Caban Y Faenol CYF

Polisi Byw'n Iach

Gan gynnwys Bwyta'n Iach a Chadw'n Heini yng Nghaban Y Faenol

Nod strategaeth Cymru Iach: Pwysau Iach Llywodraeth Cymru yw cael pawb yng Nghymru, gan gynnwys ein plant lleiaf, i gynnal pwysau iach. Mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod hollbwysig yn natblygiad plentyn, gan osod sylfaen bwysig ar gyfer iechyd a lles plentyn yn y dyfodol. Un agwedd ar uchelgais Llywodraeth Cymru yw y bydd lleoliadau gofal ac addysg y blynyddoedd cynnar yn darparu bwyd iach i blant ac yn eu helpu i fod yn egnïol. Mae'r ddogfen Arfer Gorau: Canllawiau Bwyd a Maeth i Ddarparwyr Gofal Plant yn cynnig canllawiau clir ar sut i gefnogi plant i fwyta'n iach, ac yn cynorthwyo lleoliadau blynyddoedd cynnar i fodloni gofynion Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2014 ar fwyd a diod.

Hawliau Plant

Mae sicrhau amgylchedd iach yn rhan o sicrhau bod Caban Y Faenol CYF yn parchu hawliau'r plentyn o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, yn benodol:

Erthygl 6: **Mae gan bob plentyn yr hawl i fyw. Dylai llywodraethau sicrhau bod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach.**

Erthygl 24**: Mae gan blant yr hawl i ofal iechyd o ansawdd da ac i ddŵr glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân fel y byddant yn aros yn iach.**

Erthygl 27: **Mae gan blant** hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu eu hanghenion corfforol a meddyliol.

Erthygl 31: **Mae gan bob plentyn yr hawl i ymlacio a chwarae, ac i ymuno mewn ystod eang o weithgareddau.**

Cod Ymarfer

Bydd y Rheolwr yn sicrhau bod y polisi yn cael ei weithredu, ac yn dirprwyo cyfrifoldeb am weithrediad dydd-i-ddydd i'r staff. Rhaid i bob aelod o staff gadw at y polisi a hwyluso'r broses o'i roi ar waith. Bydd y Rheolwr yn sicrhau bod pob aelod o staff, rhieni/gofalwyr, gwirfoddolwyr, myfyrwyr profiad gwaith a chontractwyr yn ymwybodol o'r polisi a'u cyfrifoldeb i'w weithredu. Bydd y Rheolwr yn sicrhau bod pob aelod newydd o staff yn derbyn copi o'r polisi yn ystod eu hyfforddiant sefydlu.

Bwyta'n Iach

Caban Y Faenol CYF

Bydd yr arferion bwyta y mae plentyn yn eu meithrin yn ystod ei flynyddoedd cynnar yn para oes. Yn ystod y cyfnod hwn mae'n hanfodol bod diet plentyn yn faethlon a chytbwys, a bod ganddo ddigon i'w yfed. Fel Cylch Meithrin, lleoliad gofal dydd a chlwb ar ôl ysgol/gwyliau rydym yn awyddus i greu amgylchedd sy'n hyrwyddo dewisiadau iach o ran bwyd a diod wrth i blant ddod yn fwy llafar a phendant ynghylch y bwydydd y byddant yn eu bwyta. Byddwn yn gwneud hyn drwy gydymffurfio â'r gofynion sydd eu hangen i fodloni'r rheoliadau ynghylch anghenion bwyd, diod ac iechyd plant, fel yr amlinellir yn Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010.

Ein nod yw darparu, a / neu annog darparu byrbrydau a phrydau maethlon sy'n bodloni anghenion dietegol y plant tra hefyd yn bodloni'r Rheoliadau Gofynnol Cenedlaethol perthnasol.

Bydd Caban Y Faenol CYF yn:

- sicrhau bod plant yn eistedd wrth fwrdd wrth fwyta neu yfed.
- sicrhau bod y staff yn eistedd gyda'r plant wrth fwyta neu yfed er mwyn hybu arferion bwyta bwyd a chwrteisi bwrdd da.
- sicrhau na fydd unrhyw blentyn yn cael ei orfodi i fwyta yn groes i'w ewyllys
- sicrhau bod yr holl fwydydd a weinir gan y lleoliad wedi'u storio, eu paratoi a'u gweini'n gywir gan ddilyn arferion hylendid bwyd da.
- sicrhau hyfforddiant staff ar fwyta'n iach.
- sicrhau hyfforddiant staff ar ddiogelwch a hylendid bwyd.
- sicrhau bod y plant a'r staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn gweini neu fwyta unrhyw fyrbryd neu bryd o fwyd.
- defnyddio ystod o weithgareddau, ardaloedd chwarae a themâu o fewn y lleoliad i gyflwyno negeseuon bwyta'n iach i'r plant.
- sicrhau cyfleoedd i archwilio amrywiaeth o fwydydd, diodydd, blasau ac ansawdd mewn cyd-destunau gwahanol.

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'r System Sgorio Hylendid Bwyd

Mae Caban Y Faenol CYF wedi ei gofrestru gyda'r Asiantaeth Safonau Bwyd. Cyfeiriwch at y wefan am ragor o wybodaeth: https://www.food.gov.uk/business-guidance/register-a-food-business .

Mae'r System Sgorio Hylendid Bwyd yn rhoi sgôr rhwng 5 a 0 i fusnesau a lleoliadau sy'n paratoi neu'n gweini bwyd. Mae'r sgorau'n dangos sut mae'r lleoliad yn rheoli bwyd, hylendid a diogelwch ar adeg yr arolygiad. Cyfrifoldeb y lleoliad yw cydymffurfio â chyfreithiau hylendid bwyd bob amser.

Pan fydd sgôr yn cael ei dyfarnu mae hefyd ar gael ar-lein, a rhaid i chi arddangos y sticer yn y lleoliad. Bydd y sticeri a'r tystysgrifau hefyd yn nodi'r dyddiad y cynhaliwyd yr arolygiad hylendid bwyd gan swyddog diogelwch bwyd awdurdod lleol.

Alergeddau Bwyd a Gofynion Deietegol Arbennig

Ers mis Medi 2014 mae wedi bod yn orfodol i ddarparwyr gofal plant gydymffurfio â Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr yr UE (Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd (2014)) Mae'r rheoliadau hyn yn ei gwneud yn orfodol darparu gwybodaeth am 14 o alergenau a all fod yn bresennol neu a ddefnyddir mewn unrhyw fwyd a weinir.

Mae alergenau yn peri risg enfawr i bobl ag alergeddau gan y gallant beryglu eu bywydau. Mae plant ifanc yn arbennig mewn perygl o berygl gan fod pobl eraill yn gyfrifol am ddewis a pharatoi eu bwydydd.

Bydd Caban Y Faenol CYF yn:

- gofyn i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr am unrhyw ofynion dietegol, hoffterau neu alergeddau sydd gan y plentyn. Bydd y lleoliad yn cofnodi'r rhain ac yn sicrhau bod pob aelod o staff yn ymwybodol ohonynt, ac yn dilyn unrhyw gyfarwyddiadau neu weithdrefnau angenrheidiol.
- disgwyl i staff roi gwybod iddynt am unrhyw alergeddau bwyd a allai fod ganddynt. Bydd y rhain yn cael eu cofnodi yn y ffeil staff, a gofynnir am ganiatâd i rannu'r manylion hyn ag aelodau eraill o staff. Bydd unrhyw gyfarwyddiadau / gweithdrefnau angenrheidiol yn cael eu dilyn.
- Gweithredu cynllun alergedd ar gyfer unrhyw blentyn neu aelod o staff sy'n dioddef o adweithiau alergaidd, er mwyn atal a rheoli adweithiau alergaidd
- gofyn i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr plant sydd ag anghenion dietegol arbennig i roi cymaint o wybodaeth â phosibl am fyrbrydau a bwydydd addas. Mewn rhai achosion efallai y bydd angen gofyn i rieni / gofalwyr / gwarcheidwaid ddarparu bwyd yn benodol ar gyfer eu plentyn.
- darparu gwybodaeth am alergenau yn y bwyd sy'n cael ei baratoi a / neu ei weini yn y lleoliad i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr a staff. Bydd y lleoliad yn sicrhau bod y wybodaeth yn gywir, yn gyson ac ar gael i'w gwirio. Bydd y lleoliad yn sicrhau ei fod ar gael i rieni / gofalwyr / gwarcheidwaid a swyddogion yr awdurdod lleol ar gais.
- gwiriwch labeli bwyd yn rheolaidd oherwydd gall cynhwysion bwyd newid
- sicrhau bod staff yn gallu nodi alergenau mewn unrhyw bryd a weinir yn y lleoliad.
- dilyn canllawiau alergenau'r Asiantaeth Safonau Bwyd ar gyfer busnesau bwyd.
- gwahardd alergenau o'r lleoliad, lle mae gan blentyn neu oedolyn yn y lleoliad alergedd difrifol iddynt.

Diodydd Iachus

Nid yw dŵr na llaeth yn cynnwys siwgrau ychwanegol. Dŵr a llaeth yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar blentyn, ac mae plant yn llai tebygol o ennill pwysau afiach neu ddioddef pydredd dannedd trwy eu hyfed.

Bydd Caban y Faenol yn:

- sicrhau bod dŵr yfed ar gael bob amser i blant a staff.
- darparu diod o laeth neu ddŵr i bob plentyn amser byrbryd.

Pecyn Cinio o Gartref

Mewn llawer o achosion gofynnir/efallai y byddai'n well gan rieni / gofalwyr / gwarchodwyr ddarparu pecyn bwyd i'w plentyn. Dylai'r pecyn bwyd roi'r un faint o egni i blentyn â phryd poeth i'r plentyn. Lle gofynnir/byddai'n well gan y rhieni / gofalwyr / gwarcheidwaid gyflenwi pecyn bwyd i'w plant, bydd y lleoliad yn:

- rhannu gwybodaeth gyda rhieni / gofalwyr / gwarchodwyr am ein dulliau gweithredu mewn perthynas â bwyd sy'n cael ei gludo i mewn o'r cartref
- storio bwyd gan sicrhau ein bod yn bodloni rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd
- hyrwyddo neges am faeth yn gyson a chreu cyfleoedd i drosglwyddo'r neges hon i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr
- hyrwyddo'r angen i gynnwys amrywiaeth dda o wahanol fwydydd bob dydd
- gofyn i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr beidio ag anfon melysion a bwydydd anaddas eraill yn y bocs bwyd
- gofyn i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr beidio ag anfon bwydydd sy'n cynnwys alergenau penodol i'r lleoliad, mewn achosion lle mae plentyn neu oedolyn wedi datblygu alergedd difrifol i rai bwydydd a phenderfyniad wedi'i wneud i wahardd yr alergen hwnnw o'r lleoliad.

Prydau Iach a Byrbrydau

Mae Caban Y Faenol yn credu bod amser byrbrydau a phrydau bwyd yn rhan bwysig o weithgareddau'r lleoliad. Maent yn cynnig cyfle i blant siarad â'i gilydd a datblygu eu sgiliau cymdeithasol, yn ogystal â chyfleoedd i roi cynnig ar fwydydd newydd a dysgu am fwydydd a diodydd iach.

Byddwn yn:

- sicrhau bod plant yn eistedd wrth fwrdd wrth fwyta neu yfed.
- sicrhau bod y staff yn eistedd gyda'r plant wrth fwyta neu yfed er mwyn hybu arferion bwyta bwyd a chwrteisi bwrdd da.

- sicrhau na fydd unrhyw blentyn yn cael ei orfodi i fwyta yn groes i'w ewyllys.
- sicrhau bod yr holl fwydydd a weinir gan y lleoliad wedi'u storio, eu paratoi a'u gweini'n gywir gan ddilyn arferion hylendid bwyd da.
- sicrhau hyfforddiant staff ar fwyta'n iach.
- sicrhau hyfforddiant staff ar ddiogelwch a hylendid bwyd.
- sicrhau bod y plant a'r staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn gweini neu fwyta unrhyw fyrbryd neu bryd o fwyd.
- defnyddio ystod o weithgareddau, ardaloedd chwarae a themâu o fewn y lleoliad i gyflwyno negeseuon bwyta'n iach i'r plant.
- sicrhau cyfleoedd i archwilio amrywiaeth o fwydydd, diodydd, blasau ac ansawdd mewn cyd-destunau gwahanol.

Byrbrydau

Mae plant ifanc angen byrbrydau iach rhwng prydau. Rhaid sicrhau bod y byrbrydau hyn o faint dogn sy'n briodol i'w hoedran. Mae byrbrydau iach yn helpu i ddiwallu anghenion egni a maethol pwysig plant. Bydd un byrbryd yn darparu tua 10% o egni dyddiol plentyn (tua 120kcal ar gyfer plentyn rhwng 1 a 4 oed). Mae enghreifftiau o fyrbrydau iach a meintiau dognau priodol ar gael yn y Canllawiau Arfer Gorau: Bwyd a maeth ar gyfer darparwyr gofal plant: Bwydlenni a ryseitiau.

Bydd Caban Y Faenol CYF yn:

- darparu byrbrydau addas i bob plentyn sy'n faethlon ac yn ddiogel i'w dannedd, wedi'u haddasu i weddu i'w hystod oedran, datblygiad, anghenion a chefndir crefyddol.
- sicrhau bod plant yn cael digon o amser i fwyta eu byrbrydau
- sicrhau nad ydym yn atal byrbrydau fel ffurf o gosb
- annog rhieni / gofalwyr / gwarchodwyr i gynnig awgrymiadau ar gyfer byrbrydau iach.
- gofyn i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr beidio ag anfon melysion, creision neu fyrbrydau anaddas eraill i'r lleoliad
- hysbysu rhieni / gofalwyr / gwarchodwyr os yw plentyn yn aml yn anfodlon bwyta ei fyrbryd
- Dilyn yr arferion gorau a amlinellir yn y Canllawiau Arfer Gorau: Adran 4: Bwyd a Maeth: Safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni ar gyfer cynllunio a darparu byrbrydau iach o faint dogn priodol.

Prydau bwyd

Yng Nghaban Y Faenol rydym yn rhoi cyfle i’r plant gael pryd poeth amser cinio. Mae'r pryd yn cael ei wneud yng nghegin yr ysgol ac yn dod i'n hystafell gan staff cegin yr

ysgol. Pan fo bwyd a brynir o’r ysgol leol yn cael ei weini yn y lleoliad, dylai’r prydau fodloni safonau bwyd yr ysgol.

Dathliadau

Gall penblwyddi a dathliadau eraill, gan gynnwys gwyliau cenedlaethol (e.e. Dydd Gŵyl Dewi) a dathliadau elusennol (e.e. Diwrnod Plant Mewn Angen) fod yn rhan bwysig o weithgareddau’r Feithrinfa. Er mwyn lleihau dibyniaeth ar fwydydd llai iach, byddwn yn ystyried ffyrdd eraill o ddathlu nad ydynt yn dibynnu ar gacennau a bisgedi, fel oedd yn draddodiadol.

Bydd Caban y Faenol yn:

- sicrhau bod y bwyd a weinir ar gyfer partïon pen-blwydd neu ddathliadau eraill yn iach
- anfon cacen penblwydd a roddwyd gan rieni / gofalwyr / gwarchodwyr i'w rhannu yn y Cartref Meithrin gyda'r plant. Bydd angen i rieni / gofalwyr / gwarchodwyr wybod ffynhonnell y gacen fel y gallant ddefnyddio eu disgresiwn a allant ei rhoi i'w plentyn. Nid yw'n arfer diogel i roi cacen pen-blwydd cartref i blant heb wybod ei gynhwysion ac alergenau posibl.

Cadw'n Heini

Mae CCUHP wedi creu hawl benodol i blant gael amser i orffwys a mwynhau hamdden, ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae a hamdden sy’n addas i’w hoedran. Yn ogystal â bod yn hwyl, mae chwarae yn cynnig manteision iechyd a lles i blant.

Mae’r plant yn ein gofal ymhlith y genhedlaeth gyntaf sydd wedi gorfod gwneud penderfyniad ymwybodol i fod yn gorfforol egnïol. Mae gan weithgaredd awyr agored fanteision iechyd meddwl a chorfforol.

Mae Caban Y Faenol CYF yn rhoi pwyslais ar sicrhau fod plant yn derbyn negeseuon am bwysigrwydd cadw’n heini o’r oedran ieuengaf posib, a’u bod yn cael cyfleoedd dyddiol i fwynhau gweithgareddau corfforol o bob math, dan do ac yn yr awyr agored.

Bydd Caban y Faenol yn:

- cyfrannu at y 180 munud o ymarfer corff dyddiol a argymhellir gan Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer plant 2 – 4 oed.
- annog plant o fewn pob grŵp oedran i chwarae yn yr awyr agored bob dydd er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o olau haul i helpu eu cyrff i gynhyrchu fitamin D.
- sicrhau bod y Polisi Gofal Haul yn cael ei ddilyn lle bo'n berthnasol.

- defnyddio amrywiaeth o weithgareddau, ardaloedd chwarae a themâu o fewn y lleoliad i gyflwyno negeseuon i'r plant am gadw'n heini.
- cynnal gweithgareddau corfforol dyddiol y tu mewn a'r tu allan er mwyn rhoi cyfle i'r plant gadw'n heini.
- cyflwyno gweithgareddau dawns a symud creadigol i annog plant i fwynhau cadw'n heini.
- cyflwyno gweithgareddau i helpu plant i ddatblygu eu sgiliau echddygol a llawdriniol
- sicrhau nad yw plant yn aros ar eu heistedd am gyfnodau hir oni bai bod eu hangen am resymau diogelwch.

Amser Sgrin

Mae canllawiau diweddar gan Sefydliad Iechyd y Byd yn awgrymu na ddylai plant 2 - 4 oed gael gormod o amser sgrin eisteddog, sy'n cynnwys gwylio teledu neu fideos a chwarae gemau cyfrifiadurol ar unrhyw ddyfais â sgrin, gan gynnwys tabled cyfrifiadur neu ffôn symudol.

Bydd Caban y Faenol yn:

- cyfyngu gweithgareddau amser sgrin eisteddog i'r rhai sy'n angenrheidiol i gefnogi datblygiad sgiliau'r plentyn.
- hysbysu rhieni / gofalwyr / gwarchodwyr bob dydd am faint o amser y mae'r plentyn wedi'i dreulio yn cymryd rhan mewn gweithgareddau amser sgrin eisteddog yn ystod ei amser yn y lleoliad.

Iechyd a Lles Emosiynol

Mae Llywodraeth Cymru yn disgrifio iechyd a llesiant emosiynol fel ‘cyflwr cyfannol, goddrychol sy’n bresennol pan fo amrywiaeth o deimladau, gan gynnwys egni, hyder, bod yn agored, mwynhad, hapusrwydd, tawelwch a gofal, wedi’u cyfuno ac yn gytbwys’. Mae lles plentyn yn sail i ddarpariaeth y blynyddoedd cynnar. Gall ymarferwyr arsylwi ar les emosiynol plentyn o oedran ifanc iawn, a gall yr arsylwadau hynny eu galluogi i gefnogi datblygiad y plentyn yn gadarnhaol.

Bydd Caban Y Faenol yn cefnogi plant i gynyddu eu gwytnwch emosiynol. Er mwyn gwneud hyn, rydym yn rhoi pwyslais ar helpu plant i ymdopi â’r profiadau y maent yn dod ar eu traws yn ystod eu cyfnod yn y lleoliad.

Bydd Caban Y Faenol CYF yn:

- sicrhau datblygiad perthnasoedd rhyngweithiol cadarnhaol rhwng y staff a'r plant yn eu gofal.

- sicrhau bod staff penodedig yn dod i adnabod a datblygu dealltwriaeth arbennig o anghenion plant penodol yn eu gofal, e.e. trwy weithredu'r system gweithiwr allweddol.
- cynllunio gweithgareddau i helpu i gynyddu lles emosiynol plant. Gall y gweithgareddau hyn gynnwys amser cylch neu weithgareddau torfol sy'n cynnig cyfleoedd i blant gyfathrebu ag ymarferwyr a phlant eraill.
- defnyddio ystod o weithgareddau, mannau chwarae a themâu yn y lleoliad i helpu plant i ddeall y gall teimladau newid.
- defnyddio ystod o weithgareddau, ardaloedd chwarae a themâu yn y lleoliad i helpu plant i fyfyrio ar eu teimladau a'u mynegi mewn ffordd gadarnhaol.
- defnyddio ystod o weithgareddau, mannau chwarae a themâu yn y lleoliad i helpu plant i ddod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill.
- Cyflwyno ystod o weithgareddau i godi ymwybyddiaeth plant y gall eu teimladau newid.
- Dilyn a gweithredu canllawiau **Polisi Ymddygiad** Cadarnhaol.