Beth yw Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!? Yn ystod mis Hydref, fe fydd holl ddisgyblion [enw'r ysgol] yn cael eu hannog i fwynhau eu hawl i bryd ysgol am ddim. Yn ystod y mis hwn fe fydd yr holl ddisgyblion yn cael eu cofrestru'n awtomatig i gael prydau ysgol, os nad yw eu rhiant neu warcheidwad wedi optio allan.

Pam y mae'r ysgol yn cynnal Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!? Yn ogystal â helpu teuluoedd i arbed arian ar filiau bwyd, ac arbed amser yn paratoi pecynnau bwyd, mae cael plant i fwyta prydau ysgol gyda'i gilydd yn gallu creu profiad cymdeithasol cadarnhaol ar y cyd. A hefyd, fe allwch chi fod yn dawel eich meddwl gan wybod y bydd eich plentyn yn cael pryd maethlon a chytbwys oherwydd y safonau maeth uchel.

Nawr fod pob plentyn yn [enw'r ysgol] yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim, rydyn ni am i bob plentyn a theulu roi tro ar brydau ysgol, er mwyn iddyn nhw gael y cyfle i fanteisio i'r eithaf ar y buddion hyn!

Pwy sy'n trefnu Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!? Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen a Nesta (elusen sy'n cefnogi syniadau newydd sy'n gwella bywydau pobl) sy'n trefnu Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!, mewn cydweithrediad ag [enw'r ysgol]. Datblygwyd yr ymgyrch yn dilyn ymchwil helaeth ymhlith rhieni/gwarcheidwaid a disgyblion yn Nhorfaen, Caerffili a Chaerdydd.

Pa ddarpariaethau fydd yna ar gyfer plant ag alergeddau, dietau cyfyngedig, neu hoffterau dietegol diwylliannol/crefyddol? Mae tîm arlwyo Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen yn gweithio'n galed i fod yn gynhwysol ac i ddarparu ar gyfer pob disgybl. Mae'n arlwyo'n hyderus ar gyfer disgyblion sydd â gofynion meddygol penodol, er enghraifft alergeddau, clefyd seliag a diabetes. Mae hefyd yn arlwyo ar gyfer disgyblion ag angen bwydlen wahanol am resymau crefyddol, moesegol neu ddiwylliannol, er enghraifft llysfwytawyr neu'r rheiny sy'n bwyta diet heb gig ond yn cynnwys pysgod. Mae ganddo systemau a gweithdrefnau ar waith i sicrhau y darperir yn ddiogel ar gyfer y rheiny ag angen diet arbennig. Mae hyn yn cynnwys cyflogi dietegydd i brosesu'r gofynion hyn a hyfforddi pob cogydd ar reoli alergenau. Mae hefyd yn cynnwys gweithio'n agos gyda chyflenwyr a darparwyr meddalwedd er mwyn sicrhau bod cofnodion yn gywir ac unrhyw newidiadau'n cael eu diweddaru ar unwaith a'r cogyddion yn cael eu hysbysu ar unwaith.

Os hoffech drafod unrhyw ofynion dietegol arbennig gyda'r tîm arlwyo, anfonwch neges e-bost i CBST – Cais Diet Arbennig specialdietrequest@torfaen.gov.uk, neu ffoniwch y swyddfa arlwyo ar 01633 647715.

Cewch ragor o wybodaeth hefyd am y ffordd y mae'r tîm yn arlwyo ar gyfer dietau arbennig, ar y dudalen hon: Dietau Arbennig - Ysgolion Cynradd | Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Cewch ragor o wybodaeth am y ffordd y mae'n rheoli alergenau yma:
Rheoli Alergenau | Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Beth yw'r broses ar gyfer optio allan? Rydyn ni'n annog rhieni a gwarcheidwaid i roi tro ar Fis "Bwyd Ysgol – Ie Plîs!". Fe fyddai tîm arlwyo Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen yn hapus i drafod unrhyw bryderon sydd gennych chi neu'ch plentyn ac yn gwneud unrhyw beth sy'n bosibl i ddarparu ar gyfer gofynion dietegol arbennig.

Ond, os ydych chi eisiau optio allan o hyd, gallwch wneud hynny trwy anfon neges e-bost i CBST – Ymholiadau Arlwyo CateringEnquiries@torfaen.gov.uk, neu ffonio'r swyddfa arlwyo ar 01633 647715.

Beth os nad yw'r plentyn yn hoffi'r bwyd sy'n cael ei gynnig mewn prydau ysgol? Yn ystod Mis Bwyd Ysgol - Ie Plîs, bydd staff arlwyo'n gwneud eu gorau glas i ddarparu bwyd y bydd y disgyblion yn ei hoffi. Bob diwrnod bydd tri dewis ar y fwydlen a bydd eich plentyn yn cael dewis. Bron yn ddi-os, fe fydd y tîm arlwyo yn gallu darparu rhywbeth y bydd hyd yn oed y plant mwyaf ffyslyd â'u bwyd yn ei fwynhau. Ni fyddan nhw'n gadael i unrhyw blentyn lwgu!

A beth bynnag, yn aml mae plant yn fwy agored i fwyta bwydydd na fyddent yn eu bwyta gartref fel arfer, pan fyddant gyda'u ffrindiau ysgol a phawb yn bwyta'r un peth. Ond, os ydych chi'n poeni o hyd, fe fydd ein tîm arlwyo yn fwy na hapus i drafod hyn gyda chi: CBST – Ymholiadau Arlwyo CateringEnquiries@torfaen.gov.uk, neu ffoniwch y swyddfa arlwyo ar 01633 647715.

Beth os fydd plant yn dod â'u pecyn bwyd eu hunain hyd yn oed os nad yw eu rhiant/gwarcheidwad wedi optio allan? Byddwn yn cysylltu â'r rhiant neu warcheidwad i sicrhau eu bod yn gwybod am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! ac i drafod unrhyw bryderon sydd ganddynt.

Pam mae'r fenter yn cael ei chynnal am fis cyfan? A allai fod yn fyrrach neu'n fwy hyblyg? Gall gymryd ychydig wythnosau i unrhyw un ddod yn gyfarwydd â rhywbeth newydd. Mae blas plant yn newid. Mae mis yn gyfnod cymharol fyr, ac felly mae'n eithaf hawdd ymrwymo i'r fenter, ond mae'n ddigon hir i'ch plentyn roi tro go iawn ar brydau ysgol. Os nad ydych yn siŵr a all eich plentyn ymrwymo i fis cyfan, rydyn ni'n eu hannog i roi tro arni. Mae croeso i chi optio allan yn nes ymlaen.

A ydych chi wedi ystyried barn y plant eu hunain, a'u pryderon, wrth weithredu ymgyrch Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!? Wrth ddatblygu ymgyrch Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! aeth Nesta ati i siarad ag 80 ysgol gynradd, er mwyn deall unrhyw bryderon posibl fyddai ganddynt ac er mwyn sicrhau ein bod yn gallu rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen arnynt i dawelu eu meddyliau. Byddwn yn esbonio'r fenter i ddisgyblion yn ystod gwasanaeth arbennig, ac yn clustnodi digon o amser i ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddynt. Mae staff yr ysgol yn gwybod am yr ymgyrch Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! ac fe fyddant yn gallu ateb unrhyw gwestiynau gan ddisgyblion.

Yn ystod Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!, bydd staff arlwyo'n gwneud eu gorau glas i ddarparu ar gyfer unrhyw ofynion dietegol arbennig a hoffterau bwyd, felly cofiwch gysylltu os oes gennych unrhyw bryderon am allu'ch plentyn i gymryd rhan, trwy anfon neges e-bost i CBST – Cais Diet Arbennig specialdietrequest@torfaen.gov.uk, neu ffonio'r swyddfa arlwyo ar 01633 647715.

A all rhieni a gwarcheidwaid fod yn ffyddiog y bydd prydau bwyd yn faethlon ac o ansawdd uchel? Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen yn ymfalchïo yn y prydau ysgol y mae'n eu gweini. Mae'n sicrhau bod prydau bwyd yn ddeniadol ac yn gytbwys o ran maeth. Cynigir i'r disgyblion bryd poeth y dydd, sy'n bryd cytbwys, yn ogystal â phwdin, ac mae dŵr ffres ar gael ar bob adeg. Mae opsiwn llysieuol amgen ar gael bob dydd. Mae gan y

bwydlenni ffocws cryf ar ffrwythau ffres, llysiau a salad. Caiff y bwydlenni i gyd eu cynllunio'n ofalus er mwyn bodloni Safonau Maeth Cinio Ysgol Llywodraeth Cymru, ac ynddynt ceir tua thraean o ofynion maeth dyddiol disgyblion, ar gyfartaledd.

Cewch ragor o wybodaeth am Safonau Maeth Cinio Ysgol Llywodraeth Cymru yma: bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf

Sut y bydd yr ysgol yn cyfathrebu â rhieni/gwarcheidwaid am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!? Byddwn yn anfon neges e-bost a / neu lythyr am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! at bob rhiant a gwarcheidwad. Arddangosir posteri gwybodaeth hefyd y tu allan i [enw'r ysgol] ac o'i chwmpas. Yn ôl yr arfer, bydd gwybodaeth am brydau ysgol, gan gynnwys bwydlenni ysgol, ar gael trwy wefan y cyngor: Prydau Ysgol | Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Bydd Nesta yn gwerthuso Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! a byddwn yn rhannu crynodeb o'r gwerthusiad hwn gyda rhieni/gwarcheidwaid yn gynnar y flwyddyn nesaf.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach neu bryderon yr hoffech eu trafod, mae croeso i chi gysylltu: CBST – Ymholiadau Arlwyo CateringEnquiries@torfaen.gov.uk, neu ffoniwch y swyddfa arlwyo ar 01633 647715.

A fydd ffordd i rieni/warcheidwaid roi adborth am y prydau a menter Mis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! yn ei chyfanrwydd, ac a fydd eu mewnbwn yn cael ei ystyried er mwyn sicrhau gwelliannau yn y dyfodol? Rydyn ni'n awyddus i gael eich adborth am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!, ac i ddeall sut y gallem wella'r fenter yn y dyfodol. Ddechrau mis Tachwedd, fe fydd Nesta yn rhannu holiadur gyda phob rhiant/gwarcheidwad. Bydd hefyd yn cynnal grŵp ffocws er mwyn deall beth yr oeddech chi a'ch plant yn ei hoffi, beth nad oeddech chi'n ei hoffi a beth fyddech chi'n ei newid am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs! yn y dyfodol.

Fodd bynnag, rydyn ni'n awyddus i gael eich adborth am Fis Bwyd Ysgol – Ie Plîs!?, a phrydau ysgol yn fwy cyffredinol, ar unrhyw adeg. Felly da chi, peidiwch ag oedi rhag cysylltu trwy anfon neges e-bost i CBST – Ymholiadau Arlwyo CateringEnquiries@torfaen.gov.uk, neu ffonio'r swyddfa arlwyo ar 01633 647715.