

Bwyta'n iach yn yr ysgol: Gofynion ynglŷn â bwyd mewn ysgol uwchradd

Cinio

Rhaid cynnig y bwydydd canlynol yn rheolaidd:

- O leiaf un dogn o **ffrwythau** bob dydd
- O leiaf dau ddogrn o **lysiau** a **salad** bob dydd
- **Pwddin ffrwythau** o leiaf ddwywaith yr wythnos
- **Pysgod** o leiaf ddwywaith yr wythnos
- **Pysgod olewog** o leiaf ddwywaith bob pedair wythnos
- **Darnau o gig** o leiaf deirgwaith yr wythnos

Ebrill 2015

Drwy gydol y dydd

Chewch chi ddim cynnig y canlynol **cyn 6 o'r gloch yr hwyr**:

- **Halen** ychwanegol
- **Melysfwyd**
- **Byrbrydau sawrus**

Lle mae bwyd ar gael **ar ôl brechwast** a **chyn 6 o'r gloch yr hwyr**:

- Rhaid i **ffrwythau** a **lysiau** fod ar gael, hefyd
- **Cynfennau**: 10ml neu'n llai
- **Teisenni a bisgedi**: Dim ond lle mae nhw wedi'u cynnwys ym mhroses dadansoddi maeth cinio
- **Tatws a chynnyrch tatws** wedi'u ffrio mewn **braster** neu **olew**: dim mwy na dwywaith yr wythnos
- Bwyd sydd wedi'i **ffrio'n ddwfn** neu'n **sydyn**: dim mwy na dwywaith yr wythnos
- **Cynnyrch cig**: dim mwy na dwywaith yr wythnos

Mae holl fanylion y gofynion ynglŷn â bwyd mewn ysgol uwchradd, a gwybodaeth am safonau maeth ar amser cinio, yn 'Bwyta'n iach yn yr Ysgolion Gwladol: Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu.



Bwyta'n iach yn yr ysgol: Gofynion ynglŷn â diodydd mewn ysgol uwchradd

Dim ond y diodydd canlynol sydd
i'w cynnig

cyn 6 o'r gloch yr hwyr:

- **Dŵr** plaen (gyda nwy neu heb nwy)
- **Llaeth** plaen (lled sgim neu sgim)
- Diodydd **soia, reis** neu **geirch** (plaen)
- **Sudd ffrwythau** neu **lysiau** (gyda nwy neu heb nwy)
- **Sudd ffrwythau** neu **lysiau** (gyda nwy neu heb nwy) ynghyd â **dŵr** (o leiaf 50% yn sudd)
- **Sudd ffrwythau/lysiau** ynghyd â **llaeth, iogwrt** neu ddiodydd **soia/reis/ceirch** (o leiaf 50% yn llaeth, iogwrt, soia, reis neu geirch)
- **Cymysgedd ffrwythau** neu **lysiau**
- **Llaeth, iogwrt**, a diodydd **soia/reis/ceirch** (blas wedi'i ychwanegu)
- **Te** a **choffi**
- **Siocled poeth** (250ml neu'n llai)

Mae holl fanylion y gofynion ynglŷn â diodydd mewn ysgol uwchradd, a gwybodaeth am safonau maeth ar amser cinio, yn 'Bwyta'n Iach yn yr Ysgolion Gwladol: Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu.



Bwyta'n iach yn yr ysgol: Gofynion ynglŷn â brecwast

Ystyr brecwast yw bwyd sydd ar gael **cyn dechrau sesiwn y bore yn yr ysgol.**

Dim ond y bwydydd canlynol ddylai fod **ar gael** ar amser brecwast:

- Diodydd **llaeth** neu **iogwrt**
- **Grawnfwyd** nad oes caen amdano na siwgr, siocled neu bowdr coco ynddo
- **Ffrwythau a llysiau**
- **Bara a thopin**

Mae holl fanylion y gofynion ar gyfer brecwast yn 'Bwyta'n iach yn yr Ysgolion Gwladol: Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu'.

