

22/10/18

Annwyl Riant,

Fel ysgol rydym yn llwyr ymroddedig, fel chithau, i sicrhau bod ein dysgwyr yn datblygu i fod yn unigolion iach, gwybodus ac actif. Trwy ystod o weithgareddau rydym yn gyson yn addysgu ein disgyblion am fanteision o fabwysiadu ffordd iach o fyw ac o oblygiadau peidio â gwneud hyn. Yn ddiweddar, wnaethom ni ddiweddarau ein polisi 'bwyd a ffitrwydd' ac yn teimlo ei fod yn hollbwysig rhannu'r polisi hwn gyda chi fel rhieni/gwarcheidwad. Braff byddai cael eich cefnogaeth i weithredu'r polisi er mwyn gwneud buddsoddiad positif i ddyfodol ein dysgwyr. Prif amcan y polisi yw galluogi ein pobl ifanc i fedru gwneud penderfyniadau doeth a fydd o fudd yn feddyliol ac yn gorfforol nawr ac yn y dyfodol.

Diolch o flaen llaw am eich parodrwydd i ddarllen y polisi. Cysylltwch os hoffech drafod unrhyw fater yn y polisi.

Yn gywir,

Mrs Meleri Cole/Mr Mark Bridgens

Dear Parent,

As a school we are committed, as I'm sure you are, to ensure that all of our pupils become knowledgeable, active and healthy individuals. We regularly educate our pupils about the benefits of a healthy lifestyle. We have recently updated our 'food and fitness' policy (see below) and feel that it is vital that you as parents/guardians are aware of this, so that you can re-enforce these messages and continue to encourage your children to invest in this type of lifestyle. The main aim of this policy is to encourage all young people to make correct choices that bring mental and physical benefits both now and in the future.

Thank you in advance for taking the time to read this policy. If you have any questions or if you would like to discuss this further – please get in touch.

Yours Sincerely

Mrs Meleri Cole / Mr Mark Bridgens



Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe
Heol Gwryosydd, Penlan, Abertawe SA5 7BU
Ffôn 01792 560600

Ebost: yggbryntawe@swansea-edunet.gov.uk
www.bryntawe.swansea.sch.uk

Pennaeth : Mr Simon Davies



**BUDDSODDWYR
MEWN POBL**

Aur



Polisi Bwyd a Ffitrwydd - Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe.

Crëwyd y polisi yma ar y cyd rhwng staff a disgyblion yr ysgol

Yn Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe, ymrwymwn yn llwyr i annog ein disgyblion i fyw bywyd iachus ac heini. Credwn fod disgyblion iachus, heini a gwybodys yn medru manteisio'n llawn ar fywyd. Hoffwn iddynt felly elwa o'r cyfleoedd addysgiadol ac allgyrsiol sydd gan yr ysgol i'w cynnig. Yn ogystal, mae'r bartneriaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn allweddol bwysig er mwyn atgyfnerthu ymddygiad a phenderfyniadau cytbwys ein pobl ifanc ar sut i fyw bywyd iachus ac heini.

Ein bwriad yw datblygu unigolion iachus, gwybodys ac heini.

Mae'r ysgol yn bwriadu :

- annog meddylfryd o gydbwysedd
- cynnig cyfleoedd eang o weithgareddau corfforol i gadw'n heini yn ystod amser rhydd disgyblion a staff
- sicrhau bod darpariaeth dda o fwydydd a diodydd iachus ar gael yn yr ysgol
- caniatâu disgyblion i yfed dŵr yn ystod gwersi
- annog disgyblion i ddod â photel ddŵr er mwyn medru cael cyflenwad o ddŵr drwy gydol y diwrnod. Yn ogystal, darparu'r ffynnon ddŵr ar eu cyfer.
- atal diodydd egni a phop ar safle'r ysgol - annog myfyrwyr i yfed dŵr neu sudd.
- rheoli nifer y boreau coffi, anelwn am ddim mwy nag un bob hanner tymor gyda phob un yn cynnwys bwydydd a/neu ddiodydd iachus.
- osgoi gwobrwyo disgyblion gyda byrbrydau afiach (e.e. siocledi, bisgedi a losin)
- gwneud yn siŵr bod y ffreutur yn le braf i fwyta a bod yr awyrgylch yn gartrefol, gan gymhell ymddygiad cwrtais a phriodol wrth y bwrdd
- annog neu gefnogi staff i fod yn fodolau rôl da i'r disgyblion o ran iechyd a ffitrwydd
- darparu cyfleoedd i ddisgyblion gymeryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol iachus tu allan i'r ysgol (e.e. Gweithgareddau awyr agored, cystadlaethau chwaraeon, 'Down to Earth', Sgio, Dug Caeredin ac ati)
- sefydlu perthnasau yn y gymuned sy'n medru cynnig cefnogaeth, gwasanaeth ac arweiniad i ni
- cefnogi ein rhieni i fod yn fodolau rôl da i'w plant.
- annog rhieni i hyrwyddo bwyd a byr brydau iachus i'w plant
- ymgymryd a Holiadur Iechyd Cymru yn flynyddol

Hefyd byddwn ni'n dysgu:

- am bwysigrwydd bwyta'n iachus a chadw'n heini
- effaith diet ac ymarfer ar iechyd corfforol a meddyliol yn eu bywydau bob dydd
- sut i goginio bwydydd iachus a chael cyfle i flasw bwydydd newydd
- sgiliau newydd wrth gael llawer o ddewisiadau o weithgareddau corfforol
- sut i gadw'r meddwl a'r corff yn iachus
- y pwysigrwydd o gymryd cyfrifoldeb dros eich hun

Bydd pawb yn gwybod ein bod ni'n ysgol iachus am ein bod yn :

- cyflwyno Tip Iechyd Wythnosol
- annog pawb i yfed dŵr yn ystod y dydd.
- trafod syniadau gyda disgyblion e.e. y ffreutur, cinio ysgol, clwb brechwast, amgylchedd, clybiau ffitrwydd ac ati trwy'r Cyngor Ysgol ac yn benodol, y Cyngor Iechyd a Lles
- cynnal gwasanaethau cyson yn annog disgyblion i gadw'n iachus
- hysbysu rhieni a'r gymuned am yr hyn sy'n digwydd yn yr ysgol er mwyn hybu unigolion iachus, gwybodys a heini.
- rydym yn cydnabod hawliau ein disgyblion i gael bwyd a dŵr glan yn ogystal a safon bywyd da yn ôl Hawlfraint Comisynydd Plant Cymru



Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe
Heol Gwryosydd, Penlan, Abertawe SA5 7BU
Ffôn 01792 560600

Ebost: ygg.bryntawe@swansea-edunet.gov.uk
www.bryntawe.swansea.sch.uk

Pennaeth : Mr Simon Davies



BUDDSODDWR
MEWN POBL

Aur



Food and Fitness policy – Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe.

This policy was created jointly by the staff and pupils of the school

At Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe we are fully committed to encouraging all of our pupils to lead a healthy and active lifestyle. We believe that healthy, fit and knowledgeable pupils can take full advantage of life's opportunities. We would like all pupils to fully benefit from educational opportunities and extra-curricular opportunities that the school has to offer. The partnership between home and school is vital to this, to re-enforce correct choices that will affect how to live a balanced, healthy and active lifestyle

Our aim is to develop healthy, knowledgeable and active pupils

The school aims to:

- encourage a balanced attitude towards healthy living
- offer a wide range of opportunities and physical activities to keep pupils active during their free time
- ensure that there are healthy food and drink options available in the school
- allow pupils to drink water during lessons
- encourage pupils to bring a water bottle to school, and also to provide water fountain/refill facilities within the school
- prevent pupils from bringing fizzy pop and energy drinks onto the school premises – we will encourage pupils to drink water or juice
- limit the number of coffee mornings per term, aim for no more than one coffee morning per half term, and ensure that healthy options will be available during these coffee mornings.
- avoid rewarding pupils with unhealthy snacks (e.g. chocolate, biscuits and sweets)
- ensure that the school canteen is a welcoming environment for pupils to eat, and encourage good manners and politeness at the table at all times.
- encourage and support staff to be good role models to pupils with regards to food and fitness.
- offer opportunities for pupils to participate in healthy extra-curricular activities outside of the school (e.g. outdoor pursuits, sports competitions, Down to Earth, Skiing, Duke of Edinburgh awards etc)
- build good relationships with community groups that can support and guide us
- encourage parents to be good role models to their children
- encourage parents to promote healthy food and snacks to their children
- participate in the Schools Health Research Network survey annually

We will also learn:

- about the importance of healthy eating and keeping fit
- about the effects of diet and exercise on our physical and mental health in our daily lives
- how to cook healthy foods and give opportunities to taste new foods
- new skills whilst participating in a range of physical activities
- how to keep the mind and body healthy
- about the importance of making correct choices

People will know we're a healthy school, because we will:

- present a weekly healthy tip
- encourage pupils to drink water during the day
- discuss ways of improving our school and creating a healthy ethos
- hold regular assemblies encouraging pupils to be healthy
- inform parents/guardians and the community of what is happening within the school to promote a healthy lifestyle.
- acknowledge the rights of our pupils to healthy, good quality food and clean water



Ysgol Gyfun Gymraeg Bryn Tawe
Heol Gwryosydd, Penlan, Abertawe SA5 7BU
Ffôn 01792 560600

Ebost: ygg.bryntawe@swansea-edunet.gov.uk
www.bryntawe.swansea.sch.uk

Pennaeth : Mr Simon Davies



BUDDSODDWYR
MEWN POBL

Aur

