

Ysgol Gynradd Llandegfan



Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Cytunwyd gan Staff: Tachwedd 2017
Mabwysiadwyd gan y Llywodraethwyr: Rhagfyr 2017
Adolygiad nesaf: Rhagfyr 2019

Arwyddwyd

Cadeirydd y Llywodraethwyr:

Pennaeth:

Cyflwyniad:

Mae'r polisi yn dilyn y canllawiau a osodwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn nogfen "Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan" 2007.

Mae cynnwys y datganiad polisi hwn yn amlinellu patrwm y datblygiad drwy ddysgu am fwyd a ffitrwydd, y dylai disgyblion sy'n mynychu Ysgol Gynradd Llandegfan eu dilyn.

Mae addysgu am fwyd a maethiad, yn defnyddio dulliau priodol a negesau cywir, yn cyfarparu plant â'r wybodaeth i ddewis diet cytbwys, y ddealltwriaeth pam y mae hynny'n bwysig a'r berthynas rhwng diet ac ymarfer. Mae sgiliau'n cyfarparu plant nid yn unig â'r hyder a'r hyfedredd i brynu, paratoi a choginio ar eu cyfer eu hunain yn ddiogel ond hefyd i ddod yn rhieni medrus yn y dyfodol. Mae mynediad i fwyd iach a fforddiadwy a'i argaeledd yn yr ysgol yn gosod safonau priodol ac yn modelu'r arfer orau mewn diwylliant ac ymddygiadau bwyd.

Mae addysg am weithgaredd corfforol yn cynnig dealltwriaeth i blant am bwysigrwydd ffitrwydd corfforol a hamdden i'w hiechyd a'u lles ac yn esbonio'r cysylltiadau hanfodol rhwng diet a gweithgaredd. Mae sgiliau a geir drwy addysg gorfforol yn galluogi plant i gymryd rhan mewn ystod eang o chwaraeon, hamdden a gweithgareddau a all gynorthwyo i hyrwyddo hunan-werth, annibyniaeth, mwynhad ac integreiddio cymdeithasol. Mae mynediad parod i gyfleoedd i ymrwymo mewn chwaraeon a hamdden yn darparu'r sylfaen i blant adeiladu gweithgaredd corfforol i'w bywyd dyddiol. Mae hyn yn golygu gwneud y defnydd gorau o gyfleoedd ar gyfer addysg gorfforol yn y diwrnod ysgol, wedi gweithgareddau ysgol yn cynnwys Dysgu y Tu Allan i Orlau Ysgol, a chyfleusterau gwasanaethau hamdden yr awdurdod lleol a chlybiau chwaraeon cymunedol.

LLCC, Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol-gyfan , 2007

Amcanion:

- Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy gyfarparu disgyblion gyda ffyrdd i sefydlu a chynnal ffyrdd o fyw egniol gydol oes ac arferion bwyta iach.
- Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgaredd corfforol yn dod yn gyfunol i gyfundrefn gwerth cyffredinol yr ysgol ac mae edefyn cyffredin o'r arfer dda yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.
- Datblygu dull ysgol-gyfan tuag at y polisi bwyd a ffitrwydd.

Y Cwricwlwm:

Bydd Ysgol Gynradd Llandegfan yn sicrhau ei bod yn cynnig yr hyn a ganlyn i bob disgybl:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a manteision iechyd byr a hirdymor .
- Cyfleoedd i edrych i mewn i'r hyn sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, yn cynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a pheycynnu bwyd.
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu a ffermio bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd yn y dosbarth a'r tu allan yng nghefn gwlad.
- Perir bod disgyblion yn ymwybodol o'r manteision sy'n gysylltiedig â thyfu gartref, cynnyrch ffres drwy ddatblygu mynediad i ardd lysiau/gardds osod
- Ennill sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol.
- Cyflwyniad cyson ac eglur o'r negesau allweddol ar gyfer iechyd geneuol da.
- Dwy awr o AG yr wythnos, bob wythnos, yn sicrhau bod y plant yn egniol gymaint ag y bo modd yn ystod yr adeg honno.
- Cwrs o astudiaeth CC mewn ymarfer iechyd-perthynol, yn rhan o AG yn cynnwys yr angen i ymarfer a'r effeithiau.

- Gwneud defnydd da o gyfleoedd ar gyfer hybu gweithgaredd corfforol trawsgwricwlaidd a'i berthynas â diet a maethiad.
- Rhaglen amrywiol y tu allan i oriau ysgol sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a phleuserus ar gyfer disgyblion a staff a sesiynau sgiliau coginio ymarferol yn seiliedig ar Gydbwysedd Iechyd Da.

Yr Amgylchedd:

Sicrhau dull cyson ysgol-gyfan o fynd at y polisi. Bydd Ysgol Gynradd Llandegfan yn darparu amgylchedd sydd:

- Yn cymryd rhan yn rhwydwaith Cymru y Cynllun Ysgolion Iach ac yn cyfrannu at ddatblygiad yr ysgol fel ysgol sy'n hybu iechyd
- Sicrhau bod pob disgybl yn cymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau perthynol i ddarpariaeth bwyd a ffitrwydd
- Sicrhau bod staff yn hybu clybiau/gweithgareddau y tu allan i'r ysgol a'u manteision i blant.

Bwyd a Maethiad:

- Annog derbyniad Menter Brechwast Ddi-dâl y Cynulliad Cenedlaethol
- Darparu ffrwythau a dwr yn unig yn siop yr ysgol ar amserau egwyl.
- Peidio â chaniatáu i blant ddod â byrbrydau afiach i'r Ysgol.
- Darparu llefrith di-dâl i blant hyd at 7 oed.
- Lle darperir gwerthiant ceir dewisiadau iach bob amser/yn unig ar gael.
- Darparu dŵr di-dâl, ffres, oer sydd ar gael i bob disgybl ar wahân i'r mannau toiled, ac a ganiateir ar ddesgiau lle bo'n ddiogel.
- Sicrhau y perir bod dewisiadau iach ar gael mewn pob digwyddiad ysgol-gyfan ar gyfer disgyblion, rhieni, corff llywodraethu, Cymdeithas Rhieni Athrawon ac ymwelwyr (e.e. ffeiriau haf, diwrnod chwaraeon, perfformiadau Nadolig)
- Sicrhau bod amser cinio yn brofiad pleserus mewn amgylchedd cyfeillgar, gan dalu sylw gofalus i ffactorau allweddol megis hyd yr egwyl ginio a rheolaeth y ciwio.
- Cysylltu â Gwasanaethau darparu cinio ysgol, staff arlwygo a goruchwylwyr amser cinio i gynllunio'r ddarpariaeth amser cinio, hybu prydau iach, maethlon, fforddiadwy sydd wedi eu cyflwyno'n ddeniadol, (fel yr adnabyddwyd yn Blas am Oes) a sicrhau bod negeseuau cyson am safonau maethiad a ffyrdd iach o fyw yn cael eu rhoi i'n disgyblion.
- Darparu bwydlenni cyfredol i blant a rhieni a rheini wedi eu harddangos o amgylch y man bwyta.
- Annog plant sydd â hawl i brydau ysgol di-dâl i'w cymryd.
- Yn arddangos ac yn marchnata deunyddiau y tu mewn i'r mannau gwasanaeth bwyd ac o'u hamgylch i hybu perthynas gadarnhaol rhwng bwyd a gweithgaredd corfforol.
- Nid yw'n hysbysebu bwyd a chynnyrch diod brand sy'n uchel mewn braster, siwgwr neu halen ar anheddau'r ysgol.
- Annog derbyn prydau ysgol drwy wahodd arlwywyr i nosweithiau a digwyddiadau rhieni.
- Annog goruchwylwyr amser cinio i fynychu hyfforddiant priodol er mwyn arwain cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol, ac annog bwyta'n iach.
- Annog rhieni i ddarparu cinio pecyn iach drwy ddarparu taflenni LLCC a chefnogi hynny gyda gweithgareddau dosbarth ar gyfer y plant.
- Sicrhau na ddefnyddir gwobrau afiach i nodi gwaith/cyflawniad da.

Ffitrwydd:

- Arddangos arddangosiadau sy'n dal y llygad o amgylch yr adran AG a mannau cyhoeddus yr ysgol yn hybu cyfleoedd ar gyfer chwaraeon a hamdden corfforol
- Annog disgyblion i gerdded neu seiclo i'r ysgol a bod man storio diogel i feiciau ac offer diogelwch.

- Wedi dynodi manau rhydd o drafnidiaeth y tu allan i'r ysgol ar amserau allweddol i sicrhau diogelwch seiclwyr a cherddwyr drwy gysylltu ag Adran Briffyrdd yr Awdurdod Lleol.
- Sicrhau bod offer a chyfleusterau diogel ar gael ar gyfer defnydd hamdden a sicrhau lefelau uchel o gynnal a chadw.
- Sicrhau bod yr ysgol yn cymryd rhan yn rheolaidd mewn digwyddiadau drwy'r sir gyfan a chlystyrau, gan sicrhau bod darpariaeth yn yr ysgol ar gyfer gweithgareddau cystadleuol a heb fod yn gystadleuol.
- Sicrhau bod pob gweithgaredd chwaraeon sydd ar gael yn sensitif i ddisgyblion o gefndir ethnig/bregus ac yn hygyrch iddynt
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gemau buarth awyr agored gweithredol yn ystod egwyl ac amser cinio

Y Gymuned:

O fewn ei phwrpas eang o 'addysg am oes', bydd yr Ysgol Gynradd Llandegfan yn ceisio:

- Codi ymwybyddiaeth o weithgareddau a pholisi'r ysgol a'u hybu mewn cysylltiad â bwyd a ffitrwydd mewn partneriaeth ag asiantaethau allweddol cymuned ac iechyd.
- Rhoi gwybod i'r disgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael iddynt yn y gymuned sy'n perthyn i agweddau ar fwyd a ffitrwydd

Gweithredu a Monitro

- Y Corff Llywodraethu i enwebu un llywodraethwr i gymryd cyfrifoldeb penodol am Fwyd a Ffitrwydd
- Bydd y Tîm Rheoli Uwch yn sicrhau bod hyfforddiant ac adnoddau digonol ar gyfer yr holl staff / AOTT cysylltiedig i gyflwyno amcanion a nodau'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd.
- Bydd y Tîm Rheoli Uwch yn manteisio ar y mentrau cenedlaethol a lleol sydd ohoni a'r adnoddau perthynol i fwyd a gweithgaredd corfforol.
- Gwahoddir rhieni i roi adborth o'u syniadau ar gyfer gwelliannau ar sail reolaidd ar lafar a thrwy holiaduron
- Adborth rheolaidd gan y Cyngor Ysgol / SNAG
- Bydd cynnydd yn cael ei fonitro ar gyfnodau rheolaidd gan y Tîm Rheoli Uwch a'r llywodraethwyr: trafodir manylion arbennig mewn cyfarfodydd staff fel y bo'n briodol
- Cynhwysir diweddariadau ar fwyd ysgol a gweithredu Ffitrwydd yn yr Adroddiad Ysgol Blynnyddol i rieni ac Adroddiad Prifathrawon i'r Llywodraethwyr

Adolygir y polisi hwn yn unol â'r Cynllun Datblygu Ysgol.

Introduction:

This policy follows the guidelines set out by the Welsh Assembly Government in the “Developing a Whole School Food and Fitness Policy” 2007 document.

The content of this policy statement outlines the pattern of development through learning about food and fitness, which pupils who attend Ysgol Gynradd Llandegfan will follow.

Education about food and nutrition, using appropriate methods and accurate messages, equips children with the knowledge to choose a balanced diet, the understanding of why that is important and the relationship between diet and exercise. Skills equip children not only with the confidence and competence to purchase, prepare and cook for themselves safely but also to become capable parents in the future. Access and availability of affordable,

healthy food in school sets appropriate standards and models best practice food culture and behaviours.

Education about physical activity offers children an understanding of the importance of physical fitness and recreation to their health and wellbeing and explains the crucial links between diet and activity. Skills acquired through physical education enable children to take part in a wide range of sport, recreation and activities that can help to enhance self esteem,

independence, enjoyment and social integration. Ready access to opportunities to engage in sport and recreation provides the basis for children to build physical activity into their daily lives. This means making best use of opportunities for physical education in the school day, after school activities including Out of School Hours Learning, and the facilities of the local authority leisure services and community sports clubs.

WAG, Developing a whole School Food and Fitness Policy, 2007

Aims:

- To improve the health of the whole school community by equipping pupils with ways to establish and maintain life-long active lifestyles and healthy eating habits.
- To ensure that food and nutrition and physical activity become integral to the overall value system of the school and a common thread of best practice runs through the curriculum, the school environment and community links.
- To develop a whole school approach to the food and fitness policy

The Curriculum:

Ysgol Gynradd Llandegfan will ensure that it offers the following to all pupils:

- An understanding of the relationship between food, physical activity and short and long term health benefits.
- Opportunities to look into what influences food choices, including the effects of the media through advertising, marketing, labelling and packaging of food.
- Opportunities to learn about the growing and farming of food and its impact on the environment both in the classroom and outside in the countryside.
- Pupils are made aware of the benefits associated with home-grown, fresh produce via development of a kitchen garden/allotment access
- The acquisition of basic skills in purchasing, preparing and cooking food and an understanding of basic food hygiene.
- Consistent and clear delivery of the key messages for good oral health.
- Two hours of PE per week, every week, ensuring children are active as much as possible during that time.

- A NC course of study in health-related exercise, as part of PE including the need to exercise and the effects.
- Make good use of opportunities for cross-curricular promotion of physical activity and its relationship to diet and nutrition.
- A varied out of school hours programme which includes a broad range of purposeful and enjoyable physical activities for pupils and staff and practical cooking skills sessions based on the Balance of Good Health.

The Environment:

To ensure a whole school consistent approach to the policy Ysgol Gynradd Llandegfan will provide an environment that:

- Participates in the Welsh network of Healthy School Scheme and contributes to the school's development as a health promoting school
- Ensures all pupils are involved in the decision making process relating to food and fitness provision
- Ensures staff promote out of school clubs/activities and their benefits to children.

Food and Nutrition:

- Encourages the uptake of the Welsh Assembly Free Breakfast Initiative
- Only provide fruit and water in the tuck shop at break times.
- Disallow children from bringing unhealthy snacks into School.
- Provides free milk for children up to the age of 7yrs.
- Where vending is provided there are always/only healthy options available.
- Provides free, fresh, chilled water that is available to all pupils separate from the toilet areas, and is allowed on desks where it is safe.
- Ensures healthy options are made available at all whole school events for pupils, parents, governing body, PTA and visitors (e.g. summer fetes, sports day, Christmas performances)
- Ensures lunchtime is an enjoyable experience in a friendly environment, paying careful attention to key factors such as length of the lunch break and management of queuing.
- Liaises with the Foodservice provider, catering staff and lunchtime supervisors in planning the lunchtime provision, to promote healthy, nutritious, affordable and attractively presented meals,(as identified in Appetite for Life) and ensure that consistent messages about nutritional standards and healthy lifestyles are given to our pupils.
- Provides up to date menus for children and parents and are displayed around the dining area.
- Encourages children who are entitled to free school meals to take them up.
- Displays and markets materials within and around food service areas to promote the positive relationship between food and physical activity.
- Does not advertise branded food and drink products which are high in fat, sugar or salt on school premises.
- Encourages the uptake of school meals by inviting catering to parent's evenings and events
- Encourages lunchtime supervisor to attend appropriate training in order to lead opportunities for physical activity, and encourage healthy eating.
- Encourages parents to provide healthy packed lunches by providing WAG leaflets and supporting that with classroom activities for the children.
- Ensures that unhealthy rewards will not be used to mark good work/achievement.

Fitness:

- Displays eye catching displays around the PE dept and public areas of the school promoting opportunities for sport and physical recreation
- Encourages pupils to walk or cycle to school and that there is secure storage for cycles and safety equipment.
- Has designated traffic-free-areas outside the school at critical times to ensure the safety of cyclists and pedestrians through liaison with the Local Authority Highways Department.

- Ensures safe equipment and facilities are available for recreational use and ensure high levels of maintenance.
- Ensures the school regularly participates in county wide and cluster events, ensuring there is provision in school for both competitive and non competitive activities.
- Ensure all sporting activities available are sensitive to and are accessible by pupils of ethnic/vulnerable backgrounds
- Encourages pupils to participate in active outdoor playground games during breaks and lunchtimes

The Community:

Within its broad purpose of 'education for life', Ysgol Gynradd Llandegfan will seek to:

- Raise awareness of, and promote, the activities and policy of the school around food and fitness in partnership with key community and health agencies
- Inform pupils of the opportunities and resources available to them in the community relating to aspects of both food and fitness

Implementation and Monitoring

- The Governing Body to nominate one governor to take specific responsibility for Food and Fitness
- SMT will ensure that there is adequate training and resources for all staff / AOTTs involved in the delivery of the aims and objectives of the Food and Fitness Policy
- SMT will take advantage of the existing national and local initiatives and resources relating to food and physical activity
- Parents will be invited to feedback their ideas for improvements on a regular basis both verbally and through questionnaires
- Regular feedback from School Council / SNAG
- Progress will be monitored at regular intervals by SMT and governors: specific issues will be discussed at staff meetings as appropriate
- Updates on school food and Fitness actions will be included in the Annual School Report to parents and Head teachers Report to Governors

This policy will be reviewed in accordance with the School Development Plan.