Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar Atal iechyd gwael - gordewdra

This response was submitted to the Health and Social Care Committee consultation on Prevention of ill health - obesity

OB13 : Ymateb gan: Comisiynydd Plant Cymru |

Response from: Children's Commissioner of Wales

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

Ymateb i Ymgynghoriad / Consultation Response

Date / Dyddiad: 6 Mehefin 2024

Subject / Pwnc: Galwad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd am dystiolaeth: Atal afiechyd - gordewdra

Gwybodaeth gefndir am Gomisiynydd Plant Cymru

Prif nod Comisiynydd Plant Cymru yw diogelu a hybu hawliau a lles plant. Wrth ymarfer ei swyddogaethau, rhaid i'r Comisiynydd roi sylw i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae cylch gorchwyl y Comisiynydd yn cwmpasu pob maes sy'n rhan o bwerau datganoledig y Senedd sy'n effeithio ar hawliau a lles plant.

Mae CCUHP yn gytuniad hawliau dynol rhyngwladol sy'n berthnasol i bob plentyn a pherson ifanc hyd at 18 oed. Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu CCUHP yn sylfaen ar gyfer pob polisi a grëir ar gyfer plant a phobl ifanc, ac mae Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru, wrth ymarfer eu swyddogaethau, i roi 'sylw dyledus' i CCUHP.

Nid yw'r ymateb hwn yn gyfrinachol.

Rwy'n ddiolchgar i'r Pwyllgor am gynnal ymchwiliad i'r pwnc pwysig hwn, ac am y cyfle i gyfrannu at yr alwad hon am dystiolaeth.

Mae gan blant hawl ddynol i gael deiet iachus, maethlon

O dan erthygl 24 Confensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), mae gan bob plentyn hawl i'r safon uchaf bosibl o iechyd, ac fel rhan o hynny, dylai llywodraethau ddarparu 'bwydydd maethlon digonol'. Mae Erthygl 24 hefyd yn datgan y dylai llywodraethau sicrhau bod 'pob rhan o gymdeithas, yn arbennig rhieni a phlant, yn wybodus ac yn cael mynediad at addysg, ac yn cael eu cefnogi i ddefnyddio gwybodaeth sylfaenol am iechyd a maethiad plant…[1]'.

Mae Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn cynhyrchu 'Sylwadau Cyffredinol', a luniwyd i roi cyngor a chyfarwyddyd i Wladwriaethau ar gynnal CCUHP. Mae Sylw Cyffredinol Rhif 15 (2013) ar erthygl 24[2] yn nodi bod:

> *"Maethiad digonol a monitro twf yn arbennig o bwysig yn gynnar mewn plentyndod…*
>
> *…Mae bwydo yn yr ysgol yn ddymunol er mwyn sicrhau bod pob disgybl yn cael mynediad at bryd llawn bob dydd, a gall hynny gyfrannu hefyd at sylw plant i'w dysgu a chynnydd yn y nifer sy'n cofrestru yn yr ysgol. Mae'r Pwyllgor yn argymell bod hyn yn cael ei gyfuno ag addysg maeth a iechyd, gan gynnwys sefydlu gerddi ysgol a hyfforddi athrawon i wella maeth plant a'u harferion bwyta'n iach…*
>
> *…Dylai gwladwriaethau hefyd ymdrin â gordewdra ymhlith plant, gan fod hynny'n gysylltiedig â gorbwysedd, arwyddion cynnar afiechyd cardiofasgwlaidd, ymwrthedd ag inswlin, effeithiau seicolegol, tebygolrwydd uwch o ordewdra fel oedolyn, a marwolaeth cyn pryd. Dylid cyfyngu ar gymeriant plant o "fwydydd sydyn" sy'n llawn braster, siwgr neu halen, yn ddwys o ran ynni, ond yn wan o ran microfaetholion, a diodydd sy'n cynnwys lefelau uchel o gaffein neu sylweddau eraill a allai fod yn niweidiol. Dylid rheoleiddio'r marchnata ar y sylweddau hyn – yn enwedig pan fo marchnata o'r fath yn canolbwyntio ar blant – a dylid rheoli eu hargaeledd mewn ysgolion a mannau eraill…*
>
> *…Ymhlith prif benderfynyddion iechyd, maeth a datblygiad plant mae gwireddu hawl y fam i iechyd a rôl rhieni a rhoddwyr gofal eraill…"*

[1] https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/unicef-convention-rights-child-uncrc.pdf
[2] https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC%2FC%2FGC%2F15&Lang=en

Rwy'n falch bod nifer o'r argymhellion hyn yn cael eu cydnabod gan raglen *Pwysau Iach: Cymru Iach*. Isod bydda i'n cyflwyno peth dadansoddiad o bolisi Llywodraeth Cymru a chyd-destun cyfredol Cymru mewn perthynas â nifer o'r materion uchod.

Gordewdra plant yng Nghymru

Mae ffigurau diweddaraf Rhaglen Mesur Plant 2022-2023[3] yn dweud wrthym fod mwy na chwarter y plant 4 neu 5 oed a fesurwyd yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew, a bod un o bob deg yn ordew. Mae plant yng Nghymru wedi bod yn gyson yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew na phlant yn yr Alban neu Loegr, ac mae hynny'n dal yn wir yn ôl y ffigurau diweddaraf. Mae'r bwlch amddifadedd yn y ffigurau yn gwbl amlwg, gyda phlant sy'n byw yn yr ardaloedd côd post sy'n rhan o'r 'ugain y cant mwyaf difreintiedig' â thebygolrwydd ystadegol arwyddocaol mwy o fod dros bwysau neu'n ordew, o gymharu â'r lleiaf difreintiedig. Mae bylchau hefyd rhwng ardaloedd awdurdodau lleol. Er enghraifft, roedd 7.9% o'r plant a fesurwyd yn Sir Fynwy yn ordew, tra bod y ffigur hwnnw'n 14.3% yn achos plant Blaenau Gwent.

Mae'r ystadegau hyn yn peri pryder mawr, ond nid yw mesuriadau BMI plant, ynddynt eu hunain, yn dweud llawer wrthym o ran sut mae taclo gordewdra plant. Bydd yr ymateb hwn yn cyffwrdd â rhai meysydd y mae'n rhaid mynd i'r afael â nhw er mwyn ceisio sicrhau bod y ffigurau hyn yn gostwng. Mae angen i ni weld gordewdra plant fel arwydd o benderfynyddion iechyd ehangach, gan gynnwys amddifadedd, a sicrhau bod mesurau yn taclo'r rhain mewn modd cyfannol.

Amgylcheddau bwyd iach – prydau ysgol

Un elfen hanfodol o wrthweithio diffyg maeth ym mwyd plant yw gwella safon yr hyn maen nhw'n ei fwyta yn yr ysgol. Rwy'n gefnogol iawn i'r ffaith bod Llywodraeth Cymru'n estyn prydau ysgol am ddim i holl blant ysgol gynradd Cymru (fel rhan o'r Cytundeb Cydweithio â Phlaid Cymru); mae hwn yn symudiad sy'n creu cyfle gwirioneddol i ddarparu prydau iach i filoedd o blant yng Nghymru. Rwyf wedi galw'n flaenorol am estyn prydau ysgol am ddim i blant ysgol uwchradd hefyd, trwy addasu'r trothwy enillion eithriadol o isel ar hyn o bryd, sy'n atal pobl ifanc rhag bod yn gymwys, oherwydd pwysigrwydd maeth a chynhaliaeth i ddatblygiad plant o bob oed.

Ym mis Ebrill 2024, cynhaliodd fy swyddfa arolwg[4] o 490 o blant unigol rhwng 7 ac 18 oed. Bu 1250 o blant eraill yn cymryd rhan mewn grwpiau, gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid yn cyflwyno crynodeb o'u barn. Roedd y sylwadau hyn yn cefnogi'r safbwyntiau a rannwyd yn uniongyrchol gan blant. Dyma rai o'r canlyniadau allweddol:

[3] https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/
[4] https://www.childcomwales.org.uk/2024/04/only-a-fifth-of-children-answering-survey-are-full-after-school-dinner/

- Dim ond 19% o'r plant oedd yn rhan o arolwg am ginio ysgol ddywedodd eu bod nhw'n llawn ar ôl eu pryd. Dywedodd bron hanner (44%) eu bod yn methu cael mwy o fwyd (ail ddogn) os ydyn nhw'n gofyn amdano. Mae hyn yn destun pryder mawr.
- Dywedodd bron chwarter (24%) o'r plant eu bod nhw ddim bob amser yn gallu cael llysiau os ydyn nhw eisiau, a dywedodd 22% eu bod nhw ddim bob amser yn gallu cael ffrwythau os ydyn nhw eisiau.

Pan ofynnwyd am eu syniadau ar gyfer gwella cinio ysgol, yr ateb mwyaf cyffredin o bell ffordd ymhlith plant oedd eu bod nhw eisiau mwy o fwyd. Nid yw hyn yn unigryw i Gymru, ac o ganlyniad mae modd gweld rhai meysydd i'w gwella o astudiaethau eraill, gan gynnwys y gwaith yma gan Food Active.

Cynhaliodd Food Active gyfres o grwpiau ffocws wyneb yn wyneb gyda rhyw 40 o ddysgwyr ysgol uwchradd ar draws Gogledd-Orllewin Lloegr. Dyma rai o ganfyddiadau eu hadroddiad, a gyhoeddwyd ym mis Mai 2024[5]:

- *Mae'r ddarpariaeth amser egwyl yn wasanaeth bwyd poblogaidd iawn, ond mae opsiynau iachach yn gyfyngedig ar hyn o bryd.*
- *Mae cost bwyd a diod yn ffactor pwysig i bobl ifanc; cyfeiriodd rhai at brisiau'n codi ochr yn ochr â dognau'n lleihau.*
- *Cododd pobl ifanc bwyntiau'n gyson ynghylch y ffaith bod yr ardal ginio yn lle cythryblus, straenus, a bod ciwiau hir.*
- *Mae amser cinio'n rhy fyr, ac mae llawer o bobl ifanc yn sôn am broblemau fel rhedeg allan o fwyd a chyfaddawdu ar weithgareddau eraill fel clybiau a chwaraeon er mwyn bwyta.*
- *Nododd pobl ifanc yn aml ansawdd gwael ac amrywiaeth cyfyngedig y bwydydd sy'n cael eu gweini ar draws y diwrnod ysgol, ac maen nhw am weld hynny'n cael ei wella.*
- *Yn nodweddiadol, doedd pobl ifanc ddim yn gyfarwydd ag ysgolion yn cynnig mentrau bwyta'n iach, nac yn ymwybodol o unrhyw bolisïau cysylltiedig â darparu opsiynau iachach.*
- *Roedd gan bobl ifanc lawer o syniadau ynghylch sut i annog bwyta'n iachach yn yr ysgol, gan gynnwys gwneud bwydydd iachach yn fwy deniadol, newidiadau i'r prisiau, darparu mwy o wybodaeth am fwyta'n iach, cyflwyno clybiau garddio a chyfyngu ar yr opsiynau llai iach sy'n cael eu hyrwyddo wrth dalu.*
- *Mae'r mannau prynu bwyd ar hyd taith disgybl i'r ysgol yn gyffredinol yn llawn opsiynau llai iach, ac mae'r rhain yn boblogaidd, yn ddeniadol ac yn gyfleus i bobl ifanc o'u cymharu â'r hyn sy'n cael ei gynnig mewn ysgolion.*

Rydw i wedi rhannu canfyddiadau arolwg fy swyddfa, a'u trafod gyda'r Ysgrifenyddion Cabinet ar gyfer Iechyd ac Addysg. Mae'n bwysig ein bod ni'n deall pam mae plant yn eu dweud eu bod nhw ddim yn teimlo'n llawn. Yn fy marn i, mae'n debygol bod hynny'n gyfuniad o faterion cysylltiedig â maint dognau,

[5] https://foodactive.org.uk/wp-content/uploads/2024/05/FuellingTheFuture_FoodActive_Summer2024.pdf

gwerth maethol, cost bwyd ysgol/lwfans prydau ysgol am ddim, a ffactorau eraill fel y rhai sydd i'w gweld yn astudiaeth Food Active. Er bod y gwaith i ddiweddaru rheoliadau yn hanfodol bwysig, mae'n rhaid i Lywodraeth Cymru ystyried y ffactorau amgylcheddol a nodir uchod ymhellach. Gan fod y gwaith hwnnw ond megis dechrau, mae pob cyfle i sicrhau bod y canfyddiadau hyn yn cael eu cymryd i ystyriaeth fel rhan o'r rheoliadau a'r canllawiau diwygiedig.

Gweithgarwch corfforol

Mae cerdyn adroddiad diweddaraf Active Healthy Kids Wales (2021)[6] yn cyflwyno darlun sy'n destun pryder o lefel gyffredinol isel o weithgarwch corfforol, gyda sgôr o ran ymddygiad disymud yn gosod Cymru'n gydradd isaf (â thair gwlad arall yn unig) o'r 57 gwlad sy'n rhan o'r astudiaeth.

Yn 2022, cynhaliodd Chwaraeon Cymru arolwg[7] o fwy na 116,000 o blant o 1,000 o ysgolion. Canfu'r arolwg fod gostyngiad o 9 pwynt canran yn nifer y plant oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon oedd yn cael eu trefnu'n rheolaidd y tu allan i'r cwricwlwm ers 2018; cynnydd o 8 pwynt canran yn y rhai oedd yn sôn nad oedden nhw'n cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon y tu allan i'r cwricwlwm. Gostyngodd nifer y rhai oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon mewn clwb cymunedol o leiaf unwaith yr wythnos 9 pwynt canran. Dim ond 40% o'r disgyblion ddywedodd eu bod yn mwynhau chwaraeon allgyrsiol 'llawer', roedd 57% yn mwynhau Addysg Gorfforol 'llawer', ac roedd 47% yn mwynhau chwaraeon clybiau cymunedol 'llawer'.

Canfu'r arolwg fod gwahaniaeth o 15 pwynt canran rhwng yr ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig o ran cyfranogiad mewn chwaraeon a drefnir y tu allan i'r cwricwlwm. Mae'r bwlch hwn wedi ehangu ers 2018. Dim ond 60% o'r ysgolion ddywedodd fod ganddyn nhw'r cyfarpar i gynnwys disgyblion anabl, disgyblion â nam neu ddisgyblion ag Angen Dysgu Ychwanegol.

Mae'n amlwg bod rhaid i ni wneud mwy i gefnogi plant i osgoi gormod o ymddygiad disymud, ac i'w hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, ochr yn ochr â hybu deiet iach.

Ym mis Mai 2024, buon ni'n cynnal arolwg o ryw 1,300 o blant a phobl ifanc, yn eu holi am eu cyfleoedd i fwynhau amser chwarae neu amser egwyl yn yr ysgol. Roedd hyn wrth gwrs yn cyfeirio at allu plant i wneud ymarfer corff, cymdeithasu, a chael bwyd. Dydyn ni ddim wedi dadansoddi'r canlyniadau hyn yn llawn eto, a byddwn ni'n cyhoeddi manylion canlyniadau'r arolwg yn ystod yr wythnosau nesaf.

Fodd bynnag, ar sail y canfyddiadau cynnar, dywedodd 46% o'r ymatebwyr 'ydw' wrth ateb y cwestiwn 'wyt ti byth yn colli amser chwarae/egwyl?' Er bod llawer o'r rhesymau a roddwyd dros golli amser egwyl yn ymwneud â chael eu cadw i mewn, atebodd llawer eu bod yn cael eu gorfodi i aros i orffen gwaith os nad oedden nhw wedi'i orffen yn ystod y dosbarth, dywedodd eraill 'dydyn ni ddim bob amser yn mynd

[6] https://cdn.sanity.io/files/hxna570c/production/cabfb92ffd8789f18d0bff189844aa6f12dfea90.pdf
[7] https://www.sport.wales//files/4726cc7e1cb672efe0e1fb6ed9560256.pdf

allan i chwarae am 5 munud', neu 'oherwydd bod hi'n glawio'. Pan ofynnwyd beth fyddai'n gwneud amser chwarae neu egwyl yn well, dywedodd llawer o blant y bydden nhw'n hoffi mwy o gyfarpar i fedru gwneud ymarfer corff a gweithgareddau. Dywedodd llawer eu bod yn teimlo bod amser egwyl yn rhy fyr. Cafwyd sylwadau hefyd ynghylch bod ag amser i nôl bwyd:

> *amser rhy fyr dal nôl amser egwyl ardaloedd penodol methu mynd i'r cantîn pan ti isie dim lle i chwarae os bydd hi'n bwrw glaw gorfod eistedd lawr a does dim llawer o le dim hawl i chwarae pêl droed na chwarae ar y glaswellt amser egwyl does dim digon o amser i fynd i'r toiled a chael bwyd fe ethon nhw â'r bwyd da a does dim bwyd da ragor*

Bydda i'n fwy na pharod i rannu copi o ddadansoddiad fy swyddfa o'r arolwg hwn pan fydd yn barod i'w gyhoeddi.

Polisi Llywodraeth Cymru

Rydw i'n falch bod Llywodraeth Cymru, fel rhan o'u cynllun cyflawni *Pwysau Iach: Cymru Iach* 2022-24, wedi ymrwymo i 'adolygu'r rheoliadau ar faeth bwyd ysgol, yn unol â'r safonau a'r canllawiau diweddaraf ar faeth, a diweddaru'r safonau cyfredol'[8].

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi adroddiad yn ddiweddar ar botensial bwyd ysgol i wella iechyd plant[9], a chanfu'r adroddiad hwnnw nad yw deiet llawer o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn cyflawni'r argymhellion deiet cenedlaethol, ac nad yw cyfleoedd i wella iechyd y boblogaeth trwy fwyd ysgol yn cael eu mwyafu. Mae'r adroddiad yn amlygu '...er bod Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maethol), 2013 yn rhan o'r gyfraith, nid yw'n hysbys i ba raddau y cydymffurfir â'r safonau maeth mewn ysgolion ar draws Cymru na pha gyfraniad maen nhw wedi'i wneud i ddeiet plant oed ysgol yng Nghymru'. Mae'r adroddiad yn galw am fframwaith monitro a chydymffurfiaeth er mwyn canfod a yw ysgolion yn bodloni'r safonau disgwyliedig. Rwy'n ategu'r alwad hon yn llawn, gan fod sicrhau atebolrwydd gwirioneddol yng nghyswllt y Rheoliadau newydd diwygiedig yn aruthrol bwysig.

Mae Cynllun Cyflawni *Pwysau Iach: Cymru Iach* 2022-24[10] yn cynnwys camau gweithredu ar y meysydd allweddol hyn. Rwy'n cyfeirio isod ac yn dadansoddi'n gryno rai sydd, yn fy marn i, yn hanfodol i daclo gordewdra plant:

- *Cyflwyno deddfwriaeth ar labelu caloriau mewn lleoliadau y tu allan i'r cartref a chyfyngu ar gynigion prisiau arbennig i opsiynau afiach.* Mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyflwyno'r *Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Lleoli)* eleni. Er bod cyflwyno mesurau i daclo hyrwyddo bwydydd

[8] https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-03/healthy-weight-healthy-wales-2022-to-2024-delivery-plan_0.pdf
[9] https://phw.nhs.wales/publications/publications1/opportunities-for-improving-childrens-health-in-wales-the-potential-of-school-food/
[10] https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-03/healthy-weight-healthy-wales-2022-to-2024-delivery-plan_0.pdf

afiach yn hanfodol, mae'n eglur i mi bod angen i unrhyw ystyriaethau labelu sy'n nodi calorïau gymryd i ystyriaeth grwpiau agored i niwed y gallai labeli calorïau gael effaith niweidiol arnyn nhw. Mae hynny'n cynnwys plant a phobl ifanc sydd ag anhwylderau bwyta, gan y gallai'r labelu annog anhwylderau bwyta gwaeth fyth. Fel mae Beat wedi amlygu, mae'r dystiolaeth o blaid labeli calorïau yn gyfyngedig[11]. Rwy'n annog bod yn wyliadwrus yn y maes hwn, ac yn bwysicaf oll, mae rhaid i Lywodraeth Cymru glywed gan blant a phobl ifanc, ac oedolion sydd â phrofiad bywyd o anhwylderau bwyta pan oedden nhw'n blant.

- *Galluogi newidiadau cadarnhaol yn yr amgylchedd bwyd o amgylch ysgolion uwchradd a cholegau, gan gynnwys cyfyngu ar gludfwyd sydyn.* Rwy'n deall bod peth cynnydd wedi digwydd yn lleol mewn rhannau o Gymru tuag at hyn, ond mae'n rhaid gwneud mwy i sefydlu dull cenedlaethol o gefnogi awdurdodau lleol i fynd i'r afael â'r mater hwn ar frys. Gall fod rhagdybiaeth bod plant hŷn am gael eitemau i'w 'bachu a mynd', ond gall clywed gan bobl ifanc amlygu llu o resymau y tu ôl i'w dewisiadau, gan gynnwys amser cyfyngedig a chymariaethau cost. Mae pobl ifanc wedi cysylltu â'm swyddfa gyda phryderon ynghylch agosrwydd a nifer y mannau sy'n gwerthu bwyd sydyn/afiach yn agos at eu hysgol, ac mewn un achos maen nhw eu hunain wedi lobïo eu hawdurdod lleol i osod rheoliadau cynllunio er mwyn sicrhau bod economi gymysg o fannau sy'n gwerthu bwyd yn yr ardal leol. Dylai plant a phobl ifanc eu hunain fod yn rhan o benderfyniadau cynllunio awdurdodau lleol lle mae'r rheiny'n cael effaith uniongyrchol ar eu hiechyd a'u llesiant.
- *Cyfyngu ar werthu diodydd sy'n cynnwys llawer o gaffein i blant a phobl ifanc.* Wrth ymateb i'r ymgynghoriad ar y cynnig hwn ym mis Medi 2022, fe wnes i groesawu'r cynigion, ond gan annog ymgynghori helaeth â phlant a phobl o ystod eang o gefndiroedd er mwyn deall yn iawn pa fesurau fyddai'n effeithiol i leihau neu atal eu defnydd o ddiodydd egni. Fe wnes i droi at fy mhanel ymgynghorol, oedd â barn gymysg ynghylch effeithiolrwydd gwaharddiad. Fydd y cynigion hyn ddim yn llwyddiannus heb i blant a phobl ifanc eu hunain fod yn rhan ohonynt, fel y nodais yn fy ymateb i'r ymgynghoriad Amgylcheddau Iach ehangach ar y pryd.
- *Buddsoddi mewn teithio llesol*. Byddai opsiynau gwell ar gyfer teithio llesol lle bo hynny'n addas ac yn briodol yn helpu i agor cyfleoedd i gael mynediad at chwaraeon a hamdden, a fyddai'n hybu ac yn hwyluso bywydau actif. Rwy'n cefnogi camau gweithredu Llywodraeth Cymru yn y maes hwn. Dylai'r terfyn cyflymder 20mya, yr wyf fi'n ei gefnogi, ac sy'n amlwg yn cefnogi hawliau dynol plant o dan CCUHP, gael ei gynnal lle bynnag mae plant yn defnyddio ffyrdd yn rheolaidd, a lle maen nhw'n agored i niwed gan geir. Yn fy marn i, mae hynny'n golygu y dylai eithriadau i 20mya gael eu cyfyngu i'r ffyrdd hynny y bernir nad yw plant yn eu defnyddio'n rheolaidd. Yn ystod mis Ebrill 2024, fe wnaethon ni ofyn i blant a phobl ifanc am eu barn ar eu taith i'r ysgol trwy ein harolwg Materion Misol. Ymatebodd mwy na 2,000 o blant a phobl ifanc o bob rhan o Gymru i'r arolwg hwn. Nododd y rhan fwyaf o'r plant a'r bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg fod eu taith i'r ysgol yn ddiogel ac yn hygyrch, ond amlygodd sylwadau fod traffig, a cheir yn teithio'n rhy gyflym, yn cyfrannu at wneud y daith i'r ysgol yn anodd. Rhannodd rhai plant a phobl ifanc hefyd fod ymddygiad eraill yn golygu nad oedden nhw'n teimlo'n ddiogel ar y daith i'r ysgol. Dywedodd nifer bach eu bod yn teimlo bod y terfyn 20mya yn effeithio ar eu taith i'r ysgol.

---

[11] https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-our-work/campaign-for-beat/current/count-wales-out-of-calories-on-menus/

- *Cefnogi ysgolion, lleoliadau gofal plant a gwaith chwarae a'r gymuned addysg ehangach i wireddu manteision dysgu a chwarae yn yr amgylchedd naturiol, gan ddefnyddio cyfleoedd newydd sy'n rhan o'r Cwricwlwm i Gymru.* Ym mis Hydref 2023, cyflwynodd Llywodraeth Cymru gynllun gweithredu mewn ymateb[12] i argymhellion adroddiad grŵp llywio yr Adolygiad Chwarae Gweinidogol. Er bod yr ymateb i'w groesawu, mae nifer o'r newidiadau hanfodol a fyddai'n cefnogi gweithredu Pwysau Iach: Cymru Iach yn rhai hirdymor (erbyn etholiad nesaf y Senedd yn 2026). Mae'n hanfodol bwysig nawr bod argymhellion y grŵp llywio yn cael eu symud ymlaen o fewn y terfynau amser a nodwyd.
- *Cyflwyno Rhaglen Plentyn Iach Cymru sy'n cynnwys ystod o fesurau ataliaeth ac ymyrraeth gynnar i helpu rhieni a gofalwyr, plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau ffordd iach o fyw yn eu blynyddoedd ffurfiannol, gan gynnwys: Cryfhau hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfri i ymwelwyr iechyd, bydwragedd a nyrsys ysgol, a gweithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol eraill i gefnogi trafodaethau cadarnhaol ynghylch ymddygiad gweithgaredd corfforol, deiet a phwysau iach.* Mae Llywodraeth Cymru yn estyn Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif, sy'n rhan bwysig o roi sylw i'r cam gweithredu hwn, ond rwy'n credu bod rhaid gwneud mwy i sicrhau bod Rhaglen Plentyn Iach Cymru yn creu'r cysylltiadau angenrheidiol yn y lle cyntaf. Yn 2022, ni chynhaliwyd mwy na 62,000 o'r cyfarfodydd cyswllt ag ymwelwyr iechyd a ddylai fod wedi digwydd[13]. Rwyf wedi codi'r pryderon hyn ynghylch ymweliadau iechyd yn arbennig gyda'r Ysgrifennydd Cabinet, a chyda'r Prif Swyddog Nyrsio. Rwy'n annog Llywodraeth Cymru i ganolbwyntio ar Raglen Plentyn Iach Cymru er mwyn sicrhau ei bod yn cyflawni hyd eithaf ei gallu. Gellid gwella rhan o hyn trwy ddigideiddio gwaith papur ymweliadau iechyd, ac rwy'n deall bod Gofal Iechyd Digidol Cymru yn gweithio ar hynny ar hyn o bryd.
- *Darparu bwndel babanod i bawb fel bod modd gwneud dewisiadau iechyd cadarnhaol*. Ni chafwyd diweddariad ar y polisi hwn gan Lywodraeth Cymru ers mis Rhagfyr 2023, pryd y nodwyd na fyddai pob rhiant yn derbyn y bwndeli babanod bellach.
- *Ffocws ar rôl gweithlu'r blynyddoedd cynnar i gefnogi teuluoedd, gan gynnwys: Cryfhau mewnbwn maeth ar draws y blynyddoedd cynnar i sicrhau bod teuluoedd yn cael mynediad at wybodaeth a chefnogaeth. Bydd hyn yn cynnwys modelau newydd sy'n cael eu peilota gan brosiectau braenaru, ochr yn ochr â'r rhaglenni plant a theuluoedd.* O'r hyn rydyn ni'n ei ddeall mae'r Rhaglen Plant a Theuluoedd (PIPYN) wedi cael ei lansio ar draws tair ardal beilot yng Nghymru. Bydd yn bwysig bod y Pwyllgor yn ystyried unrhyw ddysgu o'r ardaloedd peilot hyn fel rhan o'r ymchwiliad.
- *Y Cynnig Actif Dyddiol*. Un o argymhellion penodol fy Adroddiad Blynyddol yn 2022-23[14] oedd bod y Cynnig yn cychwyn yn ddi-oed. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gyflwyno'r Cynnig, gan ddechrau gyda'r mabwysiadwyr cynnar, yn 2024. Byddwn ni'n cadw golwg ar y cynnydd o ran yr argymhelliad hwn, ynghyd â holl argymhellion ein Hadroddiad Blynyddol yn 2022-23.

Cyflwynwyd gan:

[12] https://www.gov.wales/sites/default/files/inline-documents/2023-10/responseplayeng.pdf
[13] https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2024-05/letter_to_first_minster._welsh_royal_colleges_child_health_collaborative_1.pdf
[14] https://www.childcomwales.org.uk/publication/annual-report-and-accounts-2022-2023/#healthy-child-wales-programme-41

Rocio Cifuentes MBE
Comisiynydd Plant Cymru