIWR, YSGOL UWCHRADD (LLYSGENNAD BWYD IFANC)

*Data o arolwg barn Foundation Food UK YouGov 2021, ar gyfer y plant hynny sy'n bwyta o'r ffreutur lai na phedair gwaith yr wythnos

“ Nid yw cinio ysgol yn edrych yn dda yn ysgol fy merch. Mae'n rhaid i blant helpu eu hunain i'r llysiau, ac os yw'r llysiau wedi cael eu rhoi ar y platiau, dydyn nhw ddim yn flasus. ”

RHIANT A HYRWYDDWR LLYSIAU PYS PLÛS

Mae gweini llysiau ochr yn ochr ag opsiynau llai iach sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr yn golygu bod plant a phobl ifanc yn debygol o ddewis yr olaf ar draul bwyta llysiau (Elusen Guy's & St Thomas', 2020). Os bydd rhaid dewis rhwng cwrs cyntaf, cawl neu bwdin, bydd y mwyafrif o fyfyrwyr yn dewis y pwdin. Gall trefnu'r pryd ysgol yn gyrsiau ar wahân a gweini pwdin ar ôl y prif gwrs, a hyd yn oed ymgorffori llysiau mewn ryseitiau

yn ystod oriau cinio prysur (Elusen Guy's a St Thomas, 2020). Fodd bynnag, nid yr arlwywyr yn unig sy'n gyfrifol am hyn - mae hefyd yn ymwneud â darparu amgylchedd a chyfleoedd yn y ffreutur i blant a phobl ifanc brofi gwahanol fathau o llysiau ac ymgfarwyddo â nhw.

Mae'r ffaith mai llysiau yw'r elfen o brydau bwyd a wrthodir amlaf gan fyfyrwyr yn tynnu sylw at bwysigrwydd eu hymgorffori mewn prydau y mae myfyrwyr yn eu mwynhau yn aml, fel cawl, saws, stiwb a phasteiod. Mae bar salad yn caniatáu i fyfyrwyr ddewis a dethol y llysiau ffres maen nhw'n eu hoffi a gwelwyd bod smwddis yn ffordd o gynyddu'r llysiau gwyrdd tywyll y mae plant ifanc yn eu bwyta (Micha et al., 2018; Elusen Guy's & St Thomas', 2020).

MAE GWELLIANT YN BOSIBL

Mae ymyriadau mewn ysgolion sy'n canolbwyntio'n benodol ar gynyddu'r ffrwythau a'r llysiau a fwyteir yn arwain at ganlyniadau bach ond cadarnhaol yn gyson.

Canfu adolygiad yn 2008 fod 70% o fentrau sy'n hyrwyddo

“ Rwy'n credu eu bod fwy na thebyg yn cael gormod o gynhyrchion bara a byddai'n braf pe gallent fod ychydig yn fwy creadigol gyda rhai o'u byrbrydau, cynnwys mwy o lysiau ynddyn nhw efallai ” RHIANT

pwdin, gynyddu'r llysiau a fwyteir ymhellach, ac felly hefyd gael gwared ar y dewis rhwng y naill neu'r llall (Zellner a Cobuzzi, 2016; Obesity Action Scotland, 2020).

Mae hyd amser cinio yn pennu faint o amser sydd gan blant i gasglu eu cinio a'i fwyta, ac nid yw cynnodau byrrach bob amser yn rhoi digon o amser i blant orffen pryd o fwyd (Bergman et al., 2004; Zandian et al., 2012). Ar ben hynny, **mae ymchwil yn awgrymu y gall egwyl ginio fyrrach hefyd arwain at ddewisiadau deietegol gwaeth, gydag eitemau haws eu bwyta fel 'macaroni a chaws' yn cael eu dewis yn hytrach na phrydau iachach gydag elfennau ar wahân, fel llysiau** (Townsend, 2014).

Mae annog plant i fwyta llysiau yn y ffreutur drwy 'bensaerniaeth dewis' yn dibynnu ar sgiliau ac ymroddiad timau arlwyio i wneud dewisiadau arloesol, gweladwy, fel sicrhau bod ryseitiau sy'n seiliedig ar lysiau yn atyniadol ac yn flasus (Upton, Upton a Taylor, 2012). Mae angen i dimau arlwyio hefyd ddeall a gweld manteision neilltuo amser i feithrin ymddygiad iach amser cinio a hyrwyddo llysiau; er enghraifft, mae angen mwy o staff er mwyn sicrhau bod bar salad wedi'i stocio'n dda ac yn cael ei gadw'n daclus

ffrwythau a llysiau mewn ysgolion yn effeithiol nid yn unig o ran cynyddu'r swm a fwyteir, ond hefyd o ran helpu i newid arferion yn yr hirdymor (Sa a Lock, 2008). Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gwelliannau yn y symiau a fwyteir yn dilyn ymyriadau ffrwythau a llysiau mewn ysgolion yn aml yn fwy ar gyfer ffrwythau nag ar gyfer llysiau, gydag adolygiad yn 2018 o 91 o astudiaethau mewn gwledydd incwm uchel yn canfod bod targedu ffrwythau a llysiau mewn ysgolion yn arwain at gynnydd o 0.28 dogn y dydd yn y swm cyfartalog a fwyteir ac yn cael effaith lai ar lysiau (0.04 dogn) nag ar gyfer ffrwythau (Evans et al., 2012; Micha et al., 2018).

Mae'n bosibl bod angen dulliau wedi'u cynllunio'n well a mwy o ddulliau 'ysgol gyfan' arnom er mwyn gweld mwy o gynnydd yn y llysiau a fwyteir mewn ysgolion. Er enghraifft, daeth adolygiad systematig o dreialon ysgolion Ewropeaidd i'r casgliad fod ymyriadau aml elfen a oedd yn cynyddu argaeledd a hygyrchedd ffrwythau a llysiau mewn ysgolion ac yn cynnwys mentrau addysg maeth fel profion blasu a dosbarthiadau coginio, yn llawer mwy effeithiol na'r naill ymyrraeth neu'r llall ar eu pen eu hunain (Cauwenberghe et al., 2010). Mae cynllun 'Bwyd am Oes' Cymdeithas y Pridd



yn dangos potensial dull o'r fath yn dda: mae'r cynllun yn gweithio gydag ysgolion i newid diwylliant bwyd, gan annog plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau cyfoethogi ac ardystio ysgolion y mae eu bwydlenni'n bodloni ystod o feini prawf yn ymwneud ag iechyd, llesiant a'r amgylchedd. Yn Lloegr mae meini prawf y cynllun yn argymhell bod dau ddogrn o lysiau yn cael eu gweini gyda phob pryd.

Ledled y DU mae enghreifftiau rhagorol o arfer da sy'n tynnu sylw at sut y gellid darparu bwyd ysgol. Mae ysgolion Dwyrain Swydd Aeron wedi ennill gwobr Aur FFLSH am ddarparu bwyd organig o ansawdd uchel sy'n dod o ffynonellau mor lleol â phosibl. Datblygir bwydlenni bob blwyddyn gyda rhieni a staff arlwyio ysgolion ac maent wedi'u cynllunio i gyfyngu ar gig coch a chig coch wedi'i brosesu, cynyddu ffrwythau a llysiau, a lleihau braster, siwgr a halen yn y deiet. Mae bwydlenni'n ar gylch tair wythnos gyda diwrnodau di-gig dynodedig a gall pob myfyriwr archebu eu prydau bwyd ar ddechrau'r diwrnod (cynradd) neu drwy borth archebu ar-lein (uwchradd). Mae'r newid tuag at ddull sy'n canolbwyntio mwy ar 'gwsmeriaid', gan gynnwys systemau ciwio a thalu amgen, wedi arwain at fwy yn manteisio ar brydau ysgol (Cyngor Dwyrain Swydd Aeron, 2020). **(Am enghreifftiau o sut mae rhai sefydliadau'n gweithio i newid bwyd ysgol er gwell, gweler ein hastudiaethau achos Autograph Education a TastEd ar dudalennau 22 ac 23.)**

Yng Ngorllewin Cymru, mae Cyngor Sir Gâr ynghyd â sefydliadau lleol (Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Sir Gâr a Rhwydwaith Bwyd a Busnes Lleol Sir Gâr) yn gweithio ar brosiect arbrofol gyda dwy ysgol, mewn lleoliadau gwledig a threfol, i ddiweddarau bwydlenni ysgolion i adlewyrchu eu rôl a'u heffeithiau cymdeithasol pwysig yn well. Y nod yw dylunio prydau newydd sy'n gwneud bwydydd iachach yn fwy hygyrch drwy gynyddu ac arallgyfeirio'r cynnig llysiau, gan adlewyrchu cynnyrch tymhorol a dod o hyd i fwyd yn lleol. Mae un o'r ysgolion yn rhoi'r newidiadau hyn ar y fwydlen o fewn dull 'ysgol gyfan' o ddysgu am fwyd a'r system fwyd. Maent yn adeiladu ardal awyr agored i gefnogi addysgu gwahanol bynciau, gan gynnwys tyfu a choginio.

Lle bynnag y bo modd, dylai plant fod yn rhan o ddatblygu darpariaeth bwyd ysgol - o ddatblygu bwydlenni i sut mae'r ffreutur yn edrych. At hynny, gall cyfuno elfennau addysgol, ymgysylltu â rhieni a chyfoedion oll effeithio ar ymddygiad dietegol myfyrwyr a'u defnydd o lysiau (Jones et al., 2012; Chaudhary, Sudzina a Mikkelsen, 2020).

BOCS BWYD BENDIGEDIG

Mae tua hanner myfyrwyr ysgolion cynradd y DU yn dod â phegyn cinio i'r ysgol (Evans et al., 2020). Er gwaethaf cyfraniad sylweddol pecyn cinio at ddeiet plant a phobl ifanc, mae tystiolaeth gyson yn awgrymu bod ansawdd maeth pecynnau cinio yn waeth na chinio ysgol (Stevens et al., 2013). **O gymharu â phrydau ysgol, mae pecyn cinio yn cynnwys, ar gyfartaledd, lefelau uwch o fwydydd a diod llawn siwgr, byrbrydau sawrus sy'n cynnwys llawer o fraster a halen, a lefelau is o ffeibr, protein, llysiau a dŵr.** Canfu dau arolwg trawsdoriadol mawr a gynhaliwyd yn y DU mai ychydig iawn o welliannau a welwyd yng nghynnwys maethol bocsys bwyd mewn ysgolion rhwng 2006 a 2016. Canfuwyd mai llysiau oedd y bwydydd lleiaf cyffredin a gynhwysir mewn pecyn cinio, gyda dim ond 1 o bob 5 yn darparu unrhyw lysiau neu salad a dim ond 10% yn cynnwys llysiau y tu allan i lenwadau brechdan, a'r rhai mwyaf cyffredin oedd ciwcymbr, tomatos, letys a moron (Evans et al., 2020).

Gyda llai na 2% o'r gwariant ar hysbysebu bwyd a diodydd meddal yn cael ei wario hyrwyddo llysiau, nid yw'n syndod efallai nad yw llysiau'n cael lle amlwg mewn bocsys bwyd (Nerth Llysiau, 2019). Efallai y bydd eitemau sy'n cael



Reeby yn dangos ei bocs bwyd. Mae ei mam yn defnyddio'r adrannau wedi'u labelu i helpu i roi'r dognau cywir o ffrwythau, llysiau, protein, grawn a chynnyrch llaeth i Reeby.

► eu marchnata fel rhai sy'n addas ar gyfer 'bocs bwyd' (creision, gwellt caws, losin a diodydd llawn siwgr) yn ddewis cyfleus i rieni, er eu bod yn llai iach. Ar ben hynny, mae angen amser ac arian i baratoi pecyn cinio iach, na all llawer o deuluoedd ar incwm is eu fforddio. Mae llawer o rieni'n wynebu heriau pellach gan nad yw bwydydd iach gan gynnwys llysiau ffres yn aml ar gael yn y siopau yn eu cyffiniau neu maent y hwnt i'w cyllideb (Lasko-Skinner Rose, 2020). Ochr yn ochr â hynny, gellir ystyried bod prynu llysiau'n 'risg' i'r rhai â chyllidebau tynn, oherwydd gallai

plant wrthod eu bwyta ac mae'r arian a'r bwyd yn cael eu gwastraffu yn y pen draw (Nerth Llysiau, 2019).

Rhoi'r gorau i ddibynnu ar becynnau cinio a chynyddu nifer y myfyrwyr sy'n bwyta prydau ysgol maethlon yw'r ffordd fwyaf addawol o gynyddu'r llysiau y mae plant yn eu bwyta gan dynnu'r pwysau oddi ar rieni. Serch hynny, mae sicrhau bod rhieni'n cefnogi'r syniad o brynu cynnwys iach ar gyfer bocsys bwyd yn hanfodol er mwyn cau'r bwloch ansawdd rhwng cinio ysgol a pheccynnau cinio.



“ Gall y pecyn bwyd a ddarperir gan y cwmni arlwygo olygu bod y plant yn cael ham (cig wedi'i brosesu), bag o greision, sudd ffrwythau, cacen/bisged hyd at bum gwaith yr wythnos- pa mor gytbwys yw hynny? ” RHIANT

BWYTA'CH LLYSIAU?

Fel rhan o'n holiadur byr ar fwyd ysgol (*gweler Blwch 1 ar dudalen 7.*), fe wnaethom hefyd ofyn i'r ymatebwyr i'r arolwg a oeddent yn bwyta'r llysiau a oedd yn cael eu gweini yn yr ysgol. Roedd y canlyniadau'n ddadlennol.

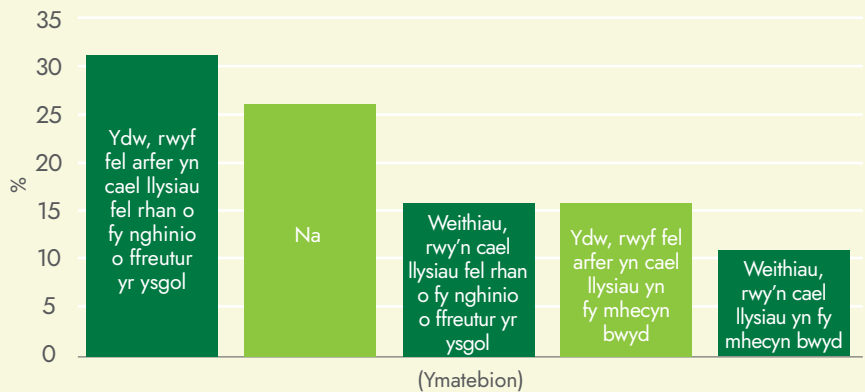
Dywedodd ychydig dros chwarter yr ymatebwyr (26%) nad oeddent yn bwyta llysiau gyda'u cinio yn yr ysgol - nifer pryderus o uchel.

Pan ofynnwyd pam nad oedd y grŵp hwn yn bwyta llysiau gyda chinio yn yr ysgol, yr ateb a gafwyd gan bron i 40% oedd nad oeddent yn apelio atynt, dywedodd traean eu bod yn casáu llysiau, a dywedodd 30% nad oeddent hoffi'r math o lysiau a gynigiwyd.

Felly, mae newid agweddau plant a phobl ifanc yn eu harddegau tuag at lysiau yn hanfodol, gyda digon o gyfleoedd i'r ysgol ac arlwywyr wella pethau o ran gweini llysiau blasus ac apelgar. Dywedodd 18% fod y llysiau a gynigiwyd o ansawdd gwael, gyda 5% arall yn dweud eu bod wedi'u gorgoginio - dau beth y gellid eu cywiro pe bai ffocws newydd yn cael ei roi ar safonau caffael a buddsoddi mewn sgiliau arlwygo.

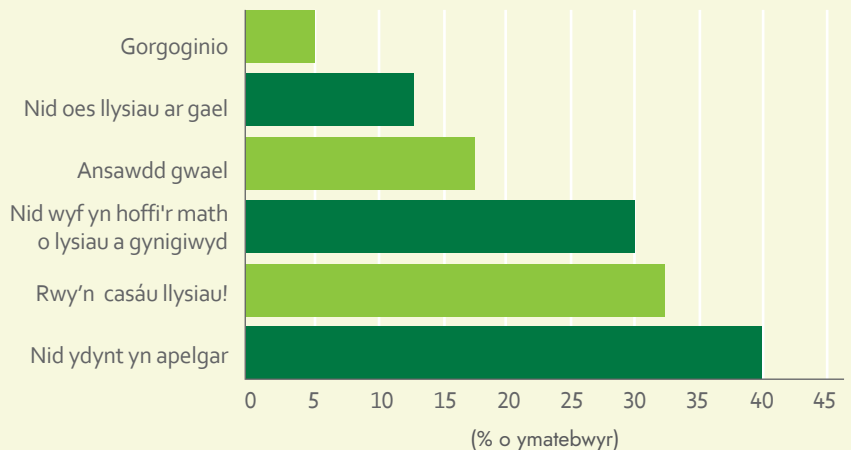
FFIGWR 7

YDYCH CHI'N BWYTA LLYSIAU PAN FYDDWCH YN BWYTA'CH CINIO YN YR YSGOL?



FFIGWR 8

OS NAD YDYCH CHI'N BWYTA LLYSIAU PAN YN BWYTA'CH CINIO YN YR YSGOL, NODWCH EICH RHESYMAU:





ARGYMHELLION:

- > Integreiddio bwyd i bob agwedd ar fywyd yr ysgol, yn yr ystafell ddosbarth ac yn y ffreutur, fel nad yw amseroedd bwyd ond yn cael eu hystyried yn egwyl anghyfleus rhwng gwersi.
- > Sicrhau bod digon o amser i blant fwyta mewn amgylchedd bwyta cyfforddus a chroesawgar.
- > Cynnwys plant, pobl ifanc, rhieni a staff arlwyo yn y gwaith o ddatblygu darpariaeth bwyd ysgol er mwyn meithrin ymdeimlad o berchnogaeth a normaleiddio dewisiadau iachach. Dylunio a phrofi bwydlenni ysgolion ac amgylcheddau bwyta gwell ar gyfer ysgolion gyda chyfraniadau gan bobl ifanc sy'n cyd-fynd â safonau bwyd ysgol. Bydd canolbwyntio'n fwy ar y 'cwsmer' o ran y ddarpariaeth hefyd yn cynyddu'r nifer sy'n manteisio ar fwyd ysgol.
- > Cynnig cymhelliant i arlwyrwr a'u cefnogi i baratoi, hyrwyddo a gweini llysiau a phrydau sy'n seiliedig ar llysiau sy'n flasus ac yn atyniadol yn ffreutur yr ysgol drwy hyfforddiant sgiliau a datblygiad proffesiynol.
- > Cyfyngu opsiynau byrbrydau amser egwyl i opsiynau iachach, fel dipiau llysiau a smwddis, er mwyn cynyddu'r llysiau a fwyteir a'r nifer sy'n cymryd cinio.
- > Annog rhieni i gynnwys llysiau mewn pecynnau cinio.
- > Ehangu ac ariannu'r ddarpariaeth o gynlluniau yn ddigonol er mwyn darparu ffrwythau a llysiau o ansawdd uchel am ddim mewn ysgolion. Adolygu cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion yn Lloegr a nodi cyfleoedd pellach i wella.



BARN HYRWYDDWYR LLYSIAU AR LAWR GWLAD

Mae gan Pys Plis rhwydwaith o 180 o 'Hyrwyddwyr Llysiau' ledled y DU. Mae Hyrwyddwyr Llysiau yn actifyddion bwyd sy'n gweithio yn eu cymunedau i herio'r system fwyd gyfredol, gan gefnogi galwad Pys Plis i wella deietau trwy newid amgylcheddau bwyd. Yn ystod y 6 mis diwethaf, fe wnaethon ni ofyn i'r

Hyrwyddwyr Llysiau hynny sy'n rhieni i annog eu plant i gadw dyddiaduron bwyd ysgol ac mae canlyniadau rhai ohonynt wedi llywio rhywfaint o'r adroddiad hwn. Dyma rai lluniau o fwyd ysgol a ddarluniwyd gan blant yn ystod y cyfnod hwn. Nid ydynt yn dangos llawer o llysiau ar y plât.





ASTUDIAETH ACHOS:

SUSTAIN

BWYTA'N DDA I DDYSGU'N DDA, PWYSIGRWYDD FFRWYTHAU A LLYSIAU MEWN YSGOLION



Mae Dinasoedd Llysiau yn ymgyrch gan *Sustainable Food Places*, wedi ei harwain gan yr elusen bwyd a ffermio Sustain mewn partneriaeth â'r fenter ehangach Pys Plis.

Mae pwysigrwydd bwyd ysgol ar gyfer cyrhaeddiad academiaidd a deiet iachach, yn enwedig ar gyfer myfyrwyr difreintiedig, wedi cael hwb mawr ei angen dros y flwyddyn a hanner ddiwethaf, diolch i waith ymgyrchu *End Child Food Poverty*, sy'n glymblaid o sefydliadau cymdeithas sifil, wedi'i harwain gan Marcus Rashford. Ymyrraeth bwyd ysgol llai adnabyddus yw'r Cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion, sy'n cynnig un dogn o ffrwythau neu llysiau bob dydd i 2.3 miliwn o blant rhwng 5 a 7 oed sy'n mynychu ysgolion cynradd a ariennir gan y wladwriaeth yn Lloegr. Mae'r cynllun wedi dangos bod ganddo fanteision clir. Daeth gwerthusiadau'r llywodraeth yn 2004, 2006, 2008 a 2010 i'r casgliad ei fod yn cynyddu'r



ffrwythau a'r llysiau a fwyteir, yn annog plant i roi cynnig ar ffrwythau a llysiau newydd na fyddent efallai wedi rhoi cynnig arnynt fel arall, a chynyddu gwybodaeth am fwyta'n iach, yn enwedig ymhlith plant o ardaloedd o amddifadedd. I rai plant, dyma'r unig ddogon o ffrwythau neu llysiau y byddan nhw'n ei gael drwy'r dydd.

Mae angen newid y cynllun i integreiddio ymyriadau eraill i gefnogi bwyta ffrwythau a llysiau a dylid ei ymestyn i gwmpasu plant hŷn

Er gwaethaf ei holl fanteision, mae'r cynllun ymhell o lwyddo i fynd i'r afael â lefelau isel hanesyddol o fwyta ffrwythau a llysiau. I ddechrau, dim ond plant yng Nghyfnod Allweddol 1 yn Lloegr y mae'n eu cyrraedd. Nid oes cynllun tebyg yng Nghymru na Gogledd Iwerddon, ond yn yr Alban mae rhai awdurdodau lleol yn ariannu ffrwythau mewn ysgolion. Nid yw ychwaith yn cysylltu ag amcanion datblygu amgylcheddol neu economaidd ehangach - dim ond 30-40% o'r cynnyrch sy'n gynnwys Prydeinig. Mae angen newid y cynllun i integreiddio ymyriadau eraill i gefnogi bwyta ffrwythau a llysiau a dylid ei ymestyn i gwmpasu plant hŷn er mwyn sicrhau effaith hirhoedlog a lefelau parhaus o fwyta ffrwythau a llysiau. Mae Sustain bob amser wedi bod o blaid cynllun ffrwythau a llysiau mwy a gwell er mwyn cyrraedd mwy o blant a chynyddu cyfran y ffrwythau a'r llysiau tymhorol Prydeinig a ddefnyddir a chefnogi argymhellion diweddar y Strategaeth Fwyd Genedlaethol i ehangu a datblygu'r cynllun.



ASTUDIAETH ACHOS:

TastEd

"FE WNES I FLASU'R RADISH AC ROEDD O'N SBEISLYD IAWN...
OND DWI DAL YN FYW!"

Nid yw llawer o blant yn gallu enwi ffrwythau a llysiau cyffredin, heb sôn am fwynhau eu bwyta nhw. "Dwi erioed wedi teimlo nionyn o'r blaen", meddai un plentyn pump oed mewn gwrs TastEd yn ddiweddar. Efallai y bydd plentyn nad yw erioed wedi blasu tomato ffres yn credu nad yw'n hoffi tomatos. Ond nid pob plentyn sy'n cael y cyfle i flasau llysiau a ffrwythau ffres gartref. Mae TastEd - sy'n seiliedig ar y dull SAPERE llwyddiannus o Ffrainc a Sgandinafia - yn wersi addysg blasu synhwyrol syml gyda'r nod o roi cyfle i bob plentyn geisio mwynhau llysiau, gan ddefnyddio pob un o'r pum synnwyr.

Mae TastEd yn darparu gwrsi addysg bwyd hwyliog ac ymarferol i athrawon ysgolion cynradd, ac mae arlwywyr, cydlynwyr chwaraeon ac athrawon AAA wedi cyflwyno gwrsi hefyd. Gwrandawodd plant yn Academi Washington yn Swydd Lincoln ar sŵn pobl yn bwyta tomatos a darganfod eu bod yn swnio fel "distawrwydd squidgy". Mae'r gweithgareddau synhwyrdd hyn yn ymgysgu plant â llysiau ac yn rhoi hyder iddynt i roi cynnig ar rai newydd.

Mae adborth gan athrawon yn awgrymu bod awyrgylch grymusol gwrsi TastEd yn galluogi plant i oresgyn eu hamharodrwydd i flasau llysiau - hyd yn oed plant ar y sbectwm awtistig sydd wedi ei chael hi'n anodd iawn blasu bwydydd newydd o'r blaen. Yn Ysgol Gynradd Prendergast yn Llundain, fe wnaeth un plentyn yn y dosbarth Derbyn a ddatganodd yn uchel cyn gwrs TastEd ei fod



yn casáu blodfresych, synnu ei hun drwy fwynhau blodfresych amrwd, wedi'i ferwi ac wedi'i rostio!

Mae rheolau euraidd TastEd "does dim rhaid i neb flasau" a "does dim rhaid i neb hoffi" yn rhyddhau plant o'r pwysau sy'n gysylltiedig â bwyta pethau y gallant eu hofni. Mae'r plant yn teimlo'n falch ohonyn nhw eu hunain am roi cynnig ar fwydydd newydd gydag unrhyw un o'u synhwyr (mae hyd yn oed llyfu

yn cyfrif). Gwaeddodd un bachgen Blwyddyn 2 a flasodd radish am y tro cyntaf wrth ei ffrindiau, "Fe wnes i flasau'r radish ac roedd o'n sbeislyd iawn... Ond dwi dal yn fyw!"

Ein nod hirdymor yw i TastEd ddod yn rhan sylfaenol o addysg pob plentyn yn y DU, yn yr un modd ag y mae yn y Ffindir. Mae ein cynllun gwaith, gan gynnwys hyfforddiant athrawon ar-lein a thros 100 o gynlluniau gwrsi sy'n cwmpasu'r blynyddoedd cynnar hyd Flwyddyn 6 - wedi'i alinio â chwricwlwm cynradd Lloegr ar goginio a maeth - bellach wedi'i ariannu'n llawn ar gyfer pob ysgol.

I ddarganfod mwy ewch i
www.tasteeducation.com





ASTUDIAETH ACHOS:

AUTOGRAPH EDUCATION, MITIE

BETH ALL ARLWYWYR YSGOL EI WNEUD I HELPU I HYBU BWYTA LLYSIAU YN Y FFREUTUR?



Enghraifft o'r bariau salad sydd ar gael yn ysgolion cynradd Autograph.



Ers 15 mlynedd, mae Autograph Education wedi bod yn gweini prydau creadigol i ysgolion cynradd ac uwchradd, colegau ac academiâu ledled y wlad, gan ganolbwyntio ar faint o effaith y gall cinio maethlon ei chael ar addysg a datblygiad plant. Ymunodd y cwmni â'r fenter Pys Plîs yn 2017 gydag adduned i gynyddu'r llysiau a fwyteir ar gyfer 30% o'r portffolio prydau ysgol. Ers ei adduned cychwynnol, mae Autograph wedi ehangu'r fenter hon yn llwyddiannus ac mae bellach yn gweini dau ddogn o lysiau gyda phob pryd ym mhob un o'i ysgolion cynradd. Nid yn unig hynny, ond mae wedi cynyddu faint o lysiau y maent yn eu gweini yn sylweddol, gan ennill Gwobr Cynnydd Llysiau Pys Plîs yn 2020 am y cynnydd cyfrannol mwyaf yn nifer y dogneau llysiau yr oedd yn eu gweini o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol o blith yr holl addunedwyr Pys Plîs.



I wneud hyn, mae Autograph Education wedi mabwysiadu dull eang o gynyddu'r llysiau a fwyteir. Yn ogystal â chanolbwyntio ar ddatblygu bwydlenni a ffynonellau bwyd, mae hefyd yn gweithio i annog plant i ryngweithio â llysiau fel eu bod yn cael ei ystyried yn opsiwn deniadol. Lansiodd Autograph ystod o fentrau ysbrydoledig i gynyddu'r llysiau a fwyteir, gan gynnwys:

- Darparu detholiad o wahanol lysiau fel rhan o brydau bwyd, sicrhau cydbwysedd rhwng y llysiau sy'n ffefrynnau i'r plant yn ogystal â darparu amrywiaeth o lysiau tymhorol.
- Cynnig o leiaf chwe math o lysiau a salad bob wythnos, a chyflwyno bariau salad i ffreuturiau ysgol er

mwyn annog mwy o amrywiaeth o lysiau.

- Cyfyngu'r defnydd o lysiau wedi'u rhewi i ffa gwyrd, pys ac india-corn er mwyn hyrwyddo cynnyrch tymhorol ffres.
- Ychwanegu llysiau ychwanegol at brydau cyfansawdd fel Cacen Moron a Courgette, a Brownis Siocled a Bety's a chynnwys eu Saws Tomato cartref (wedi'i wneud o gyfuniad o chwech o lysiau ffres gwahanol) mewn llawer o brydau.
- Mae llawer o'u prydau llysieuol yn cynnwys codlysiau fel ffa cannellini, ffabys, ffa Ffrengig a chorby's, sy'n cyfrif tuag at 5-ydydd.
- Cyflwyno symbol moron ar bob bwydlen ysgol gynradd a meithrinfa i ddangos lle mae prydau'n cynnwys 1/2 dogn ychwanegol o lysiau (yn ychwanegol at y 2 ddogn arferol).
- Lansio dydd Llun di-gig i annog plant i fwyta mwy o lysiau.



ASTUDIAETH ACHOS:

RHAGLEN GWELLA GWYLIAU'R HAF

Rhaglen addysg yn yr ysgol yw Rhaglen Gwella Gwyliu'r Haf (SHEP) Llywodraeth Cymru, sy'n cael ei hadnabod fel 'Bwyd a Hwyl' gan rieni a disgyblion, ac mae'n darparu addysg ar fwyd a maeth, gweithgaredd corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau iach i blant mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol yn ystod gwyliau haf yr ysgol yng Nghymru. Yn 2019, cafodd oddeutu 94,000 o brydau maethlon (brecwast a chinio) eu gweini gan staff arlwyio addysg (Pys Plis, 2021a). Mae Egwyddorion Bwydlen SHEP yn sicrhau bod o leiaf dau ddogrn gwahanol o lysiau a / neu salad yn cael eu gweini gyda phob cinio, gan fynd y tu hwnt i'r gofynion

Roedd SHEP 2021 yn darparu cinio i oddeutu 8,000 o blant am o leiaf 12 diwrnod o wyliau'r haf, sef 96,000 o ddogrnau amser cinio o ddau lysieuyn fesul plentyn

cyfredol ar gyfer cinio yn ystod y tymor mewn ysgolion cynradd (Pys Plis, 2021a). Mae staff yn cael hyfforddiant Sgiliau Maeth am Oes: Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2, ymhlith pethau eraill ac yn darparu chwe sesiwn maeth (CLILC, 2021). Caiff plant eu hannog i flasau bwydydd newydd a manteisio ar brydau ysgol, yn hytrach na dod â chinio pecyn. Mae gwerthusiad wedi dangos bod agweddau plant tuag at ddeiet yn newid:



- Roedd 93% o blant yn cytuno eu bod yn deall "mwy am edrych ar ôl fy hun gyda bwyd iach ac ymarfer corff".
- Roedd 84% o'r farn y byddent yn "dal i flasau bwydydd newydd neu fwyta amrywiaeth ehangach o fwydydd".
- Roedd 79% o'r farn y byddent yn "Gwneud dewisiadau bwyd iachach" ar ôl gorffen SHEP.
- Roedd 76% o'r farn y byddent yn "Bwyta prydau ysgol amser cinio yn amlach" ar ôl gorffen SHEP (Data Cymru, 2019).

Roedd SHEP 2021 yn darparu cinio i oddeutu 8,000 o blant am o leiaf 12 diwrnod o wyliau'r haf, sef 96,000 o ddogrnau amser cinio o ddau lysieuyn fesul plentyn. Gwahoddir teuluoedd i ginio o leiaf unwaith yr wythnos ym mhob cynllun, yn dibynnu ar asesiad risg Covid lleol, gan ychwanegu at gyfanswm y dognau llysiau a fwyteir.

Yng Nghaerdydd, lle nad oedd modd cynnal prydau i'r teulu o fewn SHEP, darparwyd bagiau bwyd

yn cynnwys yr holl gynhwysion sydd eu hangen i wneud pryd teulu iach gyda cherdyn rysait cam wrth gam a dolenni i fideo 'sut i' ymarferol, hawdd ei ddilyn. Roedd hyn yn annog teuluoedd i baratoi, coginio a bwyta gyda'i gilydd, sef gweithgaredd hwyllog wrth ddarparu pryd bwyd llawn llysiau i'r teulu. Roedd y ryseitiau a ddarparwyd yn gynhwysol gan fod y cynhwysion yn rhai ag oes sillf hir, felly gellid eu storio'n ddiogel, yn ogystal â bod yn ddiwylliannol addas i bawb. Hefyd, nid oedd angen prynu unrhyw gynhwysion ychwanegol er mwyn cymryd rhan yn y gweithgaredd. Roedd y ryseitiau hefyd yn addas ar gyfer y rhai heb lawer o gyfarpar a'r rhai ar gyllideb

Dosbarthwyd mwy na 5,000 o fagiau bwyd i deuluoedd ledled Caerdydd, gan ddarparu mwy na 20,000 o brydau bwyd a 72,500 o ddogrnau o lysiau

felly gellid eu gwneud heb fawr o gost. Mae'r adborth gan staff chydlynwyr SHEP wedi bod yn ganmoladwy iawn, gyda theuluoedd yn rhannu eu ffotograffau a'u fideos ysbrydoledig ar y cyfryngau cymdeithasol.

Dosbarthwyd mwy na 5,000 o fagiau bwyd i deuluoedd ledled Caerdydd, gan ddarparu mwy na 20,000 o brydau bwyd a 72,500 o ddogrnau o lysiau.

4. CYNLLUNIAU TYFU MEWN YSGOLION

A droddir yn eang bod cynlluniau garddio a thyfu mewn ysgolion yn cael effeithiau cadarnhaol ar lesiant plant, bwyta'n iachach ac agweddau tuag at fwyd. Gall fod yn ddull ymarferol a diddorol o addysgu plant am faeth, iechyd, a ffrwythau a llysiau. Ac eto, cymysg yw'r dystiolaeth ar effeithiau garddio mewn ysgolion ar fwyta ffrwythau a llysiau yn uniongyrchol.

GWEITHGAREDD TYFU YN DWYN FFRWYTH?

Yn y DU, mae sawl rhaglen ar gael i ysgolion gymryd rhan ynddynt. Un rhaglen o'r fath yw Ymgyrch Garddio mewn Ysgolion y Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol (RHS) a lansiwyd yn 2007. Mae hon yn cynnig ystod o weithgareddau sy'n ystyried faint o le sydd gan ysgolion i'w ddefnyddio, gan ganiatáu i ysgolion mewn ardaloedd trefol nad oes ganddynt erddi gymryd rhan hefyd. Nod y rhaglen yw annog ysgolion i gymryd rhan mewn gweithgaredd tyfu ffrwythau a llysiau, gwella gweithgareddau'r cwricwlwm, ac addysgu plant yng ngwerthoedd garddio, fel "byw'n iach" a "chynaliadwyedd y byd naturiol" (RHS, 2021). **Erbyn 2010, roedd 11,500 o ysgolion cynradd yn y DU wedi gweithredu rhaglen arddio'r RHS gydag athrawon yn nodi gwelliannau yn hyder y plant, yn eu sgiliau rhyngweithio cymdeithasol, yn eu gwybodaeth ac yn eu hagwedd tuag at fwyd.** (Passy, Morris a Reed, 2010). *(Gweler ein hastudiaeth achos ISS ar dudalen 26. am enghreifftiau o sut mae busnesau hefyd yn annog cynlluniau tyfu mewn ysgolion.)*

Yng Ngogledd Iwerddon mae'r prosiect *Sow, Grow, Munch* yn annog plant i dyfu ffrwythau a llysiau ac archwilio o ble mae bwyd yn dod gan hyrwyddo bwyta'n iach. Yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth ymhlith pobl ifanc a staff addysgu mewn ysgolion am bwysigrwydd bwyd a bwyta'n iach, ei nod yw arddangos y cyfleoedd ar gyfer gyrfaoedd yn y diwydiant bwyd yn y dyfodol. (Jilly Dougan, 2016). Yn yr Alban mae'r fenter Food for Thought sy'n darparu pecynnau

“ Rydyn ni'n cynnig llysiau bob dydd. Yn wir mae gennym ardd lysiau fach lle mae'r plant yn tyfu ac yn cynaeafu'r llysiau ac rwy'n eu coginio i ginio. Mae gan y plant wybodaeth dda am o'r FFERM I'R FFORC ac maen nhw'n deall pwysigrwydd bwyd cartref a'n hól troed carbon. Rwy'n gweld eu bod yn tueddu i'w bwyta os ydyn nhw wedi hau'r hadau a meithrin y cynnyrch a'i godi o'r pridd eu hunain ”

COGYDD YN YSGOL GYNRADD SHISKINE, YNYS ARRAN (AUR FFL)



PHOTO COURTESY OF ISS

tyfu eich llysiau eich hun yn aml yn ariannu gweithgaredd tyfu mewn ysgolion hefyd (SCVO, 2021). Mae'r rhaglen aml-leoliad Bwyd am Oes yn gynllun arall sydd ar gael sy'n ceisio gwneud prydau iach, blasus a chynaliadwy yn norm i bawb drwy weithio mewn meithrinfeydd, ysgolion, ysbytai a chartrefi gofawyr (Bwyd am Oes, 2021b). Mae'r rhaglen yn ymgysylltu â phobl o bob oed i dyfu bwyd, coginio a chael cysylltiad cadarnhaol â chynnyrch.

Fel y gwyddom, mae manteision tyfu yn mynd ymhell y tu hwnt i gynaeafu llysiau. Ochr yn ochr ag iechyd corfforol gall fod manteision ychwanegol i iechyd meddwl. Nod GROW, menter aml-leoliad newydd a sefydlwyd gan George Lamb sy'n anelu at ddod yn rhan o'r cwricwlwm cenedlaethol erbyn 2030, yw cysylltu myfyrwyr mewn ysgolion uwchradd â natur a darparu'r sgiliau iddynt wella eu llesiant drwy weithgareddau fel ffermio, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrto (GROW, 2021).



PHOTO COURTESY OF ISS

TYFU FEL RHAN O'R DIWRNOD YSGOL

Mae'r dull ysgol hybu iechyd a argymhellir gan Sefydliad Iechyd y Byd yn awgrymu y dylid ymgorffori gerddi ysgol yn y cwricwlwm maeth, gan mai ychydig o dystiolaeth a ganfuwyd sy'n dangos y gall garddio mewn ysgolion ar ei ben ei hun gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir gan blant. (Christian et al., 2014; WHO, 2021). Fodd bynnag, mae tystiolaeth well i awgrymu y **gall ymyriadau amlefen sy'n cynnwys garddio mewn ysgolion ochr yn ochr â gweithgareddau eraill effeithio ar ddeiet**. Er enghraifft, nododd astudiaeth yn 2009 gynnydd yn y llysiau a fwyteir pan oedd plant yn cael addysg faeth a oedd yn cynnwys garddio (Parmer et al., 2009). Canfu astudiaeth ddiweddar yn UDA hefyd gynnydd sylweddol yn y llysiau a fwytawyd gydag ymyrraeth tymor hwy, naw mis yn yr achos hwn, a oedd yn cynnwys gwersi garddio, maeth a choginio mewn ysgolion wedi'u harwain gan athrawon a rhieni (Davis et al., 2021). Mae'n cefnogi'r achos dros fanteision a llwyddiant rhaglenni tyfu mewn ysgolion sydd wedi'u hintegreiddio i'r cwricwlwm ehangach ac a gefnogir gan oedolion llawn cymhelliant.

Thema gyffredin ymhlith y llynyddiaeth oedd effaith cael athrawon, rhieni a gwirfoddolwyr i gymryd rhan yn y rhaglenni garddio. Gall parodrwydd yr athro a'i ddi-ddordeb ym mhwsigrwydd garddio mewn ysgolion

effeithio ar y ffrwythau a'r llysiau a fwyteir gan y plant (Christian et al., 2014; Ohly et al., 2016). Yn ogystal â hynny, gwelwyd bod plant rhieni sy'n cymryd rhan weithredol mewn mentrau ysgol sy'n hyrwyddo ffrwythau a llysiau, gan gynnwys garddio yn yr ysgol, yn bwyta mwy o llysiau (Ransley et al., 2010).



ARGYMHELLION:

- > Cynnwys garddio a thyfu mewn ysgolion yn y cwricwlwm ehangach i wneud y mwyaf o gyfleoedd ar gyfer dysgu, o addysg maeth i sgiliau tyfu ymarferol a pharatoi bwyd, a chynnwys athrawon a rhieni mewn prosiectau tyfu lle bynnag y bo modd.
- > Cynyddu cyllid ar gyfer cynlluniau tyfu mewn ysgolion ac ehangu'r rhain ymhellach i ardaloedd trefol lle mae'n bosibl na fydd lle ar gael yn rhwydd.



ASTUDIAETH ACHOS:

ISS
BWYDO'R MEDDWL

Yn ogystal â gweini cinio ysgol, mae'r arlwywyr ISS yn cynnig rhaglen o weithgareddau 'addysg bwyd' i ysgolion, sydd wedi'u cynllunio i arddangos y cynhwysion o ansawdd gwych sydd ar eu bwydlenni ac annog plant i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau. Mae'r rhain yn amrywio o ddiwrnodau garddio ac ymweliadau fferm i wasanaethau ar y thema maeth, clybiau coginio a llawer mwy.

Yn ddiweddar cynhaliodd ISS 'Green Fingers - the Big Grow' mewn partneriaeth ag Innocent Drinks, sef ymgyrch pythefnos o hyd a oedd yn dathlu tyfu, coginio a bwyta ffrwythau a llysiau ffres. Roedd yn hyrwyddo prydau sy'n seiliedig ar blanhigion ac yn hyrwyddo manteision amgylchedd deiet sy'n llawn llysiau. Cynigiwyd sesiynau blasu sy'n addas i feganiaid a phrydau arbennig mewn ffreuturiau a chynhaliwyd



sesiynau garddio a choginio ar-lein gan faethegwyr, cogyddion ac arbenigwyr garddio i oddeutu 2,000 o ddisyblion ledled y wlad.

"Roedd yn wych gweld y plant yn cael eu dwylo'n fudr mewn compost (y tro cyntaf i lawer ohonyn nhw), yn gallu dysgu o ble mae ein bwydydd yn dod (roedden nhw wedi synnu'n fawr o weld pa mor fach oedd yr hadau) ac yn gallu rhyddhau rhywfaint o'u hegni creadigol wrth ddylunio eu gardd eu hunain. Maen nhw'n ysu am weld ffrwyth eu llafur (yn llythrennol). Roedd y plant yn ogystal â'r oedolion wrth eu bodd."

"Mwynhaodd y plant y sesiwn ddod yn fawr. Roedden yn gyffrous iawn ynglŷn â dylunio eu gerddi eu hunain ac roedden nhw wrth eu bodd yn cael eu dwylo'n fudr wrth blannu eu hadau sbigoglys, betys, radish a phys."

Cefnogodd y garddwr teledu, Chris Collins, yr ymgyrch gyda'r sesiynau garddio rhithwir. Yn bartner hirsefydlog gydag ISS, mae Chris wedi cynnal sawl diwrnod garddio a chynulladau gyda'r arlwywyr dros y deng mlynedd diwethaf. Ynghyd â'r elusen *School Food Matters*, maent wedi cynnal cynlluniau grant garddio a sesiynau garddio i rieni, athrawon a disgyblion, a sefydlwyd i ymgysylltu â chymuned yr ysgol gyfan â'r pleser o 'dyfu eich bwyd eich hun'. Mae llawer o ysgolion wedi gwella eu gerddi ysgol a'u manau gwyrdd fel rhan o'r cynlluniau, gan ddefnyddio'r arian grant i gyflwyno planhigion newydd, gwelyau wedi'u codi, offer garddio a hyd yn oed tai gwyrdd!

Mewn man arall yn ISS, mae gwaith yn parhau i gael mwy o blant i fwyta llysiau. Mae'r arlwywyr wedi cynyddu nifer y prydau llysieuol a fegan sydd ar gael ar eu holl fwydlenni. Mae rhannu crudité ciwcymbr a phupur fel byrbrydau mewn ciwiau yn helpu i barhau â'r sgwrs ynghylch bwyta llysiau blasus ac mae cysyniad newydd 'Feed Your Eco!' sy'n seiliedig ar blanhigion mewn ysgolion uwchradd yn cynnig mwy o ffyrdd i fyfyrwyr hŷn gael eu '5-y-dydd' yn ystod oriau ysgol.

I ddarganfod mwy ewch i www.feedinghungryminds.co.uk



5. GWASTRAFF BWYD

FAINT O FWYD SY'N CAEL EI WASTRAFFU MEWN YSGOLION?

Ychydig iawn o ddata sydd ar gael ynghylch faint o fwyd sy'n cael ei wastraffu mewn ysgolion, ac mae'r rhan fwyaf o'r hyn sydd gennym yn dod o ysgolion cynradd. Ni chynhaliwyd astudiaeth gynhwysfawr o wastraff bwyd ysgol ers adroddiad WRAP yn 2011 a ddaeth i'r casgliad bod gwastraff bwyd yn rhan fawr o wastraff ysgolion, ac amcangyfrifir ei fod yn cyfrif am bron i hanner y gwastraff, yn ôl pwysau, o ysgolion cynradd yn Lloegr a bron i draean y gwastraff, yn ôl pwysau, o ysgolion uwchradd yn Lloegr. Ategwyd hyn gan astudiaeth a gynhaliwyd yn 2017 gan Bartneriaeth Bwyd Brighton a Hove gan awgrymu bod hyn yn cyfateb i daflu 25-30kg o fwyd y flwyddyn ar gyfer pob disgybl ysgol gynradd (Sutton, 2017).

Cynhaliwyd yr astudiaeth ddiweddaraf i gyffredinrwydd ac achosion gwastraff bwyd mewn ysgolion yn gynnar yn 2020 yn yr Alban ac fe'i comisiynwyd gan Zero Waste Scotland (**gweler ein hastudiaeth achos Zero Waste Scotland ar dudalen 29**).

Unwaith eto, canolbwyntiwyd ar ysgolion cynradd ac roedd y canfyddiadau'n awgrymu bod gwastraff ar blatiau yn broblem llawer mwy o ran cyfanswm gwastraff bwyd na gwastraff cegin neu wastraff yn sgil paratoi bwyd, yn enwedig mewn ysgolion mwy, lle roedd 69% o wastraff bwyd yn dod o blatiau'r plant. Awgrymodd astudiaeth Eat Smart Project Bind o 9 ysgol yn Newcastle upon Tyne yn 2018/19 fod gwastraff cyfartalog yr wythnos fesul disgybl yn 400–450g yr wythnos, sy'n cyfateb i hyd at 9 dogn maint plant o lysiau (50g) (BIND, 2019).

PAM MAE BWYD YN CAEL EI WASTRAFFU?

O'r bwyd a wastraffwyd yn astudiaeth Zero Waste Scotland, roedd tua 33% yn ffrwythau a llysiau, ac roedd y rhan fwyaf o'r bwyd a wastraffwyd (55%) yn garbohydradau startsh fel bara, reis, grawnfwydydd a thatws. Mewn llawer o achosion gwelwyd bod y bwydydd starts hyn yn gyfran llawer mwy o bryd bwyd na'r hyn a argymhellir yn y Canllaw Bwyta'n Iach, a allai gyfrif am y gwastraff uwch (GIG, 2019).

Awgrymodd yr adroddiad hwn mai rhai o'r rhesymau allweddol dros wastraffu bwyd yn yr ysgolion cynradd hynny a astudiwyd ganddynt oedd:

- **Roedd achosion hylif yn cael ei arllwys dros hambyrddau bwyd yn gyffredin gan arwain at fwyd annymunol, soeglyd sy'n cael ei adael heb ei gyffwrdd, yn enwedig ymysg plant iau.**
- **Roedd yn ymddangos bod llawer o grwpiau oedran iau yn cael anhawster i dorri bwyd neu angen help i fwyta ond yn aml roedd diffyg goruchwyliaeth oedolion yn y ffreutur oherwydd pwysau ar staff addysgu a staff cymorth.**
- **Lle roedd pwdin yn cael ei weini ar yr un pryd â bwyd arall, byddai hyn yn aml yn arwain at beidio â chyffwrdd â'r prif gwrs neu ddim ond ei fwyta'n rhannol.**



Mewn ysgolion uwchradd ym mwrdeistrefi Lambeth a Southwark yn Llundain lle y rhoddir dewis i fyfyrwyr pa fwyd y maent yn ei fwyta, canfuwyd bod y mwyafrif yn dewis peidio â chymryd y llysiau a oedd ar gael, ac felly'n creu gwastraff bwyd yn y ceginau. Fodd bynnag, pan gawsant eu gweini'n awtomatig, aeth tuag 80% i'r bin (Elusen Guy's & St Thomas', 2020). Yn aml gall dull 'un maint yn addas i bawb' tuag at fwyd ysgol gyfrannu'n anfwriadol at wastraff bwyd. Mae meintiau dognau yn aml yr un fath ar gyfer plant o wahanol oedranau a all arwain at daflu bwyd. Mae plant sy'n dioddef o anghenion bwyta cymhleth ac na fyddai'r dull safonol o ddarparu prydau ysgol yn addas iddynt o bosibl, am wahanol resymau, yn aml yn cael eu hanwybyddu. Mae hyn yn aml yn arwain at gynnydd mewn gwastraff bwyd, yn enwedig bwyd nad ydynt yn ei adnabod neu sy'n cael ei gyflwyno mewn ffordd annymunol, e.e. rhai bwydydd yn cyffwrdd â'i gilydd ar blât neu gyfuniadau o fwydydd poeth/oer. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod oedolion sy'n fodolau rôl hefyd yn bwyta (ac yn mwynhau) yr un bwyd yn yr un lle. Mae tystiolaeth anecdotaidd gan Zero Waste Scotland yn awgrymu nad yw athrawon yn aml yn bwyta gyda'u myfyrwyr oherwydd eu bod o'r farn bod y bwyd yn rhy ddrud neu'n afiach. ▶

- ▶ Er ein bod wedi bod yn trafod 'gwastraff platiau' o fewn ysgolion yma, yn 2018 amcangyfrifwyd bod 1.1 miliwn tonnall o fwyd wedi'i wastraffu yn sector lletygarwch a gwasanaeth bwyd y DU, y bwriadwyd i 70% ohono gael ei fwyta gan bobl. Mae hyn yn dangos bod cyfleoedd, heb os, i ddarparwyr/arlwywyr bwyd ysgol leihau faint o fwyd sy'n cael ei wastraffu cyn iddo gyrraedd y ffreutur hyd yn oed. Fodd bynnag, arlwywyr sy'n ysgwyddo'r risg ariannol am fwyd y maent yn ei weini, ac felly efallai na fydd gan rai gymhelliant i ddileu opsiynau cyfleus, proffidiol sy'n ddwys o ran ynni oddi ar y fwydlen a'u disodli â llysiau a allai gael eu wastraffu yn y pen draw.

MESUR LLWYDDIANT

Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd mesur gwastraff bwyd, yn y ffreutur ac yn y gegin. **Mae'r rhesymau dros leihau gwastraff bwyd yn niferus - dietegol, ariannol, amgylcheddol a moesol - ond er mwyn i'r sbardunau hyn fod yn wirioneddol effeithiol mae angen i ni allu mesur y broblem. Cyn y pandemig roedd y sylweddoliad hwn yn magu momentwm, gyda llawer o ysgolion yn defnyddio systemau pwrpasol i olrhain eu gwastraff bwyd. Fodd bynnag, rhoddodd y tarfu yn sgil sawl cyfnod clo ddiwedd ar gynlluniau gweithredwyr i gyflwyno systemau o'r fath** (FootPrint, 2021). Mae rhai astudiaethau wedi awgrymu y gall annog plant i gymryd rhan mewn mentrau i leihau gwastraff bwyd helpu hefyd. Er enghraifft, gall cynnwys myfyrwyr yn y broses o bwyso gwastraff bwyd yn y ffreutur fel rhan o brosiect nid yn unig fod yn ymyrraeth bwerus i leihau gwastraff ar blatiau ond gellir ymgorffori'r data sy'n deillio o hyn mewn amrywiaeth eang o wersi yn yr ystafell ddosbarth.

AILFEDDWL AM WASTRAFF

Yn hytrach na gweld gwastraff bwyd fel rhywbeth anochel, mae rhai ysgolion yn edrych o'r newydd ar sut maen nhw'n mynd i'r afael â'r mater.

Er enghraifft, yn Ysgol Gynradd St Bridget yn Kilbirnie, tynnir lluniau disgyblion â phlatiau glân a chânt eu canmol ar dudalen Twitter yr ysgol ac mewn gwasanaethau; mae pob plentyn sy'n gorffen ei bryd bwyd neu ei becyn bwyd yn cael ei goroni'n 'Waste Warrior'. Anogir rhieni hefyd i wneud yr un peth gartref er mwyn meithrin y syniad na ddylid gwastraffu bwyd yn unrhyw le.

Menter fwy arloesol byth yw un gan y



Cumnock Academy, 1 o 13 o ysgolion yn Nwyrain Swydd Aeron lle mae bwyd dros ben yn cael ei rannu'n ddogneau, ei becynnu a'i chwyth-oeiri fel y gall disgyblion fynd ag ef adref. Mae brechdanau, salad a ffrwythau ffres hefyd ar gael yn rhad ac am ddim i fynd adref ac mewn un mis yn unig yn 2019, cymerwyd 1,500 o ddogneau o fwyd. Gyda thua 30% o blant y DU yn cael eu disgrifio fel rhai sy'n byw mewn tlodi a bwyd ysgol yn aml yw'r pryd gorau y byddan nhw'n ei gael y diwrnod hwnnw, mae'r fenter hon yn mynd i'r afael â mwy na dim ond lleihau gwastraff bwyd (End Child Poverty, 2021).

MABWYSIADU DULL SYSTEMAU BWYD O YMDRIN Â GWASTRAFF

Mae angen mwy o ddata ansoddol a meintiol er mwyn deall y materion yn well, ond yr hyn sy'n amlwg yw mai gwastraff bwyd yw cynnyrch terfynol y system bwyd ysgol ehangach ac felly ni ellir edrych arno ar ei ben ei hun. Yn yr Alban bydd prydau ysgol am ddim i bob plentyn oedran cynradd yn cael eu cyflwyno yn 2022. Rhagwelir yn eang y gallai hyn arwain at gynydd mewn gwastraff bwyd oni fydd dull 'ysgol gyfan' yn cael ei fabwysiadu lle y caiff ei gyfateb ag ymyriadau yr un mor flaengar yn y ffreutur, mewn ceginau a hyd yn oed yn yr ystafelloedd dosbarth i annog plant i ymgyswrtu â llysiau a bwyta mwy ohonynt.



ARGYMHELLION:

- ▶ Sicrhau bod bwyd yn flasus i bawb, o ansawdd uchel, gyda chynhwysion amrywiol a meintiau dognau priodol, gan leihau unrhyw bwyslais gormodol ar garbohydradau wedi'u prosesu sy'n cynnwys llawer o starts.
- ▶ Datblygu ffyrdd arloesol o leihau gwastraff bwyd yn amgylchedd yr ysgol gan gynnwys cyfleoedd i ennyn diddordeb myfyrwyr yn y mater.
- ▶ Sicrhau bod gwastraff bwyd yn cael ei fesur yn y ffreutur ac yn y gegin, a chynnwys disgyblion yn y broses lle bo hynny'n bosibl.
- ▶ Caniatáu digon o amser i blant orffen prydau bwyd, a allai helpu i leihau gwastraff bwyd.
- ▶ Cydnabod bod gwastraff bwyd yn deillio o broblem ehangach yn ymwneud â'r system ysgolion ac arlwyyo.



ASTUDIAETH ACHOS:

ZERO WASTE SCOTLAND

GWASTRAFF BWYD AMSER CINIO MEWN YSGOLION CYNRADD YN DUNDEE A FIFE



Yn gynnar yn 2020 cynhaliodd Zero Waste Scotland astudiaeth beilot pedair wythnos ar draws saith ysgol gynradd ar draws dwy ardal yn yr Alban i ddarganfod faint o wastraff bwyd a gynhyrchwyd yn yr ysgolion hyn yn ystod amser cinio. Mesurwyd faint o fwyd a'r mathau a fwyd a daflwyd, ac yn un ysgol yn Dundee mesurwyd gwastraff hylif fel llaeth ac iogwrt hefyd. Yn ogystal â hynny, defnyddiwyd astudiaeth beilot i asesu effeithiolrwydd mesur gwastraff bwyd â llaw gan ddefnyddio pecyn cymorth 'Waste Warriors' Zero Waste Scotland yn hanner yr ysgolion, o'i gymharu â meddalwedd monitro 'clyfar' yn y lleill. Cynhaliwyd hefyd dreial yn newid amser cinio ar gyfer gwahanol grwpiau oedran gyda'r rhagdybiaeth gychwynnol y gallai'r grŵp oedran iau (P1 - P3) fwyta mwy pe baent wedi bod allan i chwarae yn gyntaf (Zero Waste Scotland, 2021).

Yn sicr, rhoddodd y canlyniadau lawer i gnoi cil arno, gan nad oeddent o reidrwydd yn cyfateb i'r disgwyliadau! Er y byddai cyfnod mesur hwy wedi rhoi canlyniadau mwy cadarn, dangosodd yr astudiaeth nad oedd y system fonitro 'glyfar' a ddefnyddiwyd yn darparu unrhyw fantais ychwanegol dros becyn cymorth â llaw 'Waste Warriors', ni chafwyd effaith gadarnhaol o newid trefn amser cinio y gwahanol grwpiau oedran (Zero Waste Scotland, 2021). Canfuwyd mai gwastraff platiau yw'r broblem fwyaf, sydd o bosibl yn adlewyrchu'r ffaith bod llawer o ysgolion wedi newid i systemau archebu-ymlaen-llaw gan leihau gwastraff cegin a

chownter. Mae'n amlwg mai dyma lle mae angen y prif ffocws ar gyfer astudiaethau yn y dyfodol. Roedd maint dognau, dewisiadau ar y fwydlen, y ffordd y cyflwynwyd

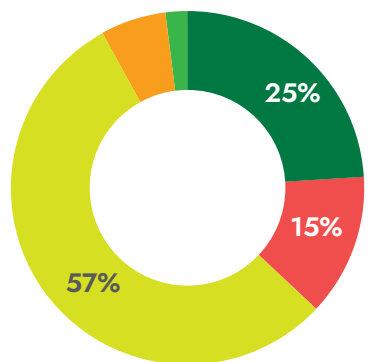
Roedd maint dognau, dewisiadau ar y fwydlen, y ffordd y cyflwynwyd y bwyd, a goruchwyliaeth gan oedolion yn dylanwadu ar lefelau gwastraff bwyd

y bwyd, a goruchwyliaeth gan oedolion yn dylanwadu ar lefelau gwastraff bwyd. Roedd gwastraff platiau y grwpiau oedran ieuengaf oddeutu 36% yn uwch, a gwastraff

llaeth 376% yn uwch, nag ar gyfer y grŵp oedran hynaf.

Yn ogystal â chael effaith ar yr amgylchedd, mae gwastraff bwyd hefyd yn golygu bod myfyrwyr yn colli maeth; gwastraffwyd 145 litr o laeth yn un ysgol, sy'n cynrychioli'r gofyniad calsiwm dyddiol ar gyfer 420 o blant. Llysiau (heb gynnwys tatws) oedd yr ail grŵp bwyd lle y gwelwyd y gwastraff mwyaf, ac yna ffrwythau, gyda myfyrwyr iau eto'n ei chael hi'n anodd bwyta ffrwyth cyfan, er enghraifft. Fel y gallech ddychmygu, anaml y gwastraffwyd y pwdinau nad oeddent yn ffrwythau!

FFIGWR 9
CANRAN Y GWASTRAFF O WAHANOL GRWPIAU BWYD, ASTUDIAETH ZWS 2020



- LLYSIAU
- FFRWYTHAU
- BARA, GRAWNFWYDYDD A THATWS
- CIG, PYSGOD A DEWISIADAU AMGEN
- PWDINAU (AC EITHRIO FFRWYTHAU)



Enghraifft o hambwrdd lle roedd disgybl 'wedi gorffen' ei bryd yn dangos pwdin wedi'i fwyta a'r gweddill, gan gynnwys llaeth, yn mynd yn wastraff.



Enghraifft o hambwrdd lle roedd disgybl 'wedi gorffen' ei bryd yn dangos bwyd heb ei fwyta a llaeth wedi'i arllwys drosto.

6. Y TU HWNT I GATIAU'R YSGOL

Er y gall ymdrechion i gynorthwyo myfyrwyr i wneud dewisiadau iachach yn ffreutur yr ysgol arwain at welliannau sylweddol, mae llawer o fyfyrwyr yn dal i ddewis prynu eu prydau bwyd a byrbrydau mewn archfarchnadoedd, siopau cyfleustra, siopau brechdanau, siopau bara neu allfeydd bwyd cyflym. Dangosodd astudiaeth yn yr Alban fod 63% o fyfyrwyr uwchradd weithiau'n prynu bwyd y tu allan i'r ysgol yn ystod amser cinio (Llywodraeth yr Alban, 2014b). Canfu ymchwil yn Llundain fod 97% o'r plant hynny a gafodd ganiatâd i adael tir yr ysgol, yn prynu bwyd y tu hwnt i gatiâu'r ysgol (Sinclair et al., 2008).

Mae pobl ifanc yn dewis bwyta oddi ar y campws am amryw o resymau: mae'n well gan rai'r bwyd sy'n cael ei gynnig y tu allan i dir yr ysgol, mae eraill yn mwynhau'r rhyddid i adael tir yr ysgol i fynd i rywle gwahanol ac i dreulio amser gyda ffrindiau. Mae cydymffurfiaeth cyfoedion a mynediad hawdd at fwyd 'rhatach' canfyddedig yn eu denu ymhellach o'r ffreutur (Llywodraeth yr Alban, 2014b; RSPH, 2019).

“ Mae fy mab yn 14 oed ac roedd ei ffrindiau'n ei bryfocio am nad yw erioed wedi bod i KFC. Felly roedden nhw'n mynnu bod yn rhaid iddyn nhw ei addysgu Mae fy mhlant i'n tueddu i fynd i Subway oherwydd mae'n nhw'n gallu ychwanegu pethau ato... ond mae dylanwad ffrindiau a chyfoedion yn gryf iawn. Oherwydd rwy'n gwybod y byddai fy merch yn mynd o'r blaen a chael llyisiau a nawr bydd hi'n cael caws a ham oherwydd nad yw pobl eraill [yn cael llyisiau] felly mae'n anodd ” RHIANT



YN ÔL AROLWG BARN YOUNG UK A GYNHALIWDYD GAN Y FOOD FOUNDATION 2021,

NID YW 34%
O BOBL IFANC BYTH YN BWYTA MEWN FFREUTURIAU YSGOL

O'R PLANT HYNNY NAD YDYNT YN BWYTA'R RHEOLAIDD O'R FFREUTUR

NID YW 35%
YN HOFFI'R BWYD

NID YW 20%
YN CREDU EI FOD YN WERTH DA AM ARIAN

DYWEDDODD 16%
NAD OEDD YN FFORDDIADWY

MAE LLU O DDEWISIADAU LLAI IACH O AMGYLCH YSGOLION

Disgrifiwyd amgylcheddau bwyd o amgylch ysgolion fel "estyniadau de-facto o'r amgylchedd ysgol" ond nid ydynt yn gorfod cydymffurfio â'r un rheoliadau sy'n aml yn arwain at wrthygyferbyniad llwyr rhwng ansawdd maethol y bwyd sydd ar gael mewn ysgolion a'r hyn sydd ar gael y tu hwnt i gatiâu'r ysgol. Mae allfeydd bwyd a siopau sydd o fewn pellter cerdded i ysgolion, neu lle mae canolfannau hamdden ynghlwm wrth ysgolion, yn aml yn cynnig bwydydd dwys o ran ynni, wedi'u prosesu am brisiau fforddiadwy. **Mae digonedd o eitemau na chaniateir eu gwerthu yn aml mewn ysgolion - creision, melysion, diodydd llawn siwgr, ac ati - i'w gweld yn y siopau a'r safleoedd bwyd o amgylch ysgolion** (RSPH, 2019). Dangosodd astudiaeth yn Glasgow fod myfyrwyr sy'n bwyta y tu allan i gampws yr ysgol yn fwy tebygol o ddewis opsiynau fel sglodion, rholiau selsig, pizza, nwdls mewn potyn, byrgyrs, rholiau neu gebabs doner pan fyddant yn bwyta y tu allan i'r ysgol. O blith y rhain, roedd eu hanner yn cynnwys mwy o egni na'r hyn a argymhellir, roedd mwy na hanner yn cynnwys mwy na'r lefelau braster a braster dirlawn a argymhellir, ac roedd dros draean yn cynnwys mwy o halen na'r swm a argymhellir. Nid oedd unrhyw un o'u dewisiadau yn cynnwys llysiâu (Llywodraeth yr Alban, 2014b).

“ Mae wyth deg y cant o'r bwyd sydd wedi'i brosesu a werthir yn y DU yn afiach. Mae yna reswm masnachol cadarn dros hyn: mae bwyd llai iach yn fwy poblogaidd. Esblygodd yr archwaeth ddynol... i neidio ar unrhyw fwyd sy'n cynnwys llawer o fraster a siwgr. ”

STRATEGAETH FWYD GENEDLAETHOL LLOEGR, GORFFENNAF 2021

Mae myfyrwyr mewn ysgolion sydd â siopau bwyd cyflym yn y cyffiniau yn fwy tebygol o fwyta yn y siopau hynny na myfyrwyr mewn ysgolion heb allfeydd o'r fath yn y cyffiniau (RSPH, 2019). Yn Glasgow, mae gan fyfyrwyr 35 cyfle ar gyfartaledd i brynu bwyd ynni-ddwys o fewn pellter cerdded o ddeng munud o'u hysgol tra bod gan y rhai yn Llundain fynediad at chwe siop bwyd cyflym ar gyfartaledd o fewn taith gerdded pum munud, gan godi i wyth yn rhai o'r cymdogaethau tlotaf (Ellaway et al., 2012). Ar yr un pryd, mae plant o gefndiroedd mwy difreintiedig yn fwy tebygol o adael tir yr ysgol a phrynu bwyd y tu allan i gatiâu'r ysgol amser cinio (RSPH, 2019). Yn 2018, mapiodd adran Polisi a Chynllunio Cyngor Caerdydd allfeydd bwyd a diod yng Nghaerdydd ynghyd â manylion am gyfraddau gordewdra ymysg plant a data amddifadedd a lleoliadau ysgolion cynradd ac uwchradd. Canfu'r gwaith mapio gysylltiad rhwng amddifadedd, lleoliad ysgol a nifer y siopau bwyd

poeth, gyda siopau bwyd poeth yn fwy tebygol (78%) o gael eu lleoli ger ysgol mewn ardaloedd lle ceir lefelau uwch o amddifadedd neu ordewdra ymysg plant (WHIASU, 2021).

CYFRIF COST BWYD LLAI IACH

Yn aml nid oes gan bobl ifanc lawer o'u harian eu hunain ond maent yn hoffi'r annibyniaeth i wario'r hyn sydd ganddynt. Felly mae pris yn ffactor allweddol yn newisiadau pobl ifanc. Yn yr Alban, mae gan bobl ifanc gyfartaledd o £2.82 y dydd i'w wario ar ginio (Llywodraeth yr Alban, 2014b). Mae'r gwahaniaeth pris rhwng bwydydd mwy iach a llai iach yn cael effaith arbennig ar fyfyrwyr o gefndiroedd incwm is ac yn arwain at fynediad anghyfartal i ddewisiadau dietegol iach.

“ Yn fy ysgol i, mae'r holl fwyd iach yn llawer drutach ac mae hyd yn oed pethau fel pasta yn costio llawer mwy na, dywedwch, rhôl selsig ac wy. ”

MYFYRIWR, YSGOL UWCHRADD (LLYSGENNAD BWYD IFANC)

Ar yr un pryd, gall pobl ifanc deimlo eu bod yn cael eu bombardio â hysbysebion am fwydydd llai iach ar safleoedd bysiau, hysbysfyrddau, cyfryngau cymdeithasol a'r teledu (Feed Britain Better, 2020a). Canfu astudiaeth yn 2020 fod y rhan fwyaf o bobl ifanc (90.8%) yn y DU wedi nodi ymwybyddiaeth o un gweithgaredd marchnata o leiaf ar gyfer bwydydd â llawer o halen, braster neu siwgr, ond dywedodd dros hanner eu bod wedi gweld mwy na 70 yn ystod y mis blaenorol. Awgrymodd hefyd fod y rhai sy'n ymgysylltu'n fwy ar-lein â brandiau bwyd a chynnwys bwyd, yn enwedig drwy fideos ar-lein, yn fwy tebygol o fwyta bwydydd a diodydd llai iach (Baldwin, Freeman a Kelly, 2018). Nid hap a damwain yn unig yw hyn: mae llwyfannau mawr ar-lein yn gweithio i roi blaenoriaeth i "hysbysebion mwy cynnil y mae pobl yn edrych arnynt am gyfnod hwy", gan oresgyn unrhyw ddealltwriaeth o'r cyfryngau a allai fod gan blant (Y Cenhedloedd Unedig, 1990). Mae brandiau'n deall bod marchnata digidol nid yn unig yn cynyddu effaith technegau hysbysebu traddodiadol ond hefyd yn arwain yn uniongyrchol at fwy o werthiannau (Murphy et al., 2020).

Mae safleoedd bwyd yn cynnig hyrwyddiadau neu fargeinion ar fwydydd llai iach tra bod rhai hyrwyddiadau wedi'u hanelu'n benodol at bobl ifanc, er enghraifft gostyngiadau ar eitemau bwyd i'r rhai mewn gwisg ysgol (Crawford et al., 2017; RSPH, 2019). Gall hyn i gyd atgyfnerthu canfyddiad pobl ifanc bod dewisiadau llai iach nid yn unig yn fwy fforddiadwy na dewisiadau iach, ond eu bod yn cael eu hannog i'w dewis (Calvert, Dempsey a Povey, 2020; Feed Britain Better, 2020b).

“ Yn bendant, mae llawer o gyfle i ddefnyddio brandio da i gael plant a'u rhieni i fwyta'n fwy iach. ”
RHIANT

- ▶ Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi bod yr holl ymgyrchoedd marchnata a hysbysebu bwyd llai iach yn niweidiol i iechyd (WHO, 2016). Felly mae gan y Llywodraeth a busnesau bwyd fel ei gilydd lawer mwy o rôl i'w chwarae o ran amddiffyn plant rhag hysbysebion o'r fath, ac mae angen cynnwys y cyfryngau cymdeithasol mewn rheoliadau a pholisïau sydd wedi'u cynllunio i gyfyngu ar amlygiad plant i farchnata bwyd llai iach a hynny ar fyrder.

Gall gweithio gyda manwerthwyr a siopau cyfleustra i annog hyrwyddo prydau'n seiliedig ar lysiau a bwydydd iach eraill fod yn un cam hanfodol tuag at wella'r amgylchedd bwyd. Mae Rhaglen Byw'n Iach yr Alban wedi bod yn cefnogi siopau cyfleustra i hyrwyddo dewisiadau iachach drwy ddeunyddiau pwynt gwerthu a chymorth marchnata (**gweler astudiaeth achos HLP ar dudalen 34.**). Ar yr un pryd, mae Cynllun Gwobrwyo Young Scot yn annog pobl ifanc i wneud dewisiadau iach yn ffretur yr ysgol, y gellid eu hymestyn i'r amgylchedd bwyd o amgylch ysgolion, ac mae'r ap SMASH a lanswyd yn ddiweddar yn rhoi mynediad i bobl ifanc o dan 25 oed i ostyngiadau ar fwydydd iachach (Llywodraeth yr Alban, 2014b; SMASH, 2021). Mae'r ymgyrch Bwyteuach y Llysiau i'w Llethu yn dangos y gall defnyddio creadigrwydd a phŵer y diwydiant hysbysebu ar gyfer llysiau wneud llysiau yn fwy deniadol ac annog plant i fwyta mwy mewn ysgolion yn ogystal â gartref (**Nerth Llysiau, 2019**) (**gweler astudiaeth achos Nerth Llysiau ar dudalen 33.**).

MWYNHAU'R HYN RYDYCH CHI'N EI FWYTA A BLE RYDYCH CHI'N EI FWYTA

Mae'r amgylchedd bwyd y tu hwnt i gât yr ysgol yn chwarae rhan hanfodol o ran dylanwadu ar ddewisiadau bwyd pobl ifanc ond mae'n gosod heriau sylweddol o ran bwyta llysiau; felly mae'n rhaid i gamau gweithredu a pholisïau i annog dewisiadau iach ymestyn y tu hwnt i gât yr ysgol gyda'r nod o gydbwyso cyfran y bwyd iach sydd ar gael i bobl ifanc y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol. Mae'r strategaeth Pwysau Iach Cymru iach yn addo newidiadau pellgyrhaeddol dros y degawd hwn yn yr amgylchedd bwyd, gan gynnwys lleoliadau addysgol a chymunedol (Llywodraeth Cymru, 2020a). Mae'r cynlluniau'n cynnwys cyfyngu ar hysbysebu a hyrwyddo bwydydd uchel mewn braster, siwgr neu halen mewn ac o amgylch ysgolion, cyfyngu ar sefydlu siopau tecawê o amgylch ysgolion a chynyddu hyrwyddo bwyd a diod iachach ar draws ystod o leoliadau cymunedol.

ARGYMHELLION:

- ▶ Buddsoddi mewn seilwaith bwyta i wneud amgylchedd cinio ysgol yn gyfleus ac yn ddeniadol.
- ▶ Buddsoddi yn y proffesiwn arlwyio i sicrhau bod prydau ysgol nid yn unig yn iach ac wedi'u paratoi'n ffres ond hefyd yn fwy blasus ac yn well gwerth am arian na'r opsiynau y tu hwnt i gât yr ysgol.
- ▶ Mabwysiadu cyfuniad o bolisïau aros-yn-yr-ysgol a gweithgareddau amser cinio i annog myfyrwyr i ddewis pryd ysgol.
- ▶ Buddsoddi mewn sefydlu safleoedd bwyd amgen o amgylch y campws.
- ▶ Gweithredu'r gwaharddiad ar hysbysebu cynhyrchion sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen ar ôl 9pm a chyfyngu ar yr hysbysebion y talwyd amdanynt ar gyfer bwydydd o'r fath ar ddiwedd 2022 ledled y DU fel y cynigiwyd.
- ▶ Annog manwerthwyr yng nghyffiniau'r ysgol i leoli, hysbysebu a labelu dewisiadau iach gan gynnwys sicrhau bod ffrwythau a llysiau yn fwy gweladwy a deniadol i fyfyrwyr. Er enghraifft, fel rhan o fargen pryd bwyd - salad bach yn lle sglodion.
- ▶ Hyrwyddo'r nifer sy'n defnyddio hysbysebion ar gyfer dewisiadau iach *fel Bwyteuach y Llysiau i'w Llethu* mewn allfeydd bwyd o amgylch ysgolion.

Fodd bynnag, mae yna lawer o ffyrdd y mae ysgolion wedi eu defnyddio i sicrhau bod mwy o fyfyrwyr yn bwyta yn ffretur yr ysgol. Mae'n hollbwysig gwneud bwyd ysgol yn fwy blasus ac o ansawdd uwch, a sicrhau bod lleoedd bwyta'n brafiach i dreulio amser ynddynt. Gwelwyd bod cynnig gweithgareddau yn ystod amser cinio a phwyntiau gwobrwyo am ddewis prydau ysgol yn gweithio hefyd. Er mwyn ystyried awydd myfyrwyr i fynd i rywle gwahanol neu i gael gwahanol opsiynau bwyd i'r hyn sydd ar gael yn ffretur yr ysgol, mae rhai ysgolion wedi sefydlu safleoedd amgen ar dir yr ysgol neu y tu hwnt i'r gatiu sy'n gweini bwyd sy'n cyd-fynd â rheoliadau deietegol ysgolion. Mae'n ymddangos bod polisïau aros-yn-yr-ysgol ochr yn ochr â gweithgareddau amser cinio a rhaglenni cymhelliant yn strategaeth addawol (Llywodraeth yr Alban, 2014b). Nid tasg hawdd yw annog myfyrwyr i aros ar y safle, ond yn y pen draw, mae'n ymwneud â darparu bwyd blasus o ansawdd da sy'n cael ei weini'n dda mewn man lle mae pobl ifanc eisiau bod.



ASTUDIAETH ACHOS:

NERTH LLYSIAU
YSBRYDOLI PLANT I FWYTA MWY O LYSIAU



Fel rhan o'r ymgyrch *Bwytechwch y Llysiau i'w Llethu* a lansiwyd yn 2019, mae NertH Llysiau yn cynnal rhaglen lwyddiannus i ysgolion sydd wedi tyfu o flwyddyn i flwyddyn. Mae ein hymgyrch yn ennyn diddordeb plant mewn llysiau mewn ffordd wahanol i negeseuon iechyd cyhoeddus traddodiadol gan ddefnyddio syniad gwrth-reddfol, hwyliog a doniol i drechu'r llysiau drwy eu bwyta. O waith ymchwil helaeth gydag ystod o arbenigwyr a phlant, gwelwyd bod plant yn dysgu orau am llysiau drwy chwarae a chael hwyl. Mae'r plant bob amser yn deall mai tric yw *Bwytechwch y Llysiau i'w Llethu* er mwyn eu cael nhw i fwyta llysiau, dydyn nhw byth yn meddwl bod llysiau'n ddrwg! Yr hyn yr ydym ei eisiau yn y pen draw yw i blant ailadrodd yr ymddygiad bwyta llysiau fel ei fod yn dod yn arferiad nid yn rhywbeth achlysurol. Yn wir, ar ein hymweliadau ag ysgolion mae'r plant bob amser yn barod iawn i ymgysylltu ac wrth i ni greu awyrgylch sy'n llawn hwyl, rydym yn gweld y

VEGPOWER

gwrthwynebiad i llysiau'n diflannu'n raddol.

Mae ein rhaglen i ysgolion yn parhau am chwe wythnos, ac yn canolbwyntio ar lysieuyn gwahanol bob wythnos. Mae'r timau arlwyio ysgolion yn chwarae rhan hanfodol wrth ddod â'r ymgyrch yn fyw mewn ysgolion - yn aml gyda chefnogaeth cyflenwyr lleol - drwy baratoi llysiau mewn amryw o ffyrdd, addurno'r ystafelloedd bwyta a chefnogi ein nod. Rydym hefyd yn dosbarthu pecynnau wedi'u brandio sy'n cynnwys siart gwobrwyo llysiau a phe cyn sticeri, ochr yn ochr â llyfr posau wedi'i gyd-greu a'i ariannu gan ymgyrch Change4Life Public Health England. Eleni, ymunodd cyfanswm anhygoel o 1,900 o ysgolion â'r rhaglen sy'n cyfateb i oddeutu 500,000 o blant. Bu hyn i gyd yn bosibl drwy gefnogaeth hael Aldi, Asda, Birds Eye, Co-op, Lidl, Total Produce, Ocado, Sainsbury's, Tesco a Waitrose, ac wrth gwrs ein partneriaid yn ITV, Channel 4 a Sky.

Er bod ein gwerthusiad o raglen 2021 yn mynd rhagddo ar hyn o bryd, gwyddom o'r llynedd fod 81%

o staff ysgolion wedi cadarnhau ei bod yn fwy poblogaidd na mentrau bwyta'n iach eraill a dywedodd 76% o blant mewn ysgolion fod yr ymgyrch yn gwneud bwyta llysiau'n fwy o hwyl. Wrth gwrs, roeddem wrth ein bodd gyda'r canlyniadau hyn. Yn y dyfodol, rydym am barhau â'n gwaith i gynyddu'r llysiau y mae plant yn eu bwyta a pharhau i ehangu'r rhaglen i ysgolion fel ein bod yn cyrraedd mwy o ysgolion a phlant ledled y wlad. Rydyn ni'n gwybod bod yr awydd yno oherwydd yn anffodus roedd yn rhaid i ni wrthod rhai ysgolion eleni. Rydym eisoes yn cynllunio ymgyrch *Bwytechwch y Llysiau i'w Llethu 4*, sydd wedi'i threfnu ar gyfer Gwanwyn 2022, felly cadwch eich llygaid ar agor!

Yn ogystal â hyn i gyd, rydym yn awyddus i annog pawb ar draws y DU i fwyta mwy o llysiau tymhorol wedi'u tyfu yn eich cartref gan fod ganddynt fuddion i'n hiechyd, y blaned a'r economi. Yn ddiweddarach eleni, byddwn yn cynnal rhai mentrau creadigol i ennyn diddordeb ac ysbrydoli'r cyhoedd. Dilynwch ni ar Twitter (@VegPowerUK) ac ar Instagram (@vegpoueruk) am wybodaeth bellach.

**EAT THEM
TO DEFEAT THEM**





ASTUDIAETH ACHOS:

RHAGLEN BYW'N IACH YR ALBAN
ANNOG PLANT I WNEUD Y DEWIS IACHACH AMSER CINIO

Mae siopau cyfleustra wedi cael enw drwg dros y blynyddoedd am werthu 'bwyd i fynd' ac mae'r mwyafrif yn aml yn gwerthu rholiau selsig neu gig moch a chŵn poeth. Mae manwerthwyr bwyd cyfleus wedi nodi bod hyd at 75% o'u masnach amser cinio yn dod gan fyfyrwyr ysgolion uwchradd.

Mae llawer o fanwerthwyr bwyd cyfleus yn teimlo cyfrifoldeb o ran yr hyn y maen nhw'n ei gynnig i blant amser cinio ac er mai rholiau selsig ac ati sy'n gyfrifol am y rhan fwyaf o'r gwerthiant, maen nhw hefyd yn awyddus i gynnig dewisiadau iach. Mae gan lawer o fanwerthwyr deuluoedd ifanc ac maent yn gwybod pa mor bwysig yw sicrhau bod plant yn cael deiet iach a chytbwys.

Wedi'i hariannu gan Lywodraeth yr Alban, creodd y rhaglen byw'n iach (Healthy Living Programme neu HLP) ystod o gymhorthion marchnata ar ddiwedd 2020 y gallai manwerthwyr eu defnyddio i annog cwsmeriaid i ddewis yr opsiwn iachach. Nod y cymhorthion oedd gwneud i'r cwsmer aros a meddwl am ei ddewis o bryd bwyd ond hefyd peidio â gwneud iddo deimlo'n euog pe na bai'n prynu bwyd iachach (SGF, 2021).

Gweithiodd HLP gyda chwe siop wahanol mewn ardaloedd difreintiedig yn yr Alban a'u cefnogi i newid eu bwydlenni a defnyddio ein hoffer i dynnu sylw at y nwyddau hyn. Y gwahanol nwyddau a dreialwyd oedd:

- Bargen bwyd Cawl Llysiâu a Brechdan
- Salad am ddim ar bob brechdan ffres



- Bariau salad yn yr adran bwyd i fynd
- Gwneud eich bocs salad eich hun

Darparodd HLP fyrdau du i hyrwyddo'r nwyddau, bagiau bargeinion bwyd er mwyn caniatáu i'r manwerthwr wneud bargeinion bwyd iachach i'r myfyrwyr, ac arwyddion ar gyfer silffoedd a oedd yn dangos yr opsiwn iachach o ran brechdanau ac opsiynau prydau bwyd eraill.

O ran y chwe siop a oedd yn rhan o'r cynllun peilot, gwelodd pob un gynydd bach yng ngwerthiant cynhyrchion iachach gydag un siop

yn nodi bod 10% o'i gwerthiannau amser cinio cyffredinol yn flychau salad. Oherwydd y cyfyngiadau a oedd ar waith ar ddechrau 2021, mae'r peilot yn dal i fynd rhagddo er mwyn cael data mwy manwl gywir. Yn gyffredinol, canfu'r astudiaeth fod myfyrwyr hŷn mewn ysgolion yn fwy parod i roi cynnig ar yr opsiwn rhatach na phlant oedran cynradd.

Un wers y mae'r manwerthwyr wedi'i dysgu yw bod uwch-werthu ac addysg yn allweddol i hyrwyddo opsiynau iachach yn enwedig i blant. Wrth wneud eu brechdanau, os gofynnwyd y cwestiwn "hoffech chi salad?", yr ateb a gafwyd gan 2 o bob 5 plentyn yn y peilot oedd 'ie'. Rhaid i'r arddangosfeydd fod yn lliwgar a denu'r plant at y cynhyrchion a rhaid i'r bwyd fod yn ffres ac edrych yn apelgar.



CASGLIADAU: Yr angen am ddull integredig 'ysgol gyfan'

Mae cynyddu'r llysiâu a fwyteir mewn ysgolion yn ymwneud â mwy na dim ond cael llysiâu ar blât; mae cau'r bwll rhwng darparu llysiâu a bwyta llysiâu yn fater cymhleth. O'i gymharu â systemau bwyd ysgol mewn llawer o'r gwledydd Nordig a gwledydd eraill fel Japan lle mae bwyd ysgol yn rhan arall o addysg myfyriwr, mae sawl rhan o'r DU ar ei hôl hi. Hyd yn oed yn yr Alban lle mae wedi hybu iechyd da mewn ysgolion wedi bod yn ofyniad statudol er 2007, mae llawer mwy y gellid ei wneud.

Wrth i ysgolion ddychwelyd ym mis Medi ar ôl 18 mis cythryblus yn ystod y pandemig Covid-19, pa wersi yr ydym wedi'u dysgu? Mae cyfle i newid ein ffordd o ddarparu bwyd ysgol, gan ddechrau gyda dull unedig lle mae gwahaniaethau rhwng y gwledydd yn cael eu dileu a sicrhau bod cael bwyd ysgol da yn hawl, ni waeth ble rydych chi'n byw neu faint mae'ch rhieni'n ei ennill.

Roedd yn galonogol gweld Strategaeth Fwyd Genedlaethol Lloegr yn hyrwyddo dull gweithredu 'ysgol gyfan' ar fwyd - lle mae bwyd iach yn cael ei adlewyrchu a'i atgyfnerthu ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol - ond er mwyn i hyn ddigwydd mae angen i ni gydnabod nad oes bwled arian. Dim ond microcosm o'r system fwyd yn ei chyfarwydd yw bwyd ysgol; mae sut yr ydym yn tyfu, yn prynu, yn coginio ac yn gweini bwyd - a'r bobl hynny sy'n gwneud i'r pethau hynny ddigwydd - i gyd yn chwarae rhannau hynod bwysig a rhyng-gysylltiedig. Yn y pen draw, mae bwyd ysgol yn fwy na dim ond pryd bwyd - mae'n adlewyrchiad nid yn unig o faint rydyn ni'n gwerthfawrogi iechyd a llesiant ein plant, ond faint rydyn ni'n gwerthfawrogi bwyd mewn cymdeithas. Rhaid i fwyd cyhoeddus adlewyrchu'r gorau o werthoedd cyhoeddus ac mae hynny'n golygu ei fod yn ymwneud â mwy na dim ond llysiâu.

Ond nid yw'n gymhleth. Mae cael plant i fwyta mwy o lysiau mewn ysgolion yn ymwneud â chreu amgylchedd bwyd ysgol iach - bwyd blasus, wedi'i baratoi'n ofalus, wedi'i weini mewn ffordd ddeniadol mewn lle maen nhw am fwyta ynddo. Wrth ei wraidd, ac er mwyn gwneud hyn yn iawn, rhaid cynnwys plant a phobl ifanc ar hyd y daith - wedi'r cyfan, nhw fydd y rhai a fydd yn penderfynu a ydynt am eu bwyta ai peidio!





BWYDO EIN DYFODOL

Ymchwiliad i lysiau mewn bwyd ysgol yn 2021



Crynodeb o'r argymhellion

CAFFAEL: RHOI EIN HARIAN AR EIN GAIR



- Adolygu safonau caffael i sicrhau bod bwyd yn iach ac o ffynonellau cynaliadwy gyda safonau sy'n orfodol i ysgolion.
- Sicrhau bod mwy o bwys yn cael ei roi ar safonau maeth, llesiant ac amgylcheddol wrth wneud penderfyniadau tendro
- Ariannu cynlluniau peilot wedi'u gwerthuso a'u hehangu i fod yn Systemau Prynu Deinamig.
- Mabwysiadu dull caffael yn seiliedig ar Adeiladu Cyfoeth Cymunedol.
- Mabwysiadu dull 'ysgol gyfan' a mynnu bod ysgolion yn gweithio gyda chynlluniau achredu bwyd.
- Sicrhau bod safonau bwyd ysgol yn cael eu monitro a'u gweithredu'n effeithiol.

YN Y FFREUTUR



- Integreiddio bwyd i bob agwedd ar fywyd yr ysgol.
- Neilltuo digon o amser ar gyfer prydau bwyd mewn man y mae myfyrwyr eisiau bwyta ynddo.
- Cynnwys plant, rhieni a staff yn y broses o ddarparu bwyd ysgol a mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar 'y cwsmer'.
- Cefnogi arlwywyr gyda hyfforddiant a datblygiad i ddarparu llysiau a phrydau'n seiliedig ar lysiau sy'n flasus ac yn ddeniadol.
- Cyfyngu byrbrydau amser egwyl i opsiynau iachach.
- Annog rhieni i gynnwys llysiau mewn pecynnau cinio.
- Adolygu ac ymchwilio i ariannu cynlluniau ar gyfer ffrwythau a llysiau am ddim mewn ysgolion.

CYNLLUNIAU TYFU MEWN YSGOLION



- Cyflwyno garddio a thyfu i gwricwlwm ehangach yr ysgol.
- Cynyddu cyllid ar gyfer cynlluniau tyfu ac ehangu ymhellach i ardaloedd trefol.

GWASTRAFF BWYD



- Sicrhau bod y bwyd yn flasus a bod y dognau o faint priodol a lleihau unrhyw bwyslais gormodol ar garbohydradau wedi'u prosesu.
- Datblygu ffyrdd arloesol o ymgysylltu â myfyrwyr a lleihau gwastraff bwyd.
- Mesur gwastraff bwyd ysgol a chynnwys disgyblion yn y broses lle bo hynny'n bosibl.
- Caniatáu digon o amser i blant orffen prydau bwyd.
- Cydnabod bod gwastraff bwyd yn deillio o broblem ehangach yn ymwneud â'r system ysgolion ac arlwyyo.

Y TU HWNT I GATIAU'R YSGOL



- Buddsoddi mewn seilwaith bwyta a sicrhau bod y lle y mae myfyrwyr yn bwyta ynddo yn gyfforddus ac yn lle braf i fod.
- Buddsoddi yn y proffesiwn arlwyyo i sicrhau bod prydau ysgol blasus, iach sy'n cynnig gwerth da am arian yn cael eu creu.
- Mabwysiadu mesurau i annog myfyrwyr i aros yn yr ysgol yn ystod oriau cinio a dewis pryd bwyd ysgol.
- Buddsoddi mewn sefydlu safleoedd bwyd amgen o amgylch y campws.
- Gweithredu'r gwaharddiad arfaethedig ar hysbysebu cynhyrchion sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen ar ôl 9pm a chyfyngu ar yr hysbysebion y talwyd amdanynt ar gyfer bwydydd o'r fath ar ddiwedd 2022.
- Gweithio gyda manwerthwyr i ddarparu a hyrwyddo opsiynau iachach.
- Hyrwyddo opsiynau ac ymgyrchoedd iach mewn ysgolion.

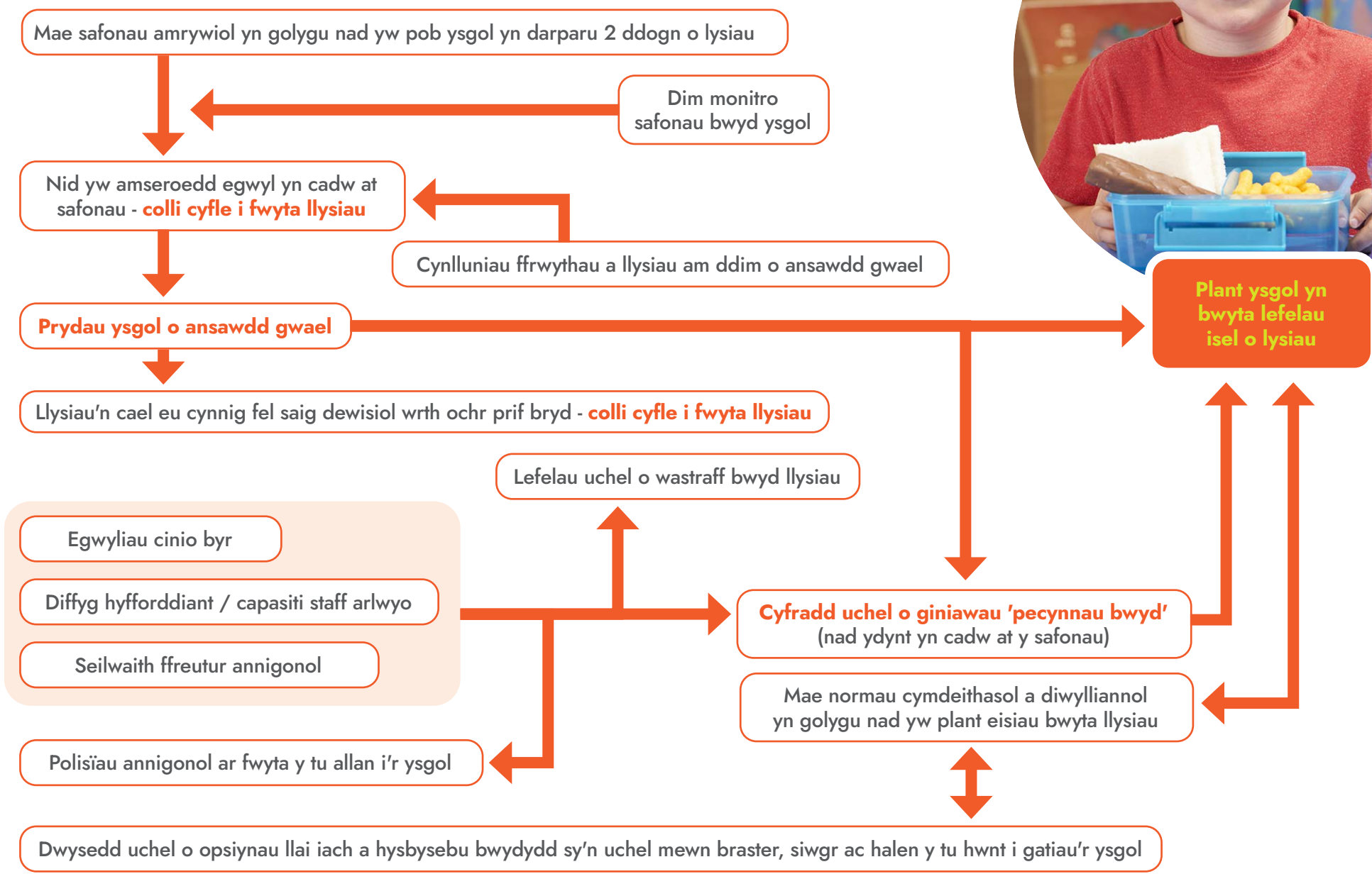
CAEL BLAS AR DDYSGU A LLESANT

Cyflwyno Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb ledled y DU ar y cyfle cyntaf, gan ehangu cymhwysedd i Brydau Ysgol Am Ddim i bob plentyn sy'n byw mewn tldi fel cam cyntaf.

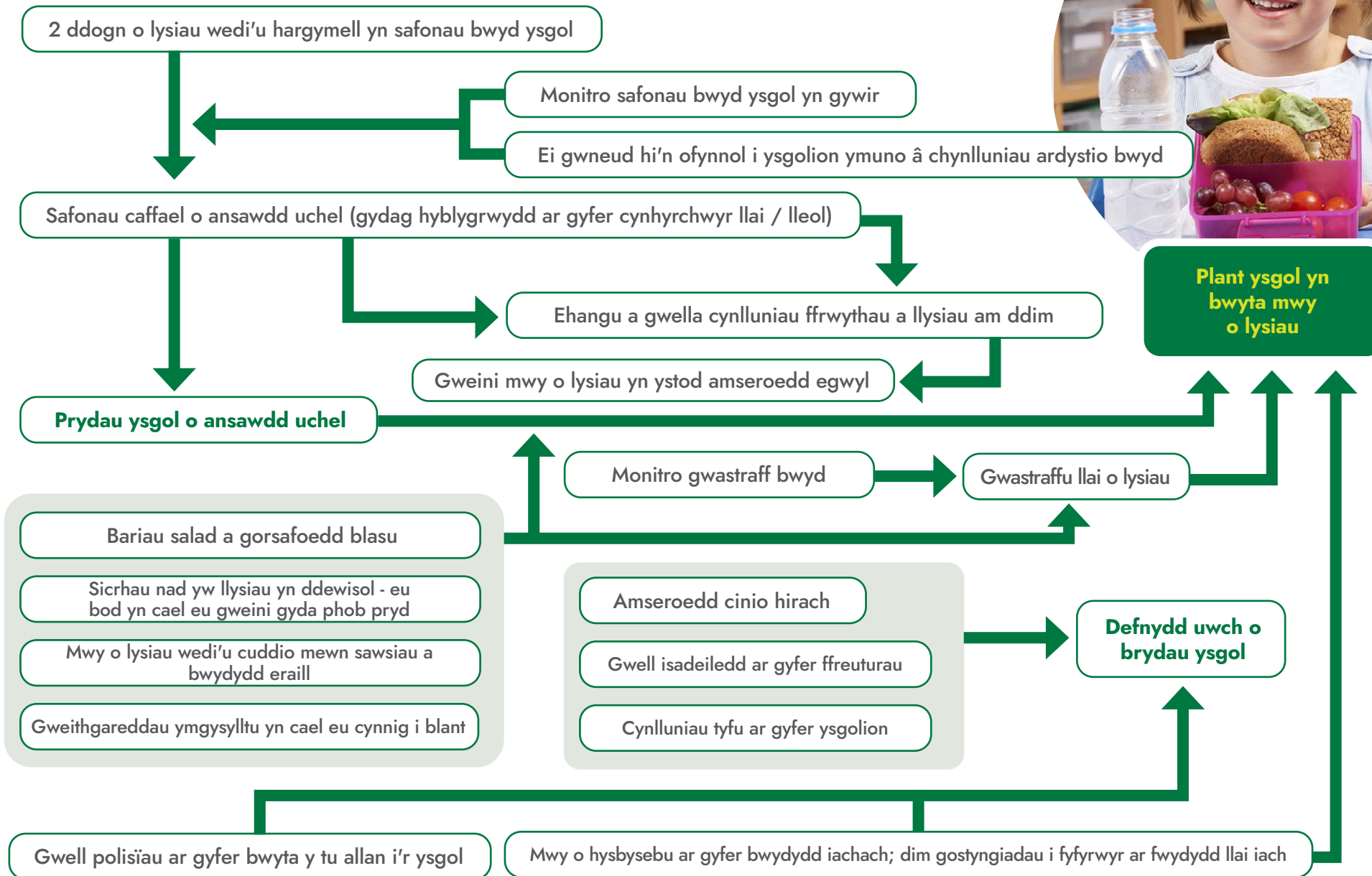
Dylai'r holl safonau bwyd ysgol argymhell cynnwys o leiaf ddau ddogn o lysiau ym mhob pryd bwyd.

Y gwledydd i gynnal adolygiadau bwyd ysgol a buddsoddi mewn cyfleoedd i wella a gweithredu safonau bwyd ysgol yn ystod y tymor a'r tu allan i'r tymor.

Y CYLCH LLYSIAU - Y LEFELAU ISEL O LYSIAU A FWYTEIR GAN BLANT YSGOL



Y CYLCH LLYSIAU - SUT I FYND ATI I GYNYDDU'R NIFER O LYSIAU A FWYTEIR GAN BLANT YSGOL



CYFEIRIADAU

- Addis S a Murphy S (2019) "There is such a thing as too healthy!" The impact of minimum nutritional guidelines on school food practices in secondary schools', *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. Diet J Hum Nutr, 32 (1), tud. 31–40. doi: 10.1111/JHN.12598.
- Adolphus, K. *et al.* (2016) 'The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review', *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*. Adv Nutr, 7(3), tud. 590S-612S. doi: 10.3945/AN.115.010256.
- Adolphus, K., Lawton, C. L. a Dye, L. (2013) 'The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents', *Frontiers in Human Neuroscience*. Frontiers Media SA, 7(JUL). doi: 10.3389/FNHUM.2013.00425.
- APSE (2021) *The 'Good Food' Case for the provision of Universal Free School Meals (UFSM) in Scotland - apse*. Ar gael yn: <https://www.apse.org.uk/apse/index.cfm/news/articles/2021/the-e28098good-foode28099-case-for-the-provision-of-universal-free-school-meals-ufsm-in-scotland/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Baldwin, H. J., Freeman, B. a Kelly, B. (2018) 'Like and share: associations between social media engagement and dietary choices in children', *Public Health Nutrition*. Gwasg Prifysgol Caergrawnt, 21 (17), tud. 3210–3215. doi: 10.1017/S1368980018001866.
- Belot, M., James, J. a Nolen, P. (2016) 'Incentives and children's dietary choices: A field experiment in primary schools', *Journal of health economics*. J Health Econ, 50, pp. 213–229. doi: 10.1016/J.JHEALECO.2016.07.003.
- Bergman, E. A. *et al.* (2004) 'The Relationship Between the Length of the Lunch Period and Nutrient Consumption in the Elementary School Lunch Setting'.
- BIND (2019) *Eat Smart — BIND*. Ar gael yn: <https://www.projectbind.com/new-page-1> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Calvert, S., Dempsey, R. C. a Povey, R. (2020) 'A qualitative study investigating food choices and perceived psychosocial influences on eating behaviours in secondary school students', *British Food Journal*. Emerald Group Holdings Ltd., 122(4), tyd. 1027–1039. doi: 10.1108/BFJ-07-2019-0575.
- Cauwenberghe, E. Van *et al.* (2010) 'Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and "grey" literature', *The British journal of nutrition*. Br J Nutr, 103(6), tud. 781–797. doi: 10.1017/S0007114509993370.
- Chaudhary, A., Sudzina, F. a Mikkelsen, B. E. (2020) 'Promoting Healthy Eating among Young People-A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions', *Nutrients*. Nutrients, 12(9), tud. 1–34. doi: 10.3390/NU12092894.
- Children's Right2Food (2021) *Right2Food Dashboard*. Ar gael yn: <https://www.childrensright2food.co.uk/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Christian, M. S. *et al.* (2013) 'Family meals can help children reach their 5 A Day: a cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools', *J Epidemiol Community Health*. BMJ Publishing Group Ltd, 67(4), tud. 332–338. doi: 10.1136/JECH-2012-201604.
- Christian, M. S. *et al.* (2014) 'Evaluation of the impact of a school gardening intervention on children's fruit and vegetable intake: a randomised controlled trial'. doi: 10.1186/s12966-014-0099-7.
- CLES (2020) *What is Community Wealth Building?* | CLES. Ar gael yn: <https://cles.org.uk/community-wealth-building/what-is-community-wealth-building/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Clune, S., Crossin, E. a Verghese, K. (2017) 'Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories', *Journal of Cleaner Production*. Elsevier, 140, tud. 766–783. doi: 10.1016/J.JCLEPRO.2016.04.082.
- CPAG (2019) *Child poverty facts and figures*. Ar gael yn: https://cpag.org.uk/child-poverty/child-poverty-facts-and-figures#footnote1_rk53d7g (fel ar: 25 Mai 2020).
- Crawford, F. *et al.* (2017) 'Observation and assessment of the nutritional quality of "out of school" foods popular with secondary school pupils at lunchtime'. doi: 10.1186/s12889-017-4900-9.
- Data Cymru (2019) 'Evaluation of the School Holiday Enrichment Programme (SHEP) 2019 Produced by: Data Cymru'. Ar gael yn: www.data.cymru (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Davis, JN *et al.* (2021) 'School-based gardening, cooking and nutrition intervention increased vegetable intake but did not reduce BMI: Texas sprouts - a cluster randomized controlled trial', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2021 18:1. BioMed Central, 18(1), tud. 1–14. doi: 10.1186/S12966-021-01087-X.
- Defeyter, G., Harvey-Golding, L. a Forsey, A. (2020) *A Literature Review on the Effects of Breakfast Consumption and School Breakfast Clubs*.
- DENI (2013) 'Food in School Policy'.
- DENI (2020) 'DRAFT UPDATE TO NUTRITIONAL STANDARDS FOR SCHOOL FOOD'.
- DENI (2021) *School enrolments - Northern Ireland summary data | Department of Education*. Ar gael yn: <https://www.education-ni.gov.uk/publications/school-enrolments-northern-ireland-summary-data> (Fel ar: 23 Awst 2021).
- DHSC (2021) *The government buying standards for food and catering services (GBSF) – updating the nutrition standards: response to consultation - GOV.UK*. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/consultations/updating-the-government-buying-standards-for-food-and-catering-services-gbsf/outcome/the-government-buying-standards-for-food-and-catering-services-gbsf-updating-the-nutrition-standards-response-to-consultation#annex-a> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Dimpleby, H. (2021) *The National Food Strategy - The Plan*. Ar gael yn: <https://www.nationalfoodstrategy.org/> (Fel ar: 7 Awst 2021).
- Dimpleby, H. a Vincent, J. (2013) 'The School Food Plan'.
- East Ayrshire Council (2020) *School meals and catering services - East Ayrshire Council*. Ar gael yn: <https://www.east-ayrshire.gov.uk/EducationAndLearning/Schools-Catering/School-meals-and-catering-services.aspx> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Elizabeth, L. *et al.* (2020) 'Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review', *Nutrients*. MDPI AG, tud. 1–36. doi: 10.3390/nu12071955.
- Ellaway, A. *et al.* (2012) 'Do obesity-promoting food environments cluster around socially disadvantaged schools in Glasgow, Scotland?', *Health & Place*. Elsevier, 18(6), t. 1335. doi: 10.1016/J.HEALTHPLACE.2012.06.001.

- End Child Poverty (2021) *Key facts Child poverty facts and figures*. Ar gael yn: <https://www.endchildpoverty.org.uk/key-facts/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Ensaif, H. *et al.* (2015) 'Food Choice Architecture: An Intervention in a Secondary School and its Impact on Students' Plant-based Food Choices', *Nutrients*. *Nutrients*, 7(6), tud. 4426–4437. doi: 10.3390/NU7064426.
- Evans, C. E. L. *et al.* (2020) 'A repeated cross-sectional survey assessing changes in diet and nutrient quality of English primary school children's packed lunches between 2006 and 2016', *BMJ Open*. British Medical Journal Publishing Group, 10(1), t. e029688. doi: 10.1136/BMJOPEN-2019-029688.
- Evans, C. EL *et al.* (2012) 'Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 y', *The American journal of clinical nutrition*. *Am J Clin Nutr*, 96(4), tud. 889–901. doi: 10.3945/AJCN.111.030270.
- Feed Britain Better (2020a) 'Putting the Health of ALL young people at the heart of the COVID aFeed Britain Better – Putting the Health of ALL young people at the heart of the COVID recovery'.
- Feed Britain Better (2020b) 'Putting the health of ALL young people at the heart of COVID recovery'.
- Bwyd am Oes (2020) *State of the Nation report into children's food in England 2019*. Ar gael yn: www.foodforlife.org.uk (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Bwyd Am Oes (2021a) *Food for Life*. Ar gael yn: <https://www.foodforlife.org.uk/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Bwyd am Oes (2021b) *What is Food For Life - Food for Life*. Ar gael yn: <https://www.foodforlife.org.uk/commissioners> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- FootPrint (2021) *Sustainable success in the new normal: conquering...* Ar gael yn: <https://www.foodservicefootprint.com/sustainable-success-in-the-new-normal-conquering-challenges-in-education-catering-in-a-covid-19-world/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Forsey, A. (2017) *Hungry Holidays A report on hunger amongst children during school holidays*.
- Goudie, S. a McIntyre, Z. (2021) *A Crisis Within a crisis: The impact of Covid-19 on household food security*.
- Gov UK (2013) 'Rheoliadau Bwyta'n lach Mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013'. Argraffydd Deddfau Seneddol y Frenhines.
- Gov UK (2020a) *Schools, pupils and their characteristics: January 2020 - GOV.UK*. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistics/schools-pupils-and-their-characteristics-january-2020> (Fel ar: 23 Awst 2021).
- Gov UK (2020b) 'The Nutritional Requirements for Food and Drink in Schools (Scotland) Regulations 2020'. Argraffydd y Frenhines ar gyfer yr Alban.
- Gov UK (2021a) *Apply for free school meals - GOV.UK*. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/apply-free-school-meals> (Fel ar: 23 Awst 2021).
- Gov UK (2021b) *Schools, pupils and their characteristics, Academic Year 2020/21 – Explore education statistics – GOV.UK*. Ar gael yn: <https://explore-education-statistics.service.gov.uk/find-statistics/school-pupils-and-their-characteristics> (Fel ar: 23 Awst 2021).
- Government, S. (2019) 'Summary statistics for schools in Scotland', *Llywodraeth yr Alban*, (Rhagfyr 2020).
- GROW (2021) *GROW*. Ar gael yn: <https://wearegrow.org/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Elusen Guy's & St Thomas' (2020) 'Serving up children's health Opportunities and barriers in the school food system to prioritise nutritious food for our young people'.
- ICS (2021) *ISC's research team works to ensure that ISC is the hub of accurate and timely information on the independent sector in the UK*. Ar gael yn: <https://www.isc.co.uk/research/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Jilly Dougan (2016) *Sow Grow Munch*. Ar gael yn: https://www.eefni.org.uk/cmsfiles/Sow_Grow-Munch.pdf (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Jones, M. *et al.* (2012) 'Food sustainability education as a route to healthier eating: evaluation of a multi-component school programme in English primary schools', *Health Education Research*. Oxford Academic, 27(3), tud. 448–458. doi: 10.1093/HER/CYS016.
- Jones, M. *et al.* (2015) 'Evaluation of Food for Life Pupil survey in local commission areas: Food for Life's impact on primary school children's consumption of fruit and vegetables Full Report'.
- Lasko-Skinner Rose (2020) *Turning the Tables: Making healthy choices easier for consumers - Demos*. Ar gael yn: <https://demos.co.uk/project/turning-the-tables-making-healthy-choices-easier-for-consumers/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Prifysgol Lund (2021) *Free and nutritious school lunches help create richer and healthier adults | Lund University*. Ar gael yn: <https://www.lunduniversity.lu.se/article/free-and-nutritious-school-lunches-help-create-richer-and-healthier-adults> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- McClure, H. a McNally, M. (2021) 'School Meals in Northern Ireland 2020-21'.
- Mckendrick, J. H. *et al.* (2019) *Are pupils being served? A secondary review of the sector's evidence base on school meal provision at lunchtime in Scotland*.
- Micha, R. *et al.* (2018) 'Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis', *PLoS one*. *PLoS One*, 13(3). doi: 10.1371/JOURNAL.PONE.0194555.
- Monteiro, C. A. *et al.* (2019) 'Ultra-processed foods: what they are and how to identify them', *Public health nutrition*. *Public Health Nutr*, 22(5), tud. 936–941. doi: 10.1017/S1368980018003762.
- Murphy, G. *et al.* (2020) 'See, Like, Share, Remember: Adolescents' Responses to Unhealthy-, Healthy- and Non-Food Advertising in Social Media', *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Cyf. 17, Tudalen 2181. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 17(7), p. 2181. doi: 10.3390/IJERPH17072181.
- Murphy, S. *et al.* (2010) 'Free healthy breakfasts in primary schools: a cluster randomised controlled trial of a policy intervention in Wales, UK', *Public Health Nutrition*, 14(2), tud. 219–226. doi: 10.1017/S1368980010001886.

- GIG (2019) *The Eatwell Guide*. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- NIHR (2021) *Urgent action needed to reduce harm of ultra-processed foods to British children*. American Medical Association. doi: 10.1001/JAMAPEDIATRICS.2021.1573.
- Obesity Action Scotland (2020) *Primary School Meals in Scotland 2020: a snapshot and a future vision*. Ar gael yn: <https://www.obesityactionscotland.org/campaign/primary-school-meals-in-scotland-2020-a-snapshot-and-a-future-vision/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Ohly, H. *et al.* (2016) 'A systematic review of the health and well-being impacts of school gardening: synthesis of quantitative and qualitative evidence', *BMC Public Health* 2016 16:1. BioMed Central, 16(1), pp. 1–36. doi: 10.1186/S12889-016-2941-0.
- Oostindjer, M. *et al.* (2017) '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', <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2016.1197180>. Taylor & Francis, 57(18), tud. 3942-3958. doi: 10.1080/10408398.2016.1197180.
- Parliament UK (2021) *Public Sector Procurement of Food - Environment, Food and Rural Affairs Committee - House of Commons*. Ar gael yn: https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmenvfru/469/46904.htm#_idTextAnchor001 (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Parmer, S. M. *et al.* (2009) 'School Gardens: An Experiential Learning Approach for a Nutrition Education Program to Increase Fruit and Vegetable Knowledge, Preference, and Consumption among Second-grade Students', *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Elsevier, 41(3), pp. 212–217. doi: 10.1016/J.JNEB.2008.06.002.
- Passy, R., Morris, M. and Reed, F. (2010) 'Impact of school gardening on learning Final report submitted to the Royal Horticultural Society'.
- Pys Plís (2020) *FFEITHIAU AM LYSIAU 2020 YN GRÝNO*. Ar gael yn: www.foodfoundation.org.uk (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Pys Plís (2021a) *School Holiday Enrichment Programme (SHEP) 2021 Pledge*. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHEP.pdf> (Fel ar: 23 Awst 2021).
- Pys Plís (2021b) *Ffeithiau am Lysiau 2021*.
- Petkova, H. *et al.* (2019) 'Incidence of anorexia nervosa in young people in the UK and Ireland: a national surveillance study', *BMJ Open*. British Medical Journal Publishing Group, 9(10), p. e027339. doi: 10.1136/BMJOPEN-2018-027339.
- Poore, J. a Nemecek, T. (2018) 'Reducing food's environmental impacts through producers and consumers', *Science*. American Association for the Advancement of Science, 360(6392), pp. 987–992. doi: 10.1126/science.aaq0216.
- Public Sector Catering (2020) *20 percent less meat*. Ar gael yn: <https://20percentlessmeat.co.uk/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Ransley, J. K. *et al.* (2010) 'Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption?', *Public Health Nutrition*. Gwasg Prifysgol Caergrawnt, 13(11), tud. 1898–1904. doi: 10.1017/S1368980010000595.
- Reinaerts, E. *et al.* (2008) 'Increasing fruit and vegetable intake among children: comparing long-term effects of a free distribution and a multicomponent program', *Health education research*. Health Educ Res, 23(6), tud. 987–996. doi: 10.1093/HER/CYN027.
- RHS (2021) *RHS Campaign for School Gardening*. Ar gael yn: <https://schoolgardening.rhs.org.uk/home> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Ritchie, H. (2020) 'You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local', *Environmental Science and Technology*, 42(10), tud. 3508–3513. Ar gael yn: <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?country=> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- RSPH (2019) *Routing out Childhood Obesity*. Ar gael yn: <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/obesity/routing-out-childhood-obesity.html> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Sa, J. de la Lock, K. (2008) 'Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes', *European Journal of Public Health*. Oxford Academic, 18(6), pp. 558–568. doi: 10.1093/EURPUB/CKN061.
- Scaglioni, S. *et al.* (2018) 'Factors Influencing Children's Eating Behaviours', *Nutrients* 2018, Cyf. 10, Tudalen 706. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 10(6), t. 706. doi: 10.3390/NU10060706.
- School Food Plan (2013) *The Food School Plan Appendix*.
- School Food Plan (2014) *The School Food Standards*. Ar gael yn: http://www.schoolfoodplan.com/wp-content/uploads/2014/09/School_Food_Standards_140911-V2c-tea-towel.pdf (Fel ar: 23 Awst 2021).
- Llywodraeth yr Alban (2011) *Catering for change: buying food sustainably in the public sector - gov.scot*. Ar gael yn: <https://www.gov.scot/publications/catering-change-buying-food-sustainably-public-sector/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Llywodraeth yr Alban (2014a) *Better eating, better learning: a new context for school food - gov.scot*. Ar gael yn: <https://www.gov.scot/publications/better-eating-better-learning-new-context-school-food/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Llywodraeth yr Alban (2014b) *Beyond the School Gate - Improving Food Choices in the School Community - gov.scot*. Ar gael yn: <https://www.gov.scot/publications/beyond-school-gate-improving-food-choices-school-community/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Llywodraeth yr Alban (2021) *Healthy eating in schools: guidance 2020*. Ar gael yn: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/02/healthy-eating-schools-guidance-2020/documents/healthy-eating-schools/healthy-eating-schools/govscot%3Adocument/healthy-eating-schools.pdf?forceDownload=true> (Fel ar: 20 Chwefror 2021).

- SCVO (2021) *Education Scotland - Food for Thought Education Fund - Funding Scotland*. Ar gael yn: <https://funding.scot/funds/a0Rb00000GKb61EAT/education-scotland-food-for-thought-educati> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- SGF (2021) *Healthy Living Programme*. Ar gael yn: <https://www.healthylivingprogramme.co.uk/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Sinclair, S. *et al.* (2008) 'The School Fringe WHAT PUPILS BUY AND EAT FROM SHOPS SURROUNDING SECONDARY SCHOOLS Key Findings'.
- SMASH (2021) *SMASH — #UpYourFoodGame*. Ar gael yn: <https://www.smash-app.co.uk/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Cymdeithas y Pridd (2020) *Shortening supply chains*. Ar gael yn: https://www.soilassociation.org/media/20821/shortening_supply_chains_report_web.pdf (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Cymdeithas y Pridd - yr Alban (2020) *East Ayrshire's school meals win Food for Life Served Here Gold award for 12th consecutive year*. Ar gael yn: <https://www.soilassociation.org/our-work-in-scotland/scotland-news/2020/feb-February/east-ayrshires-school-meals-win-gold-for-12th-consecutive-year/> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Stevens, L. *et al.* (2013) 'School lunches v. packed lunches: a comparison of secondary schools in England following the introduction of compulsory school food standards', *Public health nutrition*. *Public Health Nutr*, 16(6), pp. 1037–1042. doi: 10.1017/S1368980013000852.
- Sutton, C. (2017) *Schools investigate who has eaten their vegetables in battle against food waste*. – Brighton and Hove Food Partnership. Ar gael yn: <https://bhfood.org.uk/schools-investigate-who-has-eaten-their-vegetables-in-battle-against-food-waste/> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- The Food Foundation (2021) 'The Broken Plate 2021: The State of the Nation's Food System'. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2021/07/FF-Broken-Plate-2021.pdf>.
- Townsend, N. (2014) 'Shorter lunch breaks lead secondary-school students to make less healthy dietary choices: multilevel analysis of cross-sectional national survey data', *Public Health Nutrition*. *Gwasg Prifysgol Caergrawnt*, 18(9), pp. 1626–1634. doi: 10.1017/S1368980014001803.
- Senedd y DU (2021) *Changing the perfect picture: an inquiry into body image*. Ar gael yn: <https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmwomeq/274/27402.htm> (Fel ar: 3 Mehefin 2021).
- Y Cenhedloedd Unedig (1990) 'Convention on the Rights of the Child'.
- Upton, D., Upton, P. a Taylor, C. (2012) 'Fruit and vegetable intake of primary school children: a study of school meals', *Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*. *J Hum Nutr Diet*, 25(6), pp. 557–562. doi: 10.1111/J.1365-277X.2012.01270.X.
- Utter, J. *et al.* (2007) 'At-home breakfast consumption among New Zealand children: associations with body mass index and related nutrition behaviors', *Journal of the American Dietetic Association*. *J Am Diet Assoc*, 107(4), pp. 570–576. doi: 10.1016/J.JADA.2007.01.010.
- Nerth Llysiau (2019) *Eat Them To Defeat Them Campaign Evaluation 2019*. Ar gael yn: <https://s3-eu-west-2.amazonaws.com/ifour-vegpowers/uploads/wp-content/uploads/2020/02/09085158/Eat-Them-to-Defeat-Them-2019-Report.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Llywodraeth Cymru (2020a) *Cynllun Cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach 2020-2022*.
- Llywodraeth Cymru (2020b) *Canllawiau diwygiedig ar gyfer ysgolion yng Nghymru: cefnogi plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim*. Ar gael o: <https://llyw.cymru/prydau-ysgol-am-ddim-canllawiau-coronafirws-i-ysgolion> (Fel ar: 26 Mehefin 2020)
- Llywodraeth Cymru (2020c) *Canlyniadau cyfrifiad ysgolion: ym mis Ionawr 2020 | LLYW.CYMRU*. Ar gael o: <https://llyw.cymru/canlyniadau-cyfrifiad-ysgolion-ym-mis-ionawr-2020>
- Llywodraeth Cymru (2021) 'Datganiad polisi caffael Cymru Sut rydym yn disgwyl i gyrff cyhoeddus ymgymryd â chaffael'. Ar gael yn: <https://gov.wales/procurement-policy-statement-html> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- Wesnes, K. A., Pincock, C. a Scholey, A. (2012) 'Breakfast is associated with enhanced cognitive function in schoolchildren. An internet based study', *Appetite*. *Academic Press*, 59(3), tud. 646–649. doi: 10.1016/J.APPET.2012.08.008.
- WHIASU (2021) *Hafan - Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru*. Ar gael yn: <https://phwhhocc.co.uk/whiasu/?lang=cy> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- WHO (2016) 'ENDING CHILDHOOD OBESITY REPORT OF THE COMMISSION ON'.
- WHO (2021) 'Making every school a health-promoting school – Global standards and indicators', tud. 50. Ar gael yn: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059> (Fel ar: 18 Awst 2021).
- CLILC (2021) *'Bwyd a Hwyl' Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf - CLILC*. Ar gael yn: <https://www.wlga.cymru/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme> (Fel ar: 19 Awst 2021).
- Zandian, M. *et al.* (2012) 'Children eat their school lunch too quickly: an exploratory study of the effect on food intake'. doi: 10.1186/1471-2458-12-351.
- Zellner, D. A. a Cobuzzi, J. L. (2016) 'Just dessert: Serving fruit as a separate "dessert" course increases vegetable consumption in a school lunch', *Food Quality and Preference*. Elsevier, 48, pp. 195–198. doi: 10.1016/J.FOODQUAL.2015.09.013.
- Zero Waste Scotland (2021) *Monitoring toolkit for schools | Zero Waste Scotland*. Ar gael yn: <https://www.zerowastescotland.org.uk/save-energy-reduce-waste/monitoring-toolkit> (Fel ar: 19 Awst 2021).



The Food Foundation CIO

c/o Spayne Lindsay & Co LLP,
55 Strand, WC2N 5LR
T: +44 (0) 20 3086 9953
www.foodfoundation.org.uk
@Food_Foundation
@PeasPleaseUK

© The Food Foundation. All rights reserved.
Reproduction in part or in whole is prohibited without
prior agreement with The Food Foundation.

Registered Charity No. 1187611.