Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Taith dan arweiniad y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion at Fwyta a Lles i Ddysgwyr a Theuluoedd – Ysgol Gynradd Llwynypia, Rhondda Cynon Taf

Mai 2026

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles / Welsh Network of Health and Well-being Promoting Schools
DECIPHer
GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
hbsc Health Behaviour in School-aged Children
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff University Prifysgol Caerdydd

Awduron

Maria Boffey, Lisa Chinnock a Charlotte Wooders

I ddarllen bywgraffiadau'r awduron, cyfeiriwch at adran olaf yr astudiaeth achos hon.

Diolchiadau

Hoffai'r Rhwydwaith gydnabod a diolwch i Lisa Chinnock, Pennaeth Iechyd a Lles Ysgol Gynradd Llwynypia, am ei chymorth a'i chyfraniad amhrisiadwy at ddatblygu ac ysgrifennu'r astudiaeth achos hon.

Sylwch:

Mae'r astudiaeth achos hon yn ffordd o rannu ymarfer ysgol. Mae'n defnyddio profiadau'r ysgol benodol hon a oedd yn fuddiol yn ei chyd-destun. Gall effeithiolrwydd yr ymagweddau hyn amrywio, ac nid yw'r Rhwydwaith wedi'u gwirio na'u gwerthuso'n annibynnol.

Taith dan arweiniad y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion at Fwyta a Lles i Ddysgwyr a Theuluoedd – Ysgol Gynradd Llwynypia, Rhondda Cynon Taf

Cynnwys **Tudalen**

1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos 4
2. Gwybodaeth am yr Ysgol 5
3. Beth ddywedodd data'r Rhwydwaith wrthym am fwyta ac yfed bwydydd a diodydd 5
4. Llais y Dysgwr: Dysgwyr yn llywio'r ymateb i ddata'r rhwydwaith 9
5. Troi mewnwelediadau'r rhwydwaith yn newidiadau ymarferol a wnaeth wahaniaeth Difference 10
6. Meithrin hyder staff trwy ddysgu proffesiynol 17
7. Beth rydyn ni wedi'i weld hyd yn hyn: Deilliannau cynnar o ddata'r Rhwydwaith 19
8. Sut mae'r Ysgol yn monitro ei chynnydd 21
9. Cryfhau'r Dull Ysgol Gyfan gyda Data'r Rhwydwaith 21
10. Edrych tua'r dyfodol 23
11. Myfyrdodau terfynol 24
12. Adnoddau ychwanegol 25

1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos

Mae Ysgol Gynradd Llwynypia yn Rhondda Cynon Taf yn dangos sut gall un set ddata glir a dibynadwy danio sgyrsiau ysgol gyfan am iechyd a lles. Pan adolygodd staff eu hadroddiad gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), fe wnaeth un canfyddiad sefyll allan yn syth – roedd faint o ffrwythau a llysiau a fwytawyd bob dydd gan ddysgwyr Blynyddoedd 3 i 6 islaw cyfartaledd Cymru. Roedd y lefelau isaf ym Mlynyddoedd 3 a 4, gan awgrymu bod dysgwyr iau yn ei chael hi'n fwy anodd meithrin arferion bwyta iach cyson. Rhoddodd y mewnwelediad syml hwnnw fan cychwyn ymarferol i'r ysgol.

Gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith fel gwaelodlin, cytunodd staff, dysgwyr a llywodraethwyr y dylai bwyd a diod fod yn flaenoriaeth ysgol gyfan. Archwiliodd y Cyngor Ysgol Iach y graffiau, y data a'r ffeithluniau, a helpon nhw i lywio'r camau gweithredu cyntaf. Roedd hynny'n golygu bod llais y disgybl yn llywio'r gwaith o'r cychwyn cyntaf. Cyflwynodd yr ysgol newidiadau targedig, gan gynnwys amser ffrwythau pwrpasol, gwasanaethau dan arweiniad dysgwyr, a phantri bwyd newydd.

Ni ddigwyddodd y camau hyn ar eu pen eu hunain. Gweithiodd staff yn agos gydag ymarferydd Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) a phartneriaid lleol, a helpodd gryfhau'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol a gwneud yn siŵr bod y gwaith yn cysylltu â'r Cwricwlwm i Gymru, yn enwedig mewn meysydd cysylltiedig ag iechyd, dinasyddiaeth a datblygu arferion iach.

Mae'r arwyddion cynnar yn galonogol. Mae mwy o ddysgwyr yn dod â ffrwythau i'r ysgol. Mae'r staff wedi sylwi bod disgyblion yn cymryd rhan yn well mewn trafodaethau ar ffyrdd iach o fyw ac mae teuluoedd yn defnyddio'r pantri bwyd yn rheolaidd. Dywed plant fod y drefn byrbrydau newydd yn helpu iddynt gofio bwyta ffrwythau ac mae'n teimlo fel bod llai o gynnwrf mewn amseroedd egwyl.

Mae data'r Rhwydwaith hefyd wedi ysgogi myfyrdod ehangach. Mae staff yn defnyddio'r canfyddiadau i lywio dysgu proffesiynol, diweddaru'r Cynllun Gweithredu Ysgolion Iach a meddwl am sut mae bwyd, cwsg, cyfeillgarwch ac arferion digidol i gyd yn cysylltu ym mywyd pob dydd dysgwyr.

Yn anad dim, mae gan yr ysgol waelodlin clir erbyn hyn i olrhain cynnydd gydag amser ac mae'r camau gweithredu cyntaf hyn yn llunio rhan o gynllun tymor hwy i gefnogi bwyta a hydradu iach ar draws cymuned gyfan yr ysgol.

2. Gwybodaeth am yr Ysgol

Saif Ysgol Gynradd Llwynypia yng nghanol Llwynypia yn y Cymoedd ac mae'n addysgu dysgwyr 3 i 11 oed, gan gynnwys dysgwyr meithrin rhan-amser. Mae cyfran sylweddol o ddysgwyr yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim ac mae'r ysgol yn gwasanaethu cymuned sy'n wynebu lefelau uchel o amddifadedd economaidd gymdeithasol. Mae'r ffactorau lleol hyn yn llunio ymrwymiad cadarn yr ysgol i iechyd, lles a chynhwysiant.

Mae'r ysgol yn cynnal ffocws clir ar berthyn ac ar les ysgol gyfan. A hithau'n Ysgol Fro, mae'n gweithio'n agos gyda WNHWPS a sefydliadau lleol, a wnaeth gynnwys Tesco, Pipyn, Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, Rygbi Caerdydd, Pets at Home a Learning Curve, sy'n helpu i ddarparu mynediad at fwyd maethlon, arferion sefydlog a gweithgareddau lles strwythuredig. Hefyd, mae'r partneriaethau hyn yn cryfhau gallu'r ysgol i ymateb i anghenion y gymuned a chynnig cymorth ymarferol i deuluoedd pan fydd yr angen mwyaf amdano.

Nid yw iechyd a lles yn cael ei drin fel pwnc ar wahân yn yr ysgol. Yn hytrach, mae'n rhan o arferion bob dydd, ymarfer yr ystafell ddosbarth a bywyd ehangach yr ysgol. Mae'r gwaith yn cyd-fynd â'r Cwricwlwm i Gymru ac mae'n cynorthwyo dysgwyr i dyfu'n unigolion iach a hyderus. Mae addysgu sydd wedi'i gynllunio o fewn maes dysgu a phrofiad Iechyd a Lles yn cael ei atgyfnerthu trwy weithgareddau traws-gwricwlaidd a disgwyliadau cyson trwy gydol y diwrnod ysgol.

Mae'r ysgol hefyd yn mabwysiadu ymagwedd strwythuredig at fonitro lles. Mae staff yn manteisio ar ddata'r Rhwydwaith, arsylwadau lefel dosbarth a chofnodion bugeiliol arferol i ddeall anghenion sy'n dod i'r amlwg a chynllunio'r camau nesaf.

3. Beth ddywedodd data'r Rhwydwaith Wrthym am Fwyta ac Yfed Bwydydd a Diodydd

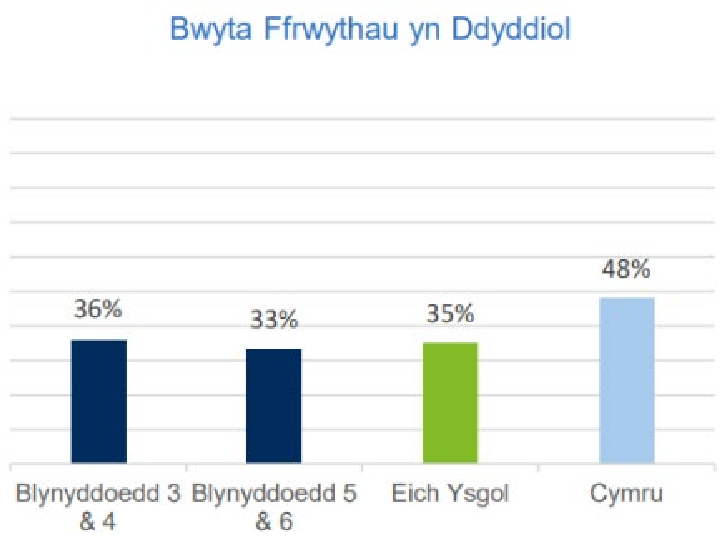
Fe wnaeth Ysgol Gynradd Llwynypia gymryd rhan yn Arolwg Cynradd y Rhwydwaith am y tro cyntaf yn ystod peilot 2022, ac wedyn ymuno â chyflwyno'r arolwg yn genedlaethol yn 2024. Dros y ddau gyfnod, gweithiodd yr ysgol yn agos gyda'i hymarferydd Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) i ddeall y canfyddiadau a'u defnyddio'n ystyrlon mewn cynllunio o ddydd i ddydd. Helpodd y bartneriaeth hon i staff deimlo'n hyderus i ddehongli'r data a gwneud synnwyr o batrymau nad oeddent yn amlwg ar unwaith ar lefel yr ystafell ddosbarth.

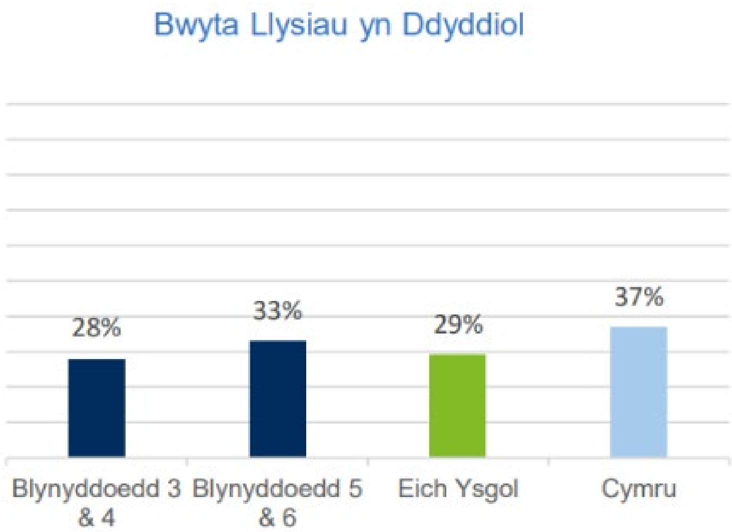
Darparodd adroddiad lefel ysgol y Rhwydwaith ddata clir am arferion bwyta ac yfed pob dydd. Fe wnaeth y canfyddiadau allweddol gynnwys y canlynol:

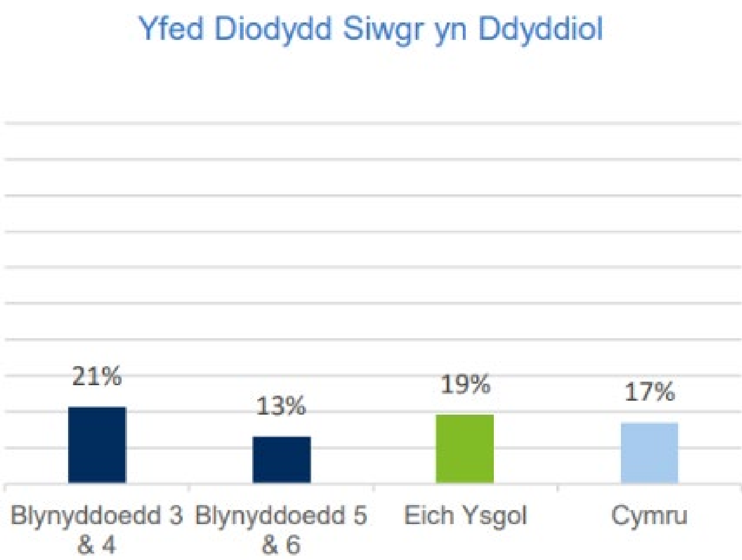
- **Roedd 35% o ddysgwyr yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol (cyfartaledd Cymru: 48%)**
- **2 Roedd 29% yn bwyta llysiau yn ddyddiol (cyfartaledd Cymru: 37%)**
- **Blynyddoedd 3–4 gofnododd y lefelau isel o ran bwyta llysiau: (28%)**
- **Roedd pob grŵp blwyddyn islaw cyfartaleddau Cymru**

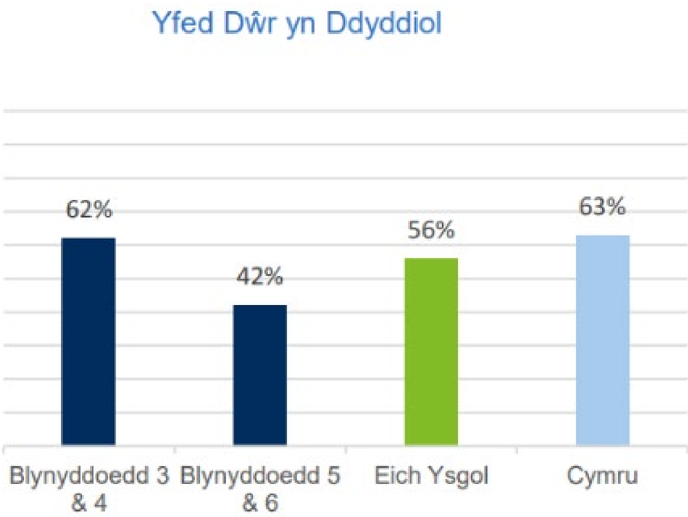
Dangosodd y canlyniadau batrwm ysgol gyfan glir ac roedd yn cyfateb i'r hyn yr oedd staff eisoes yn sylwi arno o ran sut roedd dysgwyr yn canolbwyntio a'u hegni.

Ysgol Gynradd Llwynypia: Data Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith 2024




Bwyta Llysiau yn Ddyddiol
28%
33%
29%
37%
Blynyddoedd 3 & 4
Blynyddoedd 5 & 6
Eich Ysgol
Cymru


Yfed Diodydd Siwgr yn Ddyddiol
21%
13%
19%
17%
Blynyddoedd 3 & 4
Blynyddoedd 5 & 6
Eich Ysgol
Cymru



O'u hystyried gyda'i gilydd, dangosodd y canlyniadau batrwm ysgol gyfan cyson, nid problem a oedd wedi'i chyfyngu i un dosbarth neu garfan. Cydnabu staff fod y data yn adlewyrchu'r hyn yr oeddent yn ei weld mewn ystafelloedd dosbarth, yn enwedig gwahaniaethau mewn canolbwyntio, egni, rheoleiddio emosiynol a pharodrwydd i ddysgu. Hefyd, nododd staff batrymau tebyg yn ystod amser egwyl ac amser cinio, gyda rhai dysgwyr yn amlwg yn flinedig, yn llai actif, neu fod rhyngweithiadau cymdeithasol yn ormod iddynt. Dywedodd nifer o aelodau staff fod y data'n 'rhoi rhifau' ar bethau'r oeddent wedi'u synhwyro, ond heb allu dangos tystiolaeth ohonynt yn flaenorol. Hefyd, ysgogodd y canfyddiadau sgyrsiau defnyddiol am sut gallai arferion boreol, mynediad at eitemau brecwast ac arferion teuluol fod yn effeithio ar barodrwydd dyddiol dysgwr i ddysgu.

Roedd cael mynediad at dystiolaeth ddibynadwy'r Rhwydwaith yn rhoi hyder i'r ysgol o ran ble i hoelio sylw ei hymdrechion. Caniataodd hynny i staff gynllunio cymorth ymarferol, targedig, wedi'i wreiddio ym mhrofiadau go iawn dysgwyr, yn hytrach na dibynnu ar ragdybiaethau neu arsylwadau unigol. I ategu'r cynllunio hwn, fe wnaeth ymarferydd WNHPWS lleol yr ysgol, Rachel Dicker, greu ffeithluniau'n cyflwyno data lefel ysgol y Rhwydwaith mewn ffordd ddifyr a hygyrch i bawb yng nghymuned yr ysgol. Fe wnaeth y ffeithluniau arddangos ehangder data'r Rhwydwaith a'i drawsnewid yn fformatau atyniadol yn weledol a hawdd eu deall. Hefyd, roedd yr ysgol yn gallu rhannu'r canfyddiadau hyn gyda llywodraethwyr a phartneriaid cymunedol, a helpodd i feithrin dealltwriaeth ehangach o'r rheswm pam roedd bwyta'n iach yn dod yn flaenoriaeth. I ddysgu rhagor am ffeithluniau, cliciwch yma.

Yn holl bwysig, creodd data'r Rhwydwaith fan cychwyn cyffredin ar gyfer gweithredu ysgol gyfan, gan ei gwneud hi'n haws cysoni arfer yr ystafell ddosbarth, ymgysylltu â theuluoedd, a gwaith y Cyngor Ysgol Iach. Oherwydd yr eglurder hwn, gallai'r ysgol symud yn gyflym o nodi'r broblem i roi newidiadau ystyrlon a hylaw ar waith i ddysgwyr.

“Mae data’r Rhwydwaith wedi bod yn amhrisiadwy o ran nodi meysydd allweddol i’w gwella yn ein taith fel Ysgol Iach â Gwobr Ansawdd Cenedlaethol . Trwy ddefnyddio’r mewnwelediad hwn, mae cynllun gweithredu’r Rhwydwaith wedi llywio a chryfhau ein cynllun gweithredu Ysgol Iach yn uniongyrchol.

Fe wnaeth y ffeithluniau a ddarparwyd gan yr Ymarferydd Ysgolion sy’n Hybu Iechyd ddod â’r canfyddiadau yn fyw, gan helpu ein plant i ddeall y deilliannau yn glir ac ymwneud â’r newidiadau rydyn ni’n eu gwneud.’

Lisa Chinnock
Athrawes Blwyddyn 2 a 3
Arweinydd Iechyd a Lles yr Ysgol ac aelod o’r Uwch Dîm Arwain

4. Llais y Dysgwr: Dysgwyr yn Llywio’r Ymateb I Ddata’r Rhwydwaith

Roedd dysgwyr yn ganolog i ddehongli data’r Rhwydwaith o’r dechrau’n deg a phenderfynu beth ddylai ddigwydd nesaf. Yn hytrach na dim ond rhannu’r canlyniadau, neilltuodd staff amser â ffocws i’r Cyngor Ysgol Iach edrych drwy graffiau’r Rhwydwaith gyda’i gilydd, trafod beth roedd y canfyddiadau’n ei olygu iddyn nhw, a myfyrio ar sut roedd eu harferion bwyta yn effeithio ar eu profiad o ddydd i ddydd yn yr ysgol. Roedd hyn wir wedi rhoi perchnogaeth i ddysgwyr ar y broses a magu eu hyder i ofyn cwestiynau, dehongli gwybodaeth a chyfrannu at flaenoriaethau’r ysgol, yn unol â dull y Cwricwlwm i Gymru sy’n canolbwyntio ar y dysgwr.

Disgrifiodd staff y sesiynau hyn fel *‘rhai o’r sgyrsiau mwyaf gonest rydyn ni wedi’u cael am fwyd, arferion a sut mae plant wir yn teimlo yn ystod y diwrnod ysgol.’*
Wrth iddynt archwilio data’r Rhwydwaith, nododd dysgwyr yn gyflym fod bwyta’n iach yn faes roeddent am ei flaenoriaethu. Siaradont yn agored am yr heriau’r oeddent yn eu hwynebu, gan gynnwys:

- Teimlo’u bod yn cael eu brysio amser egwyl.
- Anghofio bwyta’u ffrwythau.
- Eisiau disgwyliadau cliriach o ran byrbrydau iach.
- Eisiau mwy o rôl wrth hyrwyddo dewisiadau iach.

Fe wnaeth y mewnwelediadau hyn lywio'r camau ymarferol a ddilynodd yn uniongyrchol, felly roedd y gwaith wir wedi'i arwain gan ddysgwyr. Trwy wrando'n agos ar yr hyn y dywedodd y dysgwr yr oedd ei angen arnynt, roedd staff a dysgwyr yn gallu cyd-ddylunio camau gweithredu ymarferol, cyraeddadwy, a oedd yn gwneud synnwyr i'r ysgol. Datblygodd llawer o'r gwaith bwyta'n iach yn uniongyrchol o'r sgyrsiau hyn, wedi'u gwreiddio'n gadarn yn llais y disgybl. Hefyd, awgrymodd dysgwyr newidiadau bach, ond ystyrlon; er enghraifft, bod ffrwythau i'w gweld yn amlwg ar fyrddau, ychwanegu negeseuon atgoffa yn ystod arferion boreol, a defnyddio dysgwyr hŷn yn hyrwyddwyr bwyta'n iach, na fyddai staff wedi'u nodi, o bosibl, heb eu cyfraniad. Fe wnaeth hyn sicrhau nid yn unig bod y camau gweithredu yn briodol i oedran, ond eu bod yn wirioneddol ddefnyddiol yn arferion dyddiol dysgwyr.

Nododd staff pa mor bwerus oedd hi i ddysgwyr weld eu syniadau'n troi'n newid gwirioneddol. Fe wnaeth hyn gryfhau eu hymdeimlad o berchnogaeth a helpu i ddatblygu dysgwyr galluog, uchelgeisiol, sy'n adnabod bod eu safbwyntiau wir yn gallu dylanwadu ar amgylchedd eu hysgol.

"Mae amser ffrwythau'n wych oherwydd mae'n ein cadw ni'n iach ac yn ein helpu ni rhag mynd yn sâl."

"Mae mwy o blant yn bwyta ffrwythau nawr oherwydd rydyn ni o hyd yn cael llwyth o amser i chwarae wedyn."

"Mae'r pantri'n dda oherwydd mae'n helpu ein teuluoedd i arbed arian."

"Mae'n golygu bod fy mam yn gallu cael mwy o fwyd iach i ni ei fwyta."

Aelodau Cyngor Ysgol Iach Dysgwyr

5. Troi Mewnwelediadau'r Rhwydwaith yn Newidiadau Ymarferol a Wnaeth Wahaniaeth

Wedi i ganfyddiadau'r Rhwydwaith gael eu rhannu a'u trafod, gweithiodd staff a dysgwyr ynghyd i nodi beth fyddai'n gwneud wahaniaeth ystyrlon i brofiadau plant o ddydd i ddydd.

Arweiniodd hyn at gyfres o newidiadau ymarferol, bob un ohonynt wedi'u llunio gan lais y disgybl, eu llywio gan y dystiolaeth, ac yn canolbwyntio ar gryfhau bwyta'n iach a mynediad at fwyd maethlon. Yn holl bwysig, roedd pob gweithred yn cysylltu'n ôl i'r hyn y dywedodd plant yr oedd ei eisiau arnynt, gan sicrhau bod y gwaith yn berthnasol, yn hylaw ac yn debygol o wneud gwahaniaeth ar unwaith. Pwysleisiodd staff fod cael data clir ochr yn ochr â phrofiadau bywyd plant yn ei gwneud hi'n haws dewis gweithredoedd a oedd yn realistig ac yn cael effaith fawr.

Lluniodd y syniadau hyn y sylfaen ar gyfer camau nesaf yr ysgol, gan lywio cyfres glir o gamau gweithredu y gellid eu cyflwyno'n gyflym a'u monitro gydag amser. Fe wnaeth enghreifftiau gynnwys addasu arferion dyddiol i greu mwy o amser ar gyfer byrbrydau ffrwythau, ailddylunio disgwyliadau byrbrydau fel eu bod yn haws i deuluoedd eu dilyn, a chyflwyno gwasanaethau dan arweiniad dysgwyr a oedd yn hyrwyddo dewisiadau iach, mewn ffyrdd llawn hwyl, priodol i oedran. Hefyd, dechreuodd yr ysgol archwilio sut gallai cymorth cymunedol ehangach, fel mynediad at gynhwysion isel eu cost a chyflwyno pantri bwyd, helpu i leihau rhwystrau i deuluoedd y tu allan i oriau ysgol.

Oherwydd y newidiadau hyn, roedd bwyta'n iach nid yn unig yn cael ei annog mewn egwyddor, daeth yn weladwy, yn ymarferol a chafodd ei wreiddio ym mywyd yr ysgol, trwy gydol y diwrnod.

5.1 Dod â Dysgwyr a Theuluoedd I'r Ffreutur

Un o'r camau cyntaf oedd edrych yn fanwl ar brydau'r ysgol. Er bod data'r Rhwydwaith yn dangos mai lefel isel o ffrwythau a llysiau oedd eu cael eu bwyta, darparodd trafodaethau â dysgwyr gyd-destun pwysig: roedd rhai yn ansicr am yr opsiynau iachach ac roedd eraill yn betrusgar am roi cynnig ar fwydydd anghyfarwydd. Hefyd, nododd staff mai prin oedd cyfleoedd llawer o ddysgwyr i roi cynnig ar fwydydd newydd gartref, felly roedd sesiynau blasu yn ffordd ddefnyddiol i leddfu pryderon a thanio chwilfrydedd.
I fynd i'r afael â hyn, cynhaliodd yr ysgol sesiwn blasu'r fwydlen, gan wahodd dysgwyr a'u teuluoedd i flasu prydau posibl gyda'i gilydd. Creodd y digwyddiad awyrgylch cefnogol lle y gallai teuluoedd flasu bwyd, rhannu safbwyntiau ac annog ei gilydd i roi cynnig ar opsiynau newydd. Roedd rhieni a gofalwyr yn gwerthfawrogi gallu gweld a blasu beth oedd yn cael ei gynnig i'w plant, a wnaeth helpu i feithrin ymddiriedaeth yn ymagwedd yr ysgol at fwyta'n iach.

Nid yn unig y gwnaeth y sesiwn gasglu adborth defnyddiol i'r ysgol, ond fe wnaeth hefyd helpu i fagu hyder dysgwyr a'u parodrwydd i ddewis prydau iachach. Hefyd, rhoddodd y

sesiwn flasu gipolwg ymarferol i staff i ba opsiynau iachach yr oedd dysgwyr yn fwyaf parod i'w dewis. Fe wnaeth hyn helpu i fireinio'r fwydlen, lleihau gwastraff a llywio penderfyniadau da yn gysylltiedig â bwyd, ar sail beth ddywedodd teuluoedd a dysgwyr fyddai'n gweithio, mewn gwirionedd. Dywedodd staff fod rhai plant yn fwy parod o lawer i roi cynnig ar fwydydd newydd wrth ochr aelodau'r teulu. Ychwanegodd y sesiwn gyd-destun defnyddiol at ganfyddiadau'r Rhwydwaith, gan ddangos pam roedd rhai opsiynau iachach yn llai poblogaidd a pha newidiadau fyddai'n eu gwneud yn fwy atyniadol.

Hefyd, fe wnaeth gryfhau'r berthynas rhwng y cartref a'r ysgol, gan atgyfnerthu'r neges bod bwyta'n iach yn ymdrech ar y cyd rhwng dysgwyr, teuluoedd a staff.

Wrth i'r ysgol ddechrau troi canfyddiadau'r Rhwydwaith yn gamau ymarferol, daeth cyfres o syniadau wedi'u harwain gan ddysgwyr a gweithredoedd a oedd yn canolbwyntio ar y gymuned ddod i'r amlwg, a wnaeth lywio gwaith y tu mewn i'r ystafell ddosbarth a'r tu hwnt.

5.2 Creu Pantri Bwyd gyda'r Cyngor Ysgol Iach

Neges gref arall trwy drafodaethau â dysgwyr oedd fod cysylltiad agos rhwng arferion bwyta â'r hyn y gallai teuluoedd gael gafael arno gartref, yn enwedig o ran bwyd fforddiadwy. I ymateb i hynny, dechreuodd yr ysgol ddatblygu pantri bwyd cymunedol, gan ddefnyddio gofod newydd o fewn yr ystafell gymunedol. Penderfynodd dysgwyr sut olwg ddylai fod arno, sut byddai'n gweithredu a pha eitemau fyddai'n fwyaf defnyddiol. O ganlyniad, mae'r pantri'n awr yn cynnig hanfodion fforddiadwy, gan gynnwys ffrwythau a llysiau ffres, gan gynnig ffynhonnell gymorth hygyrch ac ymarferol i deuluoedd. Mae hefyd yn atgyfnerthu ymrwymiad ehangach yr ysgol i ymwneud â'r gymuned a lleihau rhwystrau rhag bwyta'n iach. Hefyd, fe wnaeth y Cyngor Ysgol Iach helpu i ddylunio arwyddion syml a threfn gyfeillgar a chroesawgar i leihau unrhyw stigma ynghylch defnyddio'r pantri.

Fe wnaeth y gwaith hwn ategu canfyddiadau'r Rhwydwaith trwy fynd i'r afael â rhai o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar arferion bwyta y tu allan i'r ysgol. Trwy baru data'r Rhwydwaith â mewnwelediadau dysgwyr, roedd yr ysgol yn gallu gweithredu mewn ffordd y teimlai ei bod wedi'i seilio mewn angen gwirioneddol.

5.3 Meithrin Partneriaethau i Gryfhau Cyflenwadau

I gefnogi cynaliadwyedd hirdymor y pantri a gwaith bwyta'n iach arall, estynnodd yr ysgol allan i bartneriaid lleol. Agorodd y sgyrsiau hyn gyfleoedd newydd, gan gynnwys archwilio ffyrdd o sicrhau mynediad rheolaidd at ffrwythau a llysiau am ddim i ddysgwyr a'u

teuluoedd. Roedd partneriaid yn awyddus i gydweithredu ar ôl iddynt ddeall canfyddiadau'r Rhwydwaith a gweledigaeth yr ysgol, a chynigiodd nifer ohonynt gymorth ymarferol y gellid ei roi ar waith yn gyflym.

Helpodd y partneriaethau hyn i'r ysgol ymestyn yr hyn y gall ei gynnig ar ei phen ei hun, gan alluogi teuluoedd i gael at fwyd maethlon yn fwy cyson a chryfhau'r cymorth ehangach sydd ar gael o fewn y gymuned. Mae enghreifftiau'n cynnwys casgliadau bwyd dros ben, rhoddion tymhorol, a chyngor ar sut i reoli cyflenwadau, felly roedd digon o stoc yn pantri ac roedd yn hygyrch. Hefyd, cryfhaont ymateb yr ysgol i dystiolaeth data'r Rhwydwaith trwy ddarparu mynediad dibynadwy a hirdymor at fwyd maethlon.

5.4 Gwneud Amser Byrbryd Ffrwythau yn Rhan go Iawn o'r Dydd

I lawer o blant, roedd prysurdeb yr egwyl fore yn golygu bod ffrwythau'n aros yn eu bag yn aml. Esboniodd dysgwyr eu bod eisiau amser i fwyta heb deimlo eu bod yn colli allan ar chwarae. Cydnabu staff fod hyn yn rhwystr syml ond pwysig nad oedd erioed wedi'i drafod yn benodol o'r blaen cyn sgyrsiau a ddeilliodd o'r Rhwydwaith.

I ymateb i hynny, cyflwynodd yr ysgol amser byrbryd ffrwythau strwythuredig, dyddiol, ar gyfer PS3. Newid bach oedd hwn, ond gwnaeth wahaniaeth mawr: fe wnaeth hyn fwyta ffrwythau yn rhan arferol o'r dydd a rhoi adeg tawel i ddysgwyr ei fwynhau. Mae staff eisoes wedi sylwi ar welliannau yn egni a ffocws disgyblion, a'u parodrwydd i ddysgu. Mae'r drefn hefyd wedi rhoi cyfleoedd i staff fodelu dewisiadau iach a sgwrsio'n anffurfiol â dysgwyr am roi cynnig ar fwydydd newydd, a wnaeth helpu i fagu hyder gydag amser.

Dywedodd dysgwyr fod y drefn wedi'i gwneud hi'n haws iddynt gofio'u ffrwyth a'i fod wedi'u gwneud nhw'n fwy parod i roi cynnig ar rywbeth gwahanol pan fyddent yn gweld eu ffrindiau'n gwneud yr un peth. Hefyd, nododd staff lai o ostyngiad mewn egni ganol bore ac ymdawelu i ddysgu yn gynt. Fe wnaeth y drefn gefnogi'r meysydd a amlygwyd yn nata'r Rhwydwaith yn uniongyrchol ac mae wedi dod yn rhan syml a chynaliadwy o'r diwrnod ysgol. Hefyd, mae rhieni a gofalwyr wedi rhannu bod y drefn newydd wedi annog plant i ofyn am ffrwythau gartref, gan greu mwy o gysondeb rhwng y cartref a'r ysgol.
Fe wnaeth y newid ymarferol hwn ymateb yn uniongyrchol i ganfyddiad y Rhwydwaith am y niferoedd isel a oedd yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol, yn enwedig ymhlith dysgwyr iau.

5.5 Defnyddio Gwasanaethau i Hyrwyddo Newidiadau Cadarnhaol

Daeth bwyta'n iach yn ffocws ysgol gyfan yn gyflym. Arweiniodd y Cyngor Ysgol Iach y ffordd trwy gynllunio a chyflwyno cyfres o wasanaethau a wnaeth godi ymwybyddiaeth, dathlu ymwneud gan ddysgwyr ac atgyfnerthu arferion cynaliadwy mewn ffordd briodol i oedran. Roedd gweld eu cymheiriaid yn cyflwyno negeseuon, yn gofyn cwestiynau ac yn

rhannu syniadau wedi helpu dysgwyr eraill i gael mwy o ddiddordeb mewn cymryd rhan a mwy o gymhelliant i wneud. Nododd staff fod y gwasanaethau wedi helpu i normaleiddio negeseuon bwyta'n iach a chreu iaith gyffredin ar draws yr ysgol. Oherwydd hyn, roedd hi'n haws i athrawon atgyfnerthu arferion yn y dosbarth a helpodd dysgwyr iau i ddeall sut beth yw dewisiadau iach yn ymarferol.

"Gweld dysgwyr yn perchnogi data'r Rhwydwaith, yn enwedig drwy'r Cyngor Ysgol Iach, fu un o rannau mwyaf grymus y daith hon. Hefyd, mae'r gwasanaethau dan arweiniad dysgwyr wedi trawsnewid ein ffordd o siarad am fwyd yn yr ysgol. Pan mae plant yn rhannu'r neges, mae'n glanio'n wahanol, mae'n dod yn rhan o'r diwylliant."

Rhian Hurley
Dirprwy Bennaeth a Chydlynydd ADY

5.6 Cefnogi Teuluoedd Gyda Gwybodeth Glir

Wrth i'r gwaith ddatblygu, tyfodd yr angen am gyfathrebu clir a chyson. Chwaraeodd dysgwyr rôl ganolog mewn dylunio taflen Bocs Cinio Iach, gan amlinellu dewisiadau byrbrydau iach mewn fformat syml a hygyrch. Trwy wneud y daflen yn gyfeillgar i blant a'i chreu ar y cyd â'r plant, sicrhaodd yr ysgol fod y negeseuon yn siarad yn uniongyrchol â theuluoedd, mewn ffordd gefnogol. Canfu staff fod cynnwys dysgwyr yn y broses ddylunio yn gwneud i'r arweiniad deimlo'n fwy dilys ac yn llai tebyg i gyfarwyddyd o'r brig i lawr. Bellach, mae'r daflen yn cael ei defnyddio mewn dosbarthiadau ac ar ddechrau bob tymor i atgyfnerthu disgwyliadau, a dywed dysgwyr fod y daflen yn teimlo'n fwy ystyrlon gan eu bod nhw wedi helpu i'w chreu. Hefyd, fe wnaeth y daflen atgyfnerthu data'r Rhwydwaith ar batrymau byrbrydau iach, gan roi arweiniad clir a chyson i deuluoedd, yn gysylltiedig â'r dystiolaeth.
Hefyd, mae'r daflen wedi bod yn ddefnyddiol i athrawon yn ystod sgyrsiau â theuluoedd, gan ei bod yn rhoi pwynt cyfeirio clir a chyson sy'n adlewyrchu tystiolaeth y Rhwydwaith a llais y dysgwyr. Trwy wreiddio'r daflen yn nata'r Rhwydwaith a mewnwelediadau dysgwyr, creodd yr ysgol offeryn syml sy'n cefnogi arferion iachach ar draws y gymuned gyfan.

5.7 Meithrin Hyder Staff Trwy Ddysgu Proffesiynol

I gryfhau ymagwedd hirdymor yr ysgol, aeth yr Arweinydd Iechyd a Lles i hyfforddiant *Bwyd, Maeth a Gweithgarwch Corfforol: Creu Ysgolion Iach*. Helpodd y datblygiad proffesiynol hwn i sicrhau bod cynllunio, addysgu ac ymarfer ysgol gyfan yn gyson o hyd â chanllawiau presennol a fframwaith ehangach WNHWPS. Bellach, mae staff yn teimlo'n fwy hyderus i gefnogi mentrau cysylltiedig â bwyd a gwreiddio negeseuon bwyta'n iach yn gyson ar draws y cwricwlwm. Hefyd, helpodd yr hyfforddiant i staff ddehongli data'r Rhwydwaith yn fwy hyderus a throsi'r canfyddiadau yn ymarfer o ddydd i ddydd.

Trwy gryfhau gwybodaeth y staff a rhoi iaith a strategaethau cyffredin iddynt, mae'r ysgol bellach mewn sefyllfa well i gynnal y newidiadau a gyflwynwyd a pharhau i ymateb i dystiolaeth y Rhwydwaith mewn ffordd ystyrlon, hirdymor. Nododd staff fod yr hyfforddiant wedi helpu i ddwyn y gyfres gyfan o weithredoedd ynghyd, gan atgyfnerthu'r cysylltiad rhwng tystiolaeth, disgwyliadau'r cwricwlwm ac ymarfer yr ystafell ddosbarth o ddydd i ddydd.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Taflen Blychau Cinio Iachach a ddatblygwyd gan ddysgwyr y Cyngor Ysgol Iach (Dim Fersiwn Cymraeg)

We are the healthy school council at Llwynypia Primary School.

We are very proud to have achieved the national quality award. One of our targets is to get healthier packed lunches in our school. Here are some of our ideas for you to try out.

Don't forget

Our pantry is open to the families of our school and wider community every Friday between 8:45 and 9:15am. If you would like to use the Pantri, there is a £3 suggested donation which will allow you a bag of 10 items from the shelves.

If you would like to donate to the Pantri, we are always accepting donations and we are grateful for all of those who show support.

Water bottles are for sale from the office and cost £1.

Any empty 'clean' rubbish from packed lunches will be taken home to recycle.

Tips

- **Make lunchboxes fun!**

Pack foods attractively; cut foods into shapes; use a variety of containers. This is an opportunity to re-cycle packaging e.g. use clean, empty containers.

- **Involve your child in planning his/her lunchbox.**

Encourage him/her to try new foods. Variety is the key to a healthier lunchbox. Give praise, reward stickers etc if they eat the new food.

- **Vary the sandwiches by using different types of bread.**

Rolls, granary bread, wholemeal bread, bagels, pitta bread and soft grain bread are healthy choices.

- **Try alternatives to sandwiches.**

Rice salad, pasta salad, pizza, quiche or noodles are tasty options.

- **Alternatives to sugary foods and Crisps.**

Could be a slice of fruit loaf, pack of nuts and raisins (check allergies) hot cross buns, pot of rice pudding, tub of fruit jelly (low sugar).

- **If you include crisps only do so occasionally.**
- **If you have pasta for supper, set some aside to use in the next day's lunchbox.**

Ysgol Gynradd Llwynypia Primary School

Healthier Lunchboxes

Healthier Children

A healthy lunchbox has a variety of foods from these food groups:

Fruit and vegetables

1 portion of fruit and 1 portion of vegetables.

Try:

Cherry tomatoes, raw vegetable sticks, fruit salad, raisins, an apple, an orange, a banana or a bunch of grapes.

Dairy foods

1 portion daily of a food rich in calcium is essential for children's growing bones.

Try:

Yoghurt, fromage frais, cheese, milk, rice pudding, custard.

Always include foods like bread, rolls, bagels, wraps, rice, pasta or potato.

Protein

A portion of a food rich in protein either on its own or as a sandwich filler.

Try:

Chicken, lean meat, tuna or other fish, peanut butter, eggs or houmous.

Thirsty?

Remember always include a drink. Water, milk, pure fruit juice and fruit smoothies are good choices. It is important your child has plenty of water to drink. Remember—no fizzy drinks allowed!

Keep it cool!

Lunchboxes should be kept cool – use a freeze block or similar. If sandwiches are prepared the previous evening, always store them in a fridge.

Menu ideas for one week

Monday

Chicken and lettuce or cheese and tomato sandwich on granary bread, Cherry tomatoes, Low sugar jelly with added fruit, Chocolate or strawberry low fat/low sugar milk shake.

Tuesday

Vegetable sticks – carrot, pepper, cucumber, Slice of pizza, Yoghurt, Scone or hot cross bun, Water

Wednesday

Pasta salad with sweet corn and peas, Slice of cold meat or cheese, Slice of fruit loaf, Banana or apple, Carton of unsweetened orange juice

Thursday

Houmous, (or ham) lettuce and tomato wrap, Small packet of low fat crisps, Fromage frais, Slice of melon or a tangerine, Carton of unsweetened apple juice

Friday

Wholemeal bread roll filled with tinned salmon or tuna with cucumber and mayonnaise, Small bunch of red or green grapes, Pot of rice pudding, Water

Pantri Cymunedol yn Ysgol Gynradd Llwynypia

6. Sut Gwnaeth Data'r Rhwydwaith Gryfhau'r Cydweithredu Rhwng yr Ysgol a'r Gymuned

Helpodd canfyddiadau'r Rhwydwaith i'r ysgol flaenoriaethu pa gamau fyddai'n cael y budd mwyaf uniongyrchol, gan sicrhau bod amser ac adnoddau'n cael eu defnyddio'n effeithiol.

Fe wnaeth sail dystiolaeth gyffredin helpu staff, teuluoedd a llywodraethwyr i fod yn gyson. Dywedodd staff fod cael un sail dystiolaeth yn lleihau dryswch ac yn eu helpu i esbonio pam roedd arferion neu newidiadau penodol yn cael eu cyflwyno.

Mae cydweithredu ar draws cymuned gyfan yr ysgol wedi llywio'r cynnydd yn Ysgol Gynradd Llwynypia, gyda chanfyddiadau'r Rhwydwaith yn rhoi sail dystiolaeth gyffredin i bawb sydd ynghlwm. Roedd dysgwyr yn ganolog i'r gwaith hwn, gan helpu i osod blaenoriaethau, arwain gwasanaethau bwyta'n iach a chyfrannu at ddyluniad y pantri bwyd a'r deunyddiau cyfathrebu. Trwy gymryd rhan, fe wnaethant sicrhau bod newidiadau'n adlewyrchu profiad gwirioneddol y dysgwr yn hytrach na rhagdybiaethau staff, gan ymateb yn uniongyrchol i ddata'r Rhwydwaith ar fwyta ffrwythau a llysiau. Oherwydd roedd pawb yn gweithio o'r un data gan y Rhwydwaith, daeth yn haws o lawer cadw negeseuon yn gyson ar draws ystafelloedd dosbarth, gwasanaethau, cyfathrebu teuluol a thrafodaethau llywodraethu. Helpodd y cysondeb hwn i feithrin ymddiriedaeth, wrth i deuluoedd a dysgwyr weld yr un negeseuon yn cael eu hatgyfnerthu mewn sawl ffordd.

Fe wnaeth athrawon a staff cymorth atgyfnerthu hyn trwy fodelu arferion bwyta'n iach a phlethu sgyrsiau ar fwyd a lles i addysgu dydd i ddydd. Helpodd defnyddio canfyddiadau'r Rhwydwaith fel pwynt cyfeirio i sicrhau bod negeseuon yn gyson a bod ymarfer o ddydd i ddydd yn cefnogi'r meysydd a amlygwyd yn y data. Dywedodd staff fod hyn wedi gwneud i fwyta'n iach deimlo fel rhan o '*sut rydyn ni'n gwneud pethau yma,*' yn hytrach na gweithgaredd ychwanegol neu fenter ar ei phen ei hun.

Chwaraeodd teuluoedd ran bwysig, hefyd. Cafodd rhieni a gofalwyr eu gwahodd i ddod i'r ysgol ddwywaith yr wythnos, ar ddydd Llun a dydd Gwener, ar gyfer Clwb Brecwast Lles yr ysgol. Yn benodol, fe wnaeth yr ysgol annog teuluoedd i fynychu os oedd presenoldeb eu plentyn yn is neu roedd y pontio o'r cartref i'r ysgol ychydig yn heriol i'r plentyn. Rhannodd rhieni a gofalwyr gipolygon i'r hyn oedd yn helpu gartref a pha gymorth ychwanegol allai fod yn ddefnyddiol. Ychwanegodd eu hadborth gyd-destun gwerthfawr at ganfyddiadau'r Rhwydwaith, yn enwedig o ran dylanwad mynediad at fwyd y tu allan i'r ysgol. Hefyd, fe wnaeth rhieni a gofalwyr werthfawrogi cael cymorth ymarferol ochr yn ochr â gwybodaeth glir, gan eu helpu i deimlo'n rhan o'r ateb yn hytrach na bod disgwyliadau yn unig yn cael eu rhoi iddynt.

Adolygodd llywodraethwyr ganfyddiadau'r Rhwydwaith ochr yn ochr â staff, gan sicrhau bod penderfyniadau wedi'u llywio gan dystiolaeth a'u bod yn cyd-fynd â blaenoriaethau iechyd a lles yr ysgol o hyd. Cefnogodd ymarferydd WNHWPS yr ysgol i ddehongli'r data a'i drosi'n gamau gweithredu ymarferol, gan helpu staff i deimlo'n fwy hyderus i weithio gyda thystiolaeth iechyd. Hefyd, defnyddiodd llywodraethwyr ganlyniadau'r Rhwydwaith fel gwaelodlin i fonitro cynnydd gydag amser, gan wirio bod gweithredoedd yn gwneud y gwahaniaeth a fwriadwyd. Fe wnaeth y craffu hwn ar y cyd, llywodraethwyr, staff a phartneriaid allanol, helpu i gynnal ffocws y gwaith, a'i fod yn gynaliadwy ac yn gysylltiedig ag anghenion cymuned ehangach yr ysgol. Mae'r dull hwn wedi helpu'r ysgol i gynllunio ar gyfer cynaliadwyedd hirdymor, gan sicrhau bod y gwaith yn parhau y tu hwnt i un cylch prosiect.

'Roedd hi'n glir bod Llwynypia yn defnyddio'u data gan y Rhwydwaith yn bwrpasol. Cymeront amser i ddeall y canfyddiadau, cynnwys dysgwyr yn y broses a throi'r data yn gamau ymarferol a oedd yn cyd-fynd ag anghenion eu cymuned ysgol gyfan.'

Ymarferydd WNHWPS

‘Ar ôl cwblhau arolwg y Rhwydwaith gyda disgyblion, fe wnaeth Mrs Chinnock, ein Harweinydd Lles, gyflwyno’r canfyddiadau i’r Corff Llywodraethol. Amlygodd Arolwg y Rhwydwaith gryfderau roedden ni’n falch ohonynt, er enghraifft bod dysgwyr yn teimlo’n ddiogel yn yr ysgol, ond dangosodd fylchau hefyd, yn enwedig o ran bwyta’n iach a faint o blant a oedd yn cyrraedd heb gael brecwast. O ganlyniad i hyn, cyflwynom amser byrbryd pwrpasol, cymryd rhan mewn sesiynau ‘pasbort blasu’ a sefydlu clwb brecwast i rieni a disgyblion, sydd eisoes wedi gwella presenoldeb a helpu plant i ddechrau’r diwrnod yn barod i ddysgu’.

Angela Lewis, Cadeirydd y Llywodraethwyr

Gyda’i gilydd, mae’r cyfraniadau hyn (llais y dysgwr, arbenigedd staff, ymgysylltu teuluol, cymorth proffesiynol a llywodraethu cryf) wedi cryfhau effaith Ysgol Gynradd Llwynypia fel Ysgol Fro, gan greu amgylchedd mwy cysylltiedig, sy’n hybu iechyd, i bob dysgwr.

Mae’r dull wedi helpu’r ysgol i gynllunio ar gyfer cynaliadwyedd hirdymor, gan sicrhau bod y gwaith yn parhau y tu hwnt i un cylch prosiect. Trwy wreiddio canfyddiadau’r Rhwydwaith mewn penderfyniadau o ddydd i ddydd, mae Ysgol Gynradd Llwynypia wedi creu diwylliant ysgol gyfan lle mae bwyta’n iach, llais y disgybl ac ymwneud cymunedol yn rhan o arfer bob dydd, nid prosiect dros dro.

“Y rhan orau yw bod y newidiadau’n teimlo fel eu bod wedi gwreiddio, nid fel ychwanegiad. Mae arferion iach yn dod yn rhan o ‘sut rydyn ni’n gwneud pethau’ ar draws yr ysgol.”

Rachel Price
Athrawes Feithrin/Derbyn ac aelod o’r Uwch Dîm Arwain

7. Beth rydyn ni wedi’i weld hyd yn hyn: Deilliannau cynnar o ddata’r Rhwydwaith

Early indicators show that SHRN informed actions are already making a difference. Staff, learners and families have all contributed to shaping this picture of change.

Beth sydd wedi newid hyd yn hyn:

- ✓ **Mae mwy o ddysgwyr nawr yn dod â ffrwythau gyda nhw ar gyfer amser byrbryd,** gyda chefnogaeth y drefn newydd a mwy o gymhelliant ynghylch dewisiadau iach**.**
- ✓ **Mae dysgwyr yn siarad yn fwy hyderus am fwyd ac arferion iach,** gan gyfrannu syniadau a chwestiynau yn aml yn ystod gwersi a gwasanaethau.
- ✓ **Mae ymgysylltu â gwersi iechyd a lles wedi cryfhau,** gan fod dysgwyr yn llunio cysylltiadau cliriach rhwng bwyd, egni, hwyl a dysgu.
- ✓ **Mae defnydd o'r pantri bwyd cymunedol yn parhau i dyfu,** yn enwedig ymhlith teuluoedd sy'n ceisio cynnyrch ffres, fforddiadwy.
- ✓ **Dywed dysgwyr eu bod yn teimlo'n falch, a bod pobl yn gwrando arnynt,** gan gydnabod bod eu hadborth wedi dylanwadu'n uniongyrchol ar y newidiadau a gyflwynwyd ar draws yr ysgol.

I ddeall yr effeithiau hyn sy'n dod i'r amlwg, mae'r ysgol wedi manteisio ar ystod o dystiolaeth: gweithgareddau llais y disgybl, arsylwadau athrawon, adborth am y pantri; gwasanaethau bwyta'n iach a myfyrdodau gan ymarferydd WNHWPS. Gyda'i gilydd, mae'r rhain yn rhoi golwg gytbwys a chyflawn o gynnydd hyd yn hyn.

Mae'r arwyddion cynnar hyn o gynnydd yn adlewyrchu'n uniongyrchol y meysydd blaenoriaeth a amlygwyd yn adroddiad y Rhwydwaith, gan ddangos bod gweithredoedd yr ysgol yn dechrau mynd i'r afael â'r bylchau a nodwyd yn y cymeriant ffrwythau a llysiau.

'Mae'r pantri yn helpu ein teulu cyfan. Rydyn ni'n dewis pethau gyda'n gilydd ac mae fy mab yn cyfrif sawl eitem sydd gennym ni. 'Rwy'n mwynhau treulio fy more yn cael brecwast gyda fy mhlant a'r staff hyfryd.'

'Roedd hi'n neis iawn i'r plant eistedd gyda'u ffrindiau a'u rhieni i gael brecwast cyn dechrau'r ysgol. Roedd y pantri'n cynnig gwerth da ac mae'n dda i'r plant allu dewis eitemau bwyd am bris da iawn.'

Rhieni a Gofalwyr

---

8. Sut mae'r Ysgol yn monitro ei chynnydd

I ddeall y deilliannau cynnar hyn, mae'r ysgol yn manteisio ar ystod o dystiolaeth, gan gynnwys gweithgareddau llais y disgybl, arsylwadau athrawon, adborth am y pantri, gwasanaethau bwyta'n iach a myfyrdodau gan ymarferydd WNHWPS. Gyda'i gilydd, mae'r ffynonellau hyn yn cynnig golwg gytbwys ar sut mae'r gwaith y mae'r Rhwydwaith wedi dylanwadu arno yn datblygu o ddydd i ddydd. Mae staff yn adolygu'r wybodaeth hon yn rheolaidd mewn cyfarfodydd tîm, gan ei defnyddio i nodi beth sy'n gweithio'n dda a ble y gall fod angen mân addasiadau.

Gofynnir i ddysgwyr rannu eu barn yn rheolaidd am yr arferion newydd, sy'n helpu'r ysgol i ddeall sut mae'r newidiadau yn teimlo yn ymarferol a ph'un a ydyn nhw wir yn gwneud gwahaniaeth. Hefyd, mae'r ysgol yn cadw cofnodion syml am y defnydd o'r pantri a chymryd rhan yn y byrbryd ffrwythau, gan roi ymdeimlad cynnar o b'un a yw mynediad at fwyd maethlon yn gwella.

Trwy gyfuno'r gwahanol ffynonellau hyn, gall Ysgol Gynradd Llwynypia fonitro cynnydd mewn ffordd ystyrlon a chymesur, gan adeiladu darlun cliriach o effaith a chadw'r broses yn hylaw i staff ar yr un pryd.

Mae'r arwyddion cynnar hyn yn adlewyrchu'n uniongyrchol y meysydd blaenoriaeth a amlygwyd yn adroddiad y Rhwydwaith, gan ddangos bod gweithredoedd yr ysgol yn dechrau mynd i'r afael â'r bylchau mewn bwyta ffrwythau a llysiau yn ddyddiol. Hefyd, mae staff wedi nodi bod cyfuno arferion yr ystafell ddosbarth â chefnogaeth gymunedol yn helpu i sicrhau bod negeseuon bwyta'n iach yn hygyrch i bob dysgwr, ni waeth beth yw eu hamgylchiadau gartref.

9. Cryfhau'r Dull Ysgol Gyfan gyda Data'r Rhwydwaith

Mae canfyddiadau'r Rhwydwaith wedi dod yn arf canolog mewn llunio a chefnogi cynllunio ysgol gyfan gan Ysgol Gynradd Llwynypia. Trwy ddarparu tystiolaeth glir a dibynadwy, mae'r data wedi helpu'r ysgol i fireinio ei blaenoriaethau a sicrhau bod gweithredoedd yn cefnogi pob dysgwr.

Mae'r Rhwydwaith wedi galluogi'r ysgol i:

- ✓ **Flaenoriaethu bwyta'n iach,** gan ganolbwyntio ar yr arferion a'r trefniadau penodol y dywedodd dysgwyr eu bod yn fwyaf heriol.

- ✓ **Nodi anghenion tegwch, gan sicrhau bod cymorth**, fel y pantri a'r clwb brecwast, yn hygyrch i deuluoedd sy'n elwa fwyaf.
- ✓ **Cysoni arferion â'r Cwricwlwm i Gymru,** gan sicrhau cysondeb ar draws dosbarthiadau a chryfhau dealltwriaeth staff o sut mae arferion bwyta yn cysylltu â lles.
- ✓ **Cefnogi eu gwerthusiad o'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol,** gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith i arddangos sut mae'r ysgol gyfan yn cyfrannu at les mewn ymarfer dyddiol.
- ✓ **Llywio dysgu proffesiynol, arwain hyfforddiant staff a rhoi'r hyder i athrawon** wreiddio negeseuon bwyta'n iach ar draws y cwricwlwm.
- ✓ **Mireinio'r cynllun gweithredu Ysgolion Iach,** gan sicrhau bod y blaenoriaethau wedi'u llywio gan dystiolaeth a'u bod yn ymatebol i'r anghenion a amlygwyd gan ddysgwyr.
- ✓ **Darparu gwaelodlin clir er mwyn adolygu cynnydd gydag amser,** gan helpu'r ysgol i weld p'un a yw gweithredoedd yn cael yr effaith a fwriadwyd a lle mae angen y camau nesaf.

Wrth fyfyrio ar waith hyd yn hyn, mae staff o'r farn bod y Rhwydwaith wedi rhoi dealltwriaeth gliriach i'r ysgol o'r hyn sy'n wirioneddol bwysig i ddysgwyr a ble y gall cefnogaeth gael yr effaith fwyaf. Pwysleisiont fod y cyfuniad o ddata crai a llais gonest y disgybl wedi'u helpu i wneud penderfyniadau sydd â sylfaen gadarn, sy'n bwrpasol ac sy'n gyraeddadwy.

Mae'r broses wedi dangos gwerth cyfuno data â llais y disgybl, gan helpu'r ysgol i wneud penderfyniadau sydd wedi'u llywio gan dystiolaeth ac wedi'u gwreiddio mewn profiad go iawn. Hefyd, mae wedi amlygu pwysigrwydd cynnwys cymuned yr ysgol gyfan: dysgwyr, teuluoedd, staff, llywodraethwyr a phartneriaid allanol, mewn llywio'r gwaith, gan sicrhau bod negeseuon am fwyta'n iach yn gyson, yn ystyrlon ac yn gynaliadwy. Mae'r cyd-berchnogaeth hon wedi creu momentwm sy'n teimlo fel petai wedi gwreiddio, yn hytrach na'i bod dros dro, gyda phob grŵp yn cyfrannu at ddull ysgol gyfan gydgysylltiedig.

Yn anad dim, mae'r ysgol yn cydnabod mai taith barhaus yw hon ac y bydd canfyddiadau'r Rhwydwaith yn parhau i lywio penderfyniadau yn y dyfodol a helpu'r ysgol i adeiladu ar y cynnydd a wnaed eisoes. Mae staff o'r farn bod y Rhwydwaith yn adnodd hirdymor y bydd yn eu helpu i ddilyn trywydd gwelliannau, addasu cefnogaeth, a chynnal cysondeb ag anghenion dysgwyr wrth iddynt dyfu.

'Amlygodd data'r Rhwydwaith flaenoriaethau clir i ni, yn enwedig yr angen am annog dysgwyr ym Mlynyddoedd 3-6 i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau. Hefyd, rhoddodd gipolwg gwerthfawr i ni i feysydd ehangach, fel diogelwch, cwsg ac ymddygiad ar-lein, sydd wed llywio ein gwaith diogelu a'n cyfathrebu â theuluoedd. Ar y cyfan, mae'r Rhwydwaith wedi helpu i ni gysoni ein dull ag agenda tegwch Llywodraeth Cymru a chryfhau'r gefnogaeth a gynigiwn i bob dysgwr.'

Sheena Dessent
Pennaeth

10. Edrych tua'r dyfodol

Mae Ysgol Gynradd Llwynypia yn edrych tua'r dyfodol gydag ymdeimlad clir o ddiben, gan adeiladu ar y momentwm a grëwyd trwy ei gwaith, y mae'r Rhwydwaith wedi dylanwadu arno. Mae'r ysgol wedi amlinellu blaenoriaethau â ffocws i gryfhau arferion iach a chefnogi iechyd a lles hirdymor dysgwyr:

- **Paratoi ar gyfer cylchoedd arolwg y Rhwydwaith yn y dyfodol,** fel y gall yr ysgol fonitro cynnydd gydag amser a pharhau i lywio ei dull, gan ddefnyddio tystiolaeth gyfredol.
- **Gweithio'n agos gyda'i hymarferydd WNHWPS lleol** i rannu dysgu ar draws ysgolion clwstwr ac ysgolion bwydo, gan helpu i greu ymagwedd fwy cyson, ar draws y gymuned, at fwyta'n iach.
- **Ehangu mynediad at ffrwythau a llysiau,** gyda chefnogaeth partneriaethau cymunedol sy'n tyfu a pharhau i ddatblygu pantri bwyd yr ysgol fel adnodd cynaliadwy i deuluoedd.
- **Cryfhau arferion hydradu,** gyda ffocws parhaus ar leihau faint o ddiodydd siwgr sy'n cael eu hyfed ac annog dysgwyr i yfed mwy o ddŵr trwy gydol y dydd.
- **Gwreiddio hyrwyddo iechyd deintyddol yn fwy cadarn** o fewn darpariaeth iechyd a lles yr ysgol, gan helpu plant i ddeall y cysylltiad rhwng bwyta'n iach, iechyd y geg a lles cyffredinol. Er enghraifft, mae nyrs ddeintyddol wedi ymweld i roi gwersi, gan gynnwys sesiynau brwsio'r dannedd gyda Blynyddoedd 2 a 3, a gweithgaredd gwyddoniaeth a wnaeth archwilio sut roedd gwahanol ddiodydd yn effeithio ar y dannedd. Gwreiddiwyd hyn yng Nghynllun Gweithredu'r Rhwydwaith yr Ysgol.

Wrth fyfyrio ar eu taith hyd yn hyn, amlygodd staff nifer o wersi pwysig: mae cynnwys dysgwyr o’r cychwyn yn adeiladu perchnogaeth go iawn; yn aml, mae angen cefnogaeth ar newid ystyrlon sy’n estyn y tu hwnt i’r ystafell ddosbarth; a gall addasiadau bach syml, e.e. cyflwyno amser byrbryd ffrwythau pwrpasol, greu gwelliannau parhaus yn gyflym mewn arferion plant.

Yn anad dim, mae data’r Rhwydwaith wedi rhoi darlun cliriach i’r ysgol o’r heriau y mae ei dysgwyr yn eu hwynebu, gan helpu staff i gynllunio’n hyderus a gweithredu’n dargedig, wedi’i lywio gan dystiolaeth.

11. Myfyrdodau terfynol

Mae taith Ysgol Gynradd Llwynypia yn dangos pa mor rymus y gall data’r Rhwydwaith fod pan gaiff ei ddefnyddio’n feddylgar ac yn gydweithredol ar draws cymuned yr ysgol gyfan. Mae’r gwaith wedi dangos nad yw data yn unig yn ddigon; y ffordd y mae staff, dysgwyr a theuluoedd yn ymhél â’r data sy’n gyrru newid ystyrlon. Trwy gyfuno tystiolaeth glir â llais cryf y dysgwyr ac ymwneud gwirioneddol gan y gymuned, mae’r ysgol wedi llywio arferion, cymorth a disgwyliadau sy’n teimlo’n berthnasol i fywyd ysgol bob dydd. Mae hyn wedi arwain at arferion iachach, mwy cynhwysol a mwy cynaliadwy y mae dysgwyr yn eu deall ac yn eu perchnogi. Nododd yr ysgol fod y broses hon hefyd wedi’u helpu i sylwi ar fân broblemau y gellid bod wedi’u hepgor fel arall, er enghraifft sut roedd amseroedd byrbryd brysiog yn effeithio ar ddysgwyr iau neu sut roedd arferion ystafell ddosbarth yn amrywio rhwng grwpiau blwyddyn. Hefyd, rhoddodd ymdeimlad cliriach i staff o sut mae profiadau dydd i ddydd, o’r ffordd y mae brecwast yn cael ei drefnu i sut mae byrbrydau’n cael eu storio mewn ystafelloedd dosbarth, yn dylanwadu ar barodrwydd dysgwyr i ymdawelu, cymryd rhan a rheoleiddio eu hemosiynau. Myfyriodd athrawon fod cael darlun cyffredin o’r eiliadau bach ond pwysig hyn yn gwneud iddynt deimlo’n fwy cysylltiedig â’u hymarfer a’i bod yn haws iddynt gytuno ar sut olwg ddylai fod ar ‘arferion iach’ ar draws yr ysgol gyfan.

Mae ffocws ar addasiadau ymarferol bach e.e. amseroedd byrbryd pwrpasol, trefn amserau gwersi cyson ac ysgogiadau gweladwy o gwmpas yr ysgol, wedi golygu bod arferion iach wedi gwreiddio’n gyflym a’u bod yn hawdd i ddysgwyr eu dilyn. Helpodd gwasanaethau dan arweiniad dysgwyr i wreiddio negeseuon bwyta’n iach ar draws yr ysgol. Yn holl bwysig, mae dull yr ysgol yn sicrhau bod yr holl ddysgwyr yn gallu cael mynediad at y bwyd, y cymorth a’r cyfleoedd lles y mae eu hangen arnynt, yn ystod y diwrnod ysgol a thrwy fentrau cymunedol ehangach. Hefyd, mae’r partneriaethau hyn wedi help teuluoedd i deimlo’n fwy gwybodus a hyderus i gefnogi arferion iach gartref, gan gryfhau’r cysylltiad rhwng arferion yr ysgol a bywyd teuluol. Dywedodd staff fod gwelededd y gwaith hwn, sef bod plant yn siarad amdano yn y dosbarth, bod teuluoedd yn clywed

amdano wrth y gât, a bod sefydliadau lleol yn cymryd rhan, wedi helpu i feithrin ymdeimlad cryfach o ddiben.

Wrth fyfyrio ar y broses, amlygodd staff werth dwyn safbwyntiau gwahanol ynghyd o gwmpas sylfaen dystiolaeth a rennir. Darparodd data'r Rhwydwaith y man cychwyn, ond fe wnaeth y sgyrsiau a ddilynodd, rhwng athrawon, staff cymorth, dysgwyr, llywodraethwyr, teuluoedd a'r ymarferydd WNHWPS, lywio cyfeiriad y gwaith. Helpodd y trafodaethau hyn i'r ysgol brofi rhagdybiaethau, mireinio arferion a phenderfynu pa weithredodd fyddai'n cael yr effaith fwyaf ar draws grwpiau blwyddyn. Hefyd, nododd staff fod y dull cydweithredol hwn wedi gwneud i'r gwaith deimlo'n bwrpasol a hylaw, gyda chyfrifoldebau'n cael eu rhannu ar draws y tîm ac ymdeimlad clir o berchnogaeth gyfunol. Dywedodd nifer o staff hefyd fod y ffordd hon o weithio wedi hybu eu hyder eu hunain, gan ei bod yn rhoi sicrwydd iddynt bod y newidiadau wedi'u gwreiddio yn angen gwirioneddol y dysgwyr, yn hytrach na dyfalu.

Wrth edrych tuag at gylchoedd y Rhwydwaith yn y dyfodol, mae Ysgol Gynradd Llwynypia mewn sefyllfa dda i olrhain ei chynnydd, adeiladu ar yr hyn sy'n gweithio a mireinio ei dull gydag amser. Gyda'r sylfeini bellach yn eu lle, mae gwneud penderfyniadau dan arweiniad dysgwyr, partneriaethau cadarn â theuluoedd a sefydliadau lleol, ac arferion iach cyson, yn rhoi platfform cadarn i'r ysgol ar gyfer cryfhau ei dull ysgol gyfan. Mae staff eisoes yn ystyried sut i gynnwys dysgwyr yn gynt fyth yn y cylch nesaf, fel y gallant gymharu'r data newydd â'r hyn y maent eisoes wedi'i gyflawni.

Mae staff yn cydnabod mai taith barhaus yw hon, un a fydd yn esblygu wrth i ddata newydd y Rhwydwaith gael ei ryddhau ac wrth i anghenion dysgwyr newid. Gyda strwythurau a pherthnasoedd cadarn wedi'u sefydlu, mae'r ysgol mewn lle da i hyrwyddo diwylliant lle y mae iechyd, lles ac ymwneud cymunedol yn eistedd yn hyderus wrth wraidd dysgu. Deallant yn glir nad yw'r gwaith yn gorffen gydag un set o ganfyddiadau; mae'n rhoi rhythm iddynt y gallant ddychwelyd iddo, gan helpu iddynt fod yn ymatebol o hyd heb deimlo'u bod yn cael eu llethu.

Am ragor o wybodaeth am gefnogi iechyd a lles eich dysgwyr, cysylltwch â'ch Ymarferydd WNHWPS lleol.

12. Archwiliwch Adnoddau Bwyd Iach a Maeth Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cefnogi Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles mewn Ysgolion.

13. Ymunwch ag Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr SHRN 2026 mewn Ysgolion Cynradd

Os ydych chi'n gweithio i Ysgol Gynradd yng Nghymru ac yn awyddus i ddysgu mwy am arolwg 2026 sydd ar ddod, cofrestrwch ar gyfer ein e-newyddion i gael rhagor o wybodaeth am gofrestru'r haf hwn. Yn y cyfamser, cysylltwch â thîm SHRN os oes gennych unrhyw gwestiynau neu ymholiadau pellach.

14. Cofrestrwch ar gyfer e-newyddion Ysgol Gynradd SHRN

I gael y newyddion, digwyddiadau, ymchwil ac adnoddau diweddaraf gan SHRN, cofrestrwch ar gyfer ein e-newyddion misol.

15. Rhannwch Eich Stori Lwyddiant SHRN

Mae rhannu eich stori SHRN yn ffordd bwerus o ddangos eich arbenigedd a'r effaith gadarnhaol y mae eich mentrau wedi'i chael ar iechyd a lles dysgwyr. Mae SHRN yn croesawu astudiaethau achos o ysgolion cynradd ac uwchradd SHRN i arddangos a rhannu eu defnydd o ddata ac adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN, a gwerth arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Darganfyddwch sut allwch chi ysbrydoli eraill trwy rannu eich taith SHRN gyda ni. Gallai eich stori fod y wreichionen sy'n tanio newid ac arloesedd yn ein cymuned. Darllenwch fwy am sut allwch chi rannu eich stori yma. I ddarllen mwy o astudiaethau achos llwyddiant ysgol ysbrydoledig, ewch i'n gwefan.

16. Adnoddau SHRN Ychwanegol

Am fwy o wybodaeth am SHRN, darllenwch Blog SHRN ac archwiliwch weminarau SHRN.

17. Cysylltwch â Ni

I gael gwybod mwy, e-bostiwch ein Rheolwr Ymgysylltu SHRN, Charlotte Wooders.

Gwybodaeth am yr Awduron

Maria Boffey - Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol SHRN

Rôl Maria yn y Rhwydwaith yw rheoli ei ddatblygiad trwy gyfrwng cyfnewid gwybodaeth, materion allanol a chyfathrebu, gan sicrhau ei fod yn bodloni anghenion ysgolion, ymchwilwyr a rhanddeiliaid iechyd ac addysg allweddol. Mae hi'n cynnig cymorth i ysgolion ac yn datblygu'r partneriaethau rhanbarthol a chenedlaethol strategol. Mae ei hangerdd am gefnogi lles plant wedi bod yn gyson trwy gydol ei gyrfa, gan dreulio dros 20 mlynedd o fewn y trydydd sector, yn arwain amrywiaeth eang o raglenni cenedlaethol i gefnogi deilliannau ymarfer a pholisi gwell i blant sy'n derbyn gofal. Yn ogystal, mae wedi bod yn llywodraethwr ysgol mewn ysgolion arbennig, cynradd ac uwchradd. Mae Maria hefyd wedi gweithio ar nifer o astudiaethau ymchwil gyda Phrifysgol Caerdydd, DECIPHer a CASCADE, ynghyd â bod yn awdur nifer o gyhoeddiadau ar les.

Lisa Chinnock - Athrawes Blwyddyn 2 a 3, Arweinydd Iechyd a Lles yr Ysgol ac aelod o'r uwch dîm arwain

Mae Lisa Chinnock yn addysgwr profiadol gyda mwy na 20 mlynedd mewn addysgu. Mae hi wedi gweithio yn Ysgol Gynradd Llwynypia ers 2002 ac yn aelod o'r Tîm Arweinyddiaeth Uwch, yn arwain ar Iechyd a Lles. Mae Lisa wedi cefnogi datblygu Dull Ysgol Gyfan yr ysgol ar Iechyd Emosiynol a Meddyliau a Lles ac mae'n gweithio'n agos gyda Ymarferwyr WNHWPS trwy Cwm Taf Morgannwg NQA Plc. Yn ymroddedig i gydweithio, mae hi hefyd yn gweithio gyda dysgwyr, staff, llywodraethwyr ysgol, a rhieni a gofalwyr i gefnogi gwelliannau parhaus yn darpariaeth iechyd a lles yr ysgol.

Charlotte Wooders - Rheolwr Ymgysylltu SHRN

Mae Charlotte yn gyfrifol am gynorthwyo â chyflwyno strategaeth ymgysylltu'r Rhwydwaith. Mae hyn yn cynnwys cydweithredu â phartneriaid y Rhwydwaith, gan gynnwys ysgolion ar draws Cymru a WNHWPS. Mae ei rôl yn cynnwys trefnu gweithgareddau cyfnewid gwybodaeth a chefnogi strategaeth y Rhwydwaith i sicrhau bod partneriaid y Rhwydwaith yn gallu rhannu syniadau ac arbenigedd. Mae hi'n gweithio'n agos gydag ysgolion i amlygu effaith y Rhwydwaith a hyrwyddo ymarfer seiliedig ar dystiolaeth i wella iechyd a lles dysgwyr, gan bontio'r bwlch rhwng ymchwil a chymhwyso ymarferol. Yn ogystal, mae Charlotte yn ymwneud â monitro a gwerthuso mentrau trwy gasglu a dadansoddi data i asesu effeithiolrwydd gweithgareddau'r Rhwydwaith a mireinio strategaethau at y dyfodol.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion
SPARC
Heol Maindy
Caerdydd
CF24 4HQ

shrn.org.uk

shrn@cardiff.ac.uk

The School Health Research Network

School Health Research Network

Cedwir pob hawl.

I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sydd ym mhob ffotograff.

Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 2026