



Polisi bwyta'n iach - polisi'r disgyblion

Bwyta'n iach



Pam ddylwn fwyta'n iach?

- Cadw'n heini ac mewn iechyd da.
- Er mwyn cadw ein dannedd yn iach ac yn gryf.
- Atal salwch a mynd dros bwysau.
- Rhoi digon o egni i ni weithio'n galed yn ystod y diwrnod ysgol.

Beth sydd yn ein helpu yn yr ysgol?

- Brecwast iach yn y clwb brecwast.
- Dod â darn o ffrwythau a llysiau i'w fwyta yn ystod amser egwyl
- Bwyta cinio ysgol neu bocs bwyd iachus.
- Yfed digon o ddŵr a llaeth drwy gydol y dydd.

Pam mae dŵr yn bwysig?

- Er mwyn cadw'n hydradol fel bod ein hymennydd yn gweithio'n dda!
- I dorri i lawr ar faint o siwgr rydyn yn cymryd mewn.

Gallwn wneud hyn yn yr ysgol drwy:

- Dod â photeli dŵr i mewn i'r dosbarth.
- Ail-lenwi poteli dŵr o'r peiriant dŵr yn rheolaidd.

Pa fwydydd sy'n iachus?

- Bara brown
- Rapiau
- Salad
- Llenwadau brechdan iach
- Ffrwyth
- Llysiau
- Caws
- Iogwrt ffrwyth
- Unrhyw fyrbrydau iach eraill sy'n isel mewn siwgr

Ysgolion Iach Sir Gaerfyrddin



Cararthenshire's Healthy Schools Scheme

Sut gallwn ni eich helpu i fwyta'n iach yn yr ysgol?

- Rydym yn sicrhau bod dŵr yfed ffres am ddim ar gael drwy gydol y dydd ac rydym yn eich annog i yfed dŵr.
- Rydym yn eich annog i ddod â byrbrydau iach a phecyn cinio i mewn.
- Mae staff cegin yr ysgol yn paratoi prydau blasus ac iach bob dydd.
- Rydyn ni'n eich dysgu chi am fyw bywyd iach yn y dosbarth.
- Rydym yn siarad â'ch rhieni neu'ch gofalwyr i helpu i'ch annog i wneud dewisiadau iach.
- Mae'r Llysgenhadon Efydd yn cynnal cystadlaethau bocsys cinio iach i wobrwyo bwyta'n iach.

Datblygwyd y polisi hwn gan gyngor yr ysgol a chyngor Lleisiau Lles