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

OB47 : Ymateb gan: Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru | Response from: Welsh Local Government Association

---

Ymateb CLlLC

Ebrill 2025

CLlLC WLGA

Ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Atal afiechyd - gordewdra

Cyflwyniad

Er mwyn hysbysu ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i atal afiechyd - gordewdra, cysylltwyd â CLlLC drwy lythyr i ddarparu ein safbwyntiau ar y materion a restrir yn eu llythyr o dan benawdau a chwestiynau a ddarparwyd.

Cyflwyniad i Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLlLC)

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru: Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLlLC) ydym ni; sefydliad trawsbleidiol dan arweiniad gwleidyddol sy'n ceisio rhoi llais cryf i lywodraeth leol ar lefel genedlaethol. Rydym yn cynrychioli buddiannau llywodraeth leol ac yn hybu democratiaeth leol yng Nghymru.

Ein haelodau yw'r 22 o gynghorau yng Nghymru ac mae'r tri awdurdod tân ac achub ac awdurdodau'r tri pharc cenedlaethol yn aelodau cyswllt.

Credwn fod y syniadau sy'n newid bywydau pobl yn digwydd yn lleol.

Mae cymunedau ar eu gorau pan maent yn teimlo eu bod wedi'u cysylltu â'u cyngor trwy ddemocratiaeth leol. Drwy hyrwyddo'r cysylltiadau hynny, eu hwyluso a'u cyflawni, gallwn ddatblygu democratiaeth leol fywiog sy'n galluogi cymunedau i ffynnu.

Ein nod yn y pen draw yw hyrwyddo, diogelu, cefnogi a datblygu llywodraeth leol ddemocrataidd a buddiannau cynghorau yng Nghymru.

Byddwn yn cyflawni ein gweledigaeth drwy
• Hyrwyddo swyddogaeth a statws cynghorwyr ac arweinwyr cynghorau
• Sicrhau cymaint o ddisgresiwn lleol â phosibl o ran deddfwriaeth neu ganllawiau statudol
• Cefnogi a sicrhau cyllid hirdymor a chynaliadwy i gynghorau
• Hybu gwelliant dan arweiniad y sector
• Annog democratiaeth leol fywiog gan hybu mwy o amrywiaeth
• Helpu cynghorau i reoli eu gweithlu'n effeithiol.

Ymateb CLILC

Strategaeth Llywodraeth Cymru ac ystyried gordewdra

1. *Beth oedd rhan yr awdurdodau lleol yn strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru a chynlluniau cyflawni cysylltiedig ac a ddylid cynyddu'r cyfranogiad hwn?*

Mae Awdurdodau Lleol wedi ymwneud â'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach a chynlluniau cyflawni cysylltiedig ac mae yna enghreifftiau o lle mae hyn wedi gweithio'n dda (enghreifftiau wedi eu darparu mewn ymateb i gwestiynau eraill). Fodd bynnag, fe ellid cael mwy o gyfranogiad fel rhan o'r agenda atal.

Y penderfynyddion iechyd ehangach yw'r ffactorau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a strwythurol sy'n effeithio ar iechyd, lles ac anghydraddoldebau iechyd, sy'n cynnwys addysg, gwaith teg, arian ac adnoddau, tai, cludiant a'r amgylcheddau adeiledig a naturiol. Caiff yr ymatebion i'r penderfynyddion iechyd ehangach hyn eu darparu yn bennaf nid o iechyd ond wrth i gynghorau weithio gyda'u cymunedau lleol, teuluoedd ac unigolion.

Yn y Cynllun Cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach 2022-2024 caiff rhai o'r penderfynyddion ehangach hyn eu cynnwys o fewn y saith maes blaenoriaeth:

- Siapio'r amgylchedd bwyd a diod tuag at ddewisiadau cynaliadwy ac iachach.
- Galluogi amgylcheddau a gofodau egnïol i annog mwy o symudiad mewn bywyd bob dydd.
- Hyrwyddo a chefnogi teuluoedd i ddarparu'r dechrau gorau mewn bywyd, o'r cyfnod cyn beichiogrwydd i'r blynyddoedd cynnar.
- Galluogi ein lleoliadau addysgol i fod yn lleoedd lle mae iechyd corfforol a meddyliol yn parhau yn flaenoriaeth.
- Cael gwared ar rwystrau i leihau anghydraddoldebau o ran deiet ac iechyd ar draws y boblogaeth.
- Adeiladu ar ddatblygiad gwasanaethau cymorth teg er mwyn i bobl gyrraedd neu gynnal pwysau iach.
- Gwella datblygiad y system o atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel.

Mae yna bosibilrwydd o fwy o gyfleoedd gyda'r cyhoeddiad gan yr Ysgrifennydd Cabinet dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol, yn Uwch Gynhadledd Wanwyn Syr Mansel Aylward ar 26 Mawrth 2025, o fod eisiau i Gymru fod y Genedl Marmot gyntaf. Mae Rhanbarth Gwent eisoes yn gweithio ar ddod yn Rhanbarth Marmot. Mae'r Sefydliad Tegwch Iechyd yn nodi fod Lle Marmot yn un sy'n:

- Gwreiddio gweithredu ar draws Wyth Egwyddor Marmot.
- Cryfhau partneriaethau rhwng awdurdodau lleol, cymunedau, gwasanaethau cyhoeddus, busnesau a sefydliadau'r sector gwirfoddol.
- Monitro beth sy'n digwydd yn lleol a chymryd camau rhagweithiol, ataliol
- Cefnogi arweinyddiaeth ac eiriolaeth ar degwch iechyd.

- Datblygu a gwreiddio proses drawsffurfiol i fynd i'r afael ag annhegwch o ran iechyd.

Caiff hyn ei wneud drwy ganolbwyntio ar yr wyth egwyddor Marmot:
1. Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.
2. Galluogi pob plentyn, unigolyn ifanc ac oedolyn i wneud y mwyaf o'u gallu a chael rheolaeth dros eu bywydau.
3. Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb.
4. Sicrhau safonau byw iach i bawb.
5. Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy.
6. Cryfhau rôl ac effaith atal afiechyd.
7. Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau.
8. Dilyn cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'i gilydd.

Mae pedair thema bresennol strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach: amgylcheddau iach, lleoliadau iach; pobl iach; ac arweinyddiaeth a galluogi newid, i gyd yn ymddangos fel pe baent yn cyd-fynd ag egwyddorion a gofynion Marmot.

2. *Pa rôl y gallai awdurdodau lleol ei chwarae mewn gostwng cyfraddau gordewdra?*

Gall awdurdodau lleol chwarae rôl ganolog mewn cydlynu gwahanol sectorau a gwasanaethau gan gyfrannu at ostwng cyfraddau gordewdra. Dylai'r holl awdurdodau lleol osod strategaeth glir ar gyfer sut y gallant gefnogi eu bwrdd iechyd lleol i ostwng cyfraddau gordewdra, drwy alinio eu polisïau a'u gwasanaethau e.e. addysg a bwyd mewn ysgolion, hamdden a mynediad i fannau gwyrdd, teithio llesol, polisi cynllunio. Mae'n hanfodol fod awdurdodau lleol yn gweithio mewn partneriaeth gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaeth Cyhoeddus gan gynnwys y byrddau iechyd lleol. Gall awdurdodau lleol hefyd chwarae rhan allweddol fel galluogwyr er mwyn i ysgolion, lleoliadau hamdden a chlybiau chwaraeon lleol weithredu ar lawr gwlad i ddatblygu syniadau arloesol neu gynyddu dulliau presennol.

Mae unigolion a chymunedau ar hyd a lled Cymru ar hyn o bryd yn wynebu nifer o heriau o ganlyniad i'r argyfwng tai a'r argyfwng costau byw. Gall y rhain ar eu pen eu hunain neu gyda'i gilydd gyfyngu ar y cyfleoedd sydd gan unigolion neu deuluoedd i goginio ar eu cyfer eu hunain, p'un ai o ganlyniad i fod mewn llety dros dro heb gyfleusterau coginio neu gan nad ydynt yn gallu fforddio cost y trydan neu'r nwy i weithredu'r stôf, popty ayb. Heb gyfrwng i allu coginio bwyd iach, fe ddaw'r dewisiadau yn gyfyngedig ar gyfer beth allant ei baratoi a'i fwyta, hyd yn oed os y gallant fforddio i brynu'r dewisiadau iachach. Mae cynghorau'n gweithio gydag unigolion a theuluoedd i sicrhau eu bod yn gwneud y mwyaf o'u hincwm ac i ddarparu llety priodol wrth iddynt symud ymlaen o ddewisiadau dros dro. Mae cynghorau hefyd yn gweithio gyda darparwyr y trydydd sector i ddarparu banciau bwyd, pantrïoedd bwyd a dewisiadau lleol eraill sy'n darparu dewisiadau iachach am brisiau rhatach. Mae'r problemau yn fwy na gordewdra ond maent yn debygol o gyfrannu at ddewisiadau bwyd iach yn dod yn llai o ddewis.

3. *Sut mae lleihau gordewdra yn cael ei ystyried yng nghynlluniau a pholisïau awdurdodau lleol ac a ellir cryfhau hyn?*

Mae'n bosibl fod yna gyfle i ystyried lleihau gordewdra, ond dylid nodi fod angen i gyfleoedd economaidd a chyflogaeth gael eu cydbwyso gyda risgiau eraill ac y gall cais cynllunio a wrthodwyd gael ei herio a'i wrthdroi yn erbyn penderfyniad a chyngor y Cyngor.

Bydd datblygiadau cynllunio yn aml yn cynnwys mannau cymunedol, ond yn aml nid yw'r rhain yn cael eu blaenoriaethu gan y datblygwyr. Mewn un enghraifft o'r fath bu'n rhaid i Gyngor Bro Morgannwg gymryd camau cyfreithiol fel bod rhaid i ddatblygwyr Glan y Môr y Barri roi Gorchymyn Cydsyniad mewn grym i gyfyngu ar werthiant eiddo hyd nes y byddai'r cyfleusterau cymunedol, a oedd yn wynebu oedi, yn cael eu darparu. Pan fo angen ymgymryd â chamau cyfreithiol mae hyn yn ychwanegu at y costau i'r cyngor sy'n ymwneud â hyn.

Mae yna enghreifftiau o well ymgysylltiad rhwng Timau Iechyd Cyhoeddus lleol sydd wedi eu lleoli o fewn y Byrddau Iechyd a'r timau Cynllunio a Thai yn y Cynghorau. Lle mae'r rhain wedi datblygu fe ymgysylltir gyda Iechyd Cyhoeddus yn gynnar yn y broses gynllunio i nodi ac o bosibl liniaru yn erbyn problemau posibl y datblygiad(au) a gaiff eu cynnig. Mae'n ymddangos fod y cyfleoedd hyn wedi datblygu o'r ymgysylltiad ac integreiddio cynyddol lle yr ymgymrwyd â phrosiectau ar y cyd o dan raglenni Cyfalaf Y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol, ni ymchwiliwyd ymhellach i p'un ai oedd y datblygiadau hyn yn gatalydd ai peidio.

Mae yna her ychwanegol o ran gordewdra pan gall y cysylltiadau rhwng pwysau ac iechyd meddwl olygu y gall negeseuon negyddol yn ymwneud â gordewdra gynyddu lefelau o ordewdra yn hytrach na'u lleihau neu lle gallant gael canlyniadau anfwriadol yn arwain at ddatblygu mwy o anhwylderau bwyta, yn arbennig ymhlith y cenedlaethau iau. Mae agwedd iach tuag at fwyd a phwysau felly yn fwy tebygol o gyflawni canlyniadau, ac fel y codwyd mewn ymateb i ddatganiad Ysgrifennydd y Cabinet ar amseroedd aros gan Driniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) mae yna angen i osgoi stigma yn ymwneud â phwysau a all gyfyngu ar ymgysylltiad cynharach gydag iechyd gan y rhai hynny sy'n teimlo y gallant gael eu barnu.

4. *A fu unrhyw gydweithio rhwng awdurdodau lleol a byrddau iechyd mewn perthynas â lleihau lefelau o ordewdra yng Nghymru?*

Mae nifer o brosiectau a rhaglenni wedi eu cyflawni ar y cyd rhwng cynghorau a'r Byrddau Iechyd Lleol i wella iechyd a lles unigolion a chymunedau ar hyd a lled Cymru. Fodd bynnag, mae'n bosibl nad oedd y rhain o reidrwydd yn uniongyrchol am ordewdra, ond drwy well gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach fe fu gwelliannau tuag at bwysau iach.

Roedd NewidCyflym, sy'n rhaglen a ddatblygwyd gan Bodiatreg ac Iechyd Cyhoeddus yng Nghaerdydd a'r Fro, yn gweithio gydag addysg i gynhyrchu animeiddiad rhyngweithiol ar y cyd gan wella hyrwyddo ac annog symud dyddiol a helpu i feithrin a chynnal cryfder a chydbwysedd mewn plant 4-6 oed. Tra canolbwyntiwyd ar gryfder a chydbwysedd ac iechyd

traed, mae wedi gwella cydsymud, gweithgarwch corfforol ac iechyd, mae'r effeithiau hirdymor eto i'w gweld.

Cyfleoedd am weithgarwch corfforol yn yr awyr agored

5. *Pa gamau sy'n cael eu cymryd i gynyddu'r cyfle am deithio llesol, diogel a beth yw'r heriau mewn annog y cyhoedd i fanteisio ar y cyfleoedd hyn?*

Tra rydym wedi gweld cynnydd sylweddol mewn gwariant cyfalaf ar deithio llesol mewn awdurdodau lleol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae yna lawer o waith i'w wneud o hyd i gyrraedd targed Llwybr Newydd o 45% o deithiau i gael eu gwneud drwy gludiant cyhoeddus, cerdded a beicio erbyn 2040. Wedi'r cyfan mae cyfanswm y buddsoddiad mewn teithio llesol ar draws Cymru dros yr 20 mlynedd diwethaf o ddatganoli yn llai na'r cyfanswm roeddem yn parhau i'w wario ar ledu 8km o 'Ffordd Blaenau'r Cymoedd' – yr A465 – a oedd tua £321m.

Mae rhwydwaith teithio llesol gweithredol yn hanfodol i annog pobl yng Nghymru i deithio'n llesol. Mae'r Ddeddf Teithio Llesol yn chwarae rhan hanfodol i'r perwyl hwn. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i bob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru i fapio rhwydweithiau cynhwysfawr o lwybrau teithio llesol ar draws Cymru i'w gwella ac adrodd ar y cynnydd a wneir. Gall hyn gynnwys ymyriadau fel croesfannau newydd i gerddwyr, cyrbiau isel neu hyd yn oed meinciau. Yn 2022/23, cafodd 90km o lwybrau eu creu, gan gynyddu'r rhwydwaith teithio llesol yng Nghymru i 3,129km. Mae hyn o 7,491km posibl (fel sydd wedi ei fapio gan ein Hawdurdodau Lleol) sy'n golygu fod gan Gymru y potensial i fwy na dyblu'r rhwydwaith dros y blynyddoedd sydd i ddod. 2020-2021: 106km o lwybrau newydd 2021-2022: 71km o lwybrau newydd 2022-2023: 90km o lwybrau newydd. Wedi dweud hynny, yn seiliedig ar gynnydd presennol o adeiladu 89km ar gyfartaledd bob blwyddyn, bydd yn cymryd bron i 50 mlynedd i'w gwblhau.

Ac eithrio nifer fach o ysgolion arloesol, mae lefelau teithio llesol i ysgolion yng Nghymru yn parhau yn druenus o isel. Mae Is-grŵp Teithio Llesol i'r Ysgol y Bwrdd Teithio Llesol yn datblygu papur polisi a fydd yn gosod ymagwedd fwy strategol i ddarparu teithio llesol i ysgolion. Mae angen ymagwedd fwy integredig o ran teithio llesol i'r ysgol gyda 'siop un alwad' ar gyfer ysgolion, awdurdodau lleol ac ymarferwyr teithio llesol: gosod targedau cadarn a lledaenu arfer da yn fwy effeithiol.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, mewn cydweithrediad â Phrifysgol Abertawe, hefyd wedi bod yn datblygu adnodd i awdurdodau lleol ac ysgolion amcangyfrif canran poblogaeth y disgyblion sy'n byw o fewn pellteroedd ymarferol o ran teithio llesol i'r ysgol. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi datblygu ac wedi treialu ymgyrch farchnata ddigidol genedlaethol teithio llesol i'r ysgol yn 2023/24 i brofi negeseuon a fyddai'n helpu i godi ymwybyddiaeth o deithio llesol i'r ysgol a'i fanteision i rieni a neiniau a theidiau plant o oed ysgol.

Mae yna nifer o heriau o ran annog y cyhoedd i fabwysiadu cyfleoedd teithio llesol. Y prif reswm yw 'motonormadoledd'; mae ein cymdeithasau wedi eu hadeiladu a'u seilio o amgylch

y defnydd o gar preifat (isadeiledd ffyrdd, cynllunio defnydd tir, tai a lleoliad gwasanaethau) a gan ein bod mor gyfarwydd â hyn nid ydym prin yn meddwl am ddewisiadau eraill. Mae'r car preifat mewn gwirionedd yn rhy gyfleus i ni i gyd. Mae'r cyfryngau a hysbysebu hefyd yn cyfrannu at y modd yr ydym yn gweld y car preifat fel symbol o statws a gwrthrych yr ydym yn ei ddymuno. Her arall i argyhoeddi mwy o bobl i deithio'n llesol yw'r diffyg llwybrau beicio a cherdded diogel, cyfleus, parhaus a sy'n cael eu cynnal yn dda a sy'n cynnig yr un profiad drws i ddrws i bobl ag y maent yn ei brofi gyda'r car.

Mae yna nifer o heriau eraill, un ohonynt yw diogelwch personol wrth gerdded, beicio a defnyddio cludiant cyhoeddus. Mae hyn yn arbennig o wir o ran genethod a merched a all wynebu cael eu brawychu, dioddef aflonyddu a hyd yn oed ymosodiad os ydynt allan ar eu pen eu hunain. Mae diogelwch cymunedol a diogelu'r cyhoedd yn ddyletswydd i'r Cynghorau a'r Heddlu ac mae yna lawer o ymgysylltu rhagweithiol (gan gynnwys ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth, Teledu Cylch Caeëdig a phatrolau) sy'n ceisio lleihau neu atal y digwyddiadau hyn a gwneud i unigolion a chymunedau deimlo'n fwy diogel. Fodd bynnag, hyd nes y bydd yna newid ehangach o ran diwylliant, mae hyn yn debygol o barhau i fod yn broblem barhaus sy'n effeithio'n anghyfartal ar ferched a genethod.

Mae mynediad hefyd yn faes o her sylweddol, mae plant ysgol yn y Gymru wledig er enghraifft sydd angen cerdded drwy lonydd gwledig heb olau a heb lwybr troed yn llai tebygol o gael eu hannog gan rieni i ddal y bws a byddant yn hytrach na hynny yn cael eu cludo mewn car i'r ysgol neu weithgareddau eraill o ganlyniad i faterion diogelwch. Gall palmentydd sydd wedi eu gosod yn wael, neu leoli llwybrau beicio mewn mannau amhriodol wrth ymyl arosfannau bysiau, wneud mynediad yn hynod o anodd i gymudwyr sy'n defnyddio cadeiriau olwyn neu sydd â nam ar eu golwg ac mae'n eu rhoi mewn risg o niwed.

Her arall yw nad yw teithio llesol bob amser yn bosibl i'r rhai hynny sydd â phroblemau symudedd, a gyda'r nifer o bobl sydd ar restrau aros am driniaethau fel llawdriniaethau pen-glin, clun a chefn yn parhau i fod yn uchel, mae gallu'r unigolion hyn i gael mynediad at yr holl gyfleoedd yn gyfyngedig a dim ond pan fydd llawdriniaeth ac adferiad wedi digwydd y bydd hyn yn gwella.

Hefyd mae yna bwysau cynyddol ar deuluoedd ac unigolion o ran sut maent yn gwario eu harian ac weithiau gall defnyddio cludiant cyhoeddus gael ei weld fel dewis drutach. Rydym wedi gweld cynnydd er enghraifft yn y defnydd o dechnoleg ar gyfer cyfarfodydd rhithiol, gan gynnwys apwyntiadau iechyd er mwyn arbed costau ac er hwylustod i bawb sy'n ymwneud â nhw. Mae hyn wedi cael effaith ar y modd mae pobl yn byw ac yn gweithio ac mae wedi cael effaith hefyd ar y dewis i deithio neu beidio. Felly mae cadw costau'n isel yn hanfodol i annog teithio llesol.

Camau Gweithredu i Gynyddu Cyfleoedd ar gyfer Teithio Llesol Diogel:

1. **Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013:** Mae'r ddeddfwriaeth hon yn gorfodi awdurdodau lleol i fapio a chynllunio ar gyfer llwybrau addas ar gyfer teithio llesol gan

sicrhau fod cerdded a beicio yn dod y dewisiadau mwyaf naturiol a diogel ar gyfer teithiau byr[1].

2. **Datblygu Isadeiledd:** Caiff buddsoddiadau sylweddol eu gwneud i ddatblygu a gwella isadeiledd gan gynnwys llwybrau beicio dynodedig, llwybrau sy'n addas i gerddwyr a chroesfannau diogel. Mae prosiectau fel Pont Canol Abertawe ac Uwchgynllun Llanelli yn enghreifftiau o'r ymdrechion i greu llwybrau teithio llesol hygyrch a diogel[2]. Mae prosiectau hanesyddol fel adnewyddu Arfordir Llanelli i ddatblygu Parc Arfordirol y Mileniwm (Llanelli a Pharc Arfordirol y Mileniwm - Darganfod Sir Gâr) yn 2000 wedi cael effaith enfawr o ran agor cyfleoedd i bobl gerdded a beicio ar hyd y llwybr trawiadol 13 milltir sydd heb unrhyw draffig, gyda 1,000 o ddefnyddwyr bob dydd. Mae datblygiad newydd wedi golygu fod llwybr Dyffryn Tywi (https://www.sirgar.llyw.cymru/cartref/busnes/datblygu-a-buddsoddiad/llwybr-dyffryn-tywi/) yn cysylltu Caerfyrddin a Llandeilo gan agor llwybr cerdded a beicio diogel sy'n 20 milltir o hyd.

3. **Llwybrau Diogel i Ysgolion:** Mae blaenoriaethu llwybrau diogel i ysgolion yn annog plant a'u teuluoedd i gerdded neu feicio, gan feithrin mabwysiadu arferion teithio llesol yn gynnar[3]. Cerdded i'r Ysgol - Cyngor Sir Gâr.

4. **Integreiddio Cludiant Cyhoeddus** Mae gwella cysylltiadau rhwng llwybrau teithio llesol a dewisiadau cludiant cyhoeddus yn ei gwneud yn haws i bobl gyfuno cerdded neu feicio gyda theithiau bws neu drên[3].

5. **Ymgysylltu â'r Gymuned ac Addysg:** Mae llawer o awdurdodau lleol yn cynnal ymgyrchoedd a rhaglenni addysgol i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â manteision teithio llesol ac i annog cyfranogiad cymunedol[4]. Un o'r heriau allweddol sy'n wynebu ysgolion yw cludiant i ac o weithgareddau yn ystod y diwrnod ysgol e.e. ar gyfer teithiau i'r amgueddfa leol, archifdy, theatr, llyfrgell, ac yn benodol i ysgolion cynradd fynychu gwersi nofio ysgol, yn arbennig nawr fod y gofyniad penodol hwn wedi ei dynnu o Gyfnod Allweddol 2 y cwricwlwm. Mae Sir Gâr yn y cyfnod cychwynnol o archwilio modelau amgen o gludiant ysgol, gan gynnwys y posibilrwydd o fysiau mini trydan / hybrid wedi eu lleoli'n strategol mewn ysgolion uwchradd fel canolbwyntiau i wasanaethu'r ysgolion cynradd lleol sy'n eu bwydo a'r gymuned yn ehangach ar gyfer darpariaeth y tu allan i oriau'r ysgol. Gallai hyn o bosibl gael ei ategu gan rieni / gyrwyr gwirfoddol i leihau costau a gwneud y defnydd mwyaf posibl o'r adnoddau hyn, gyda modelau tebyg wedi eu lleoli yn y gymuned eisoes yn bodoli drwy grwpiau fel Cludiant Cymunedol Dolen Teifi https://www.dolenteifi.org.uk/home?Language=Cymraeg. Byddai ymagwedd Cymru gyfan i'r her hon yn cael ei chroesawu, gan gymryd i ystyriaeth yr angen i gynnal cwmnïau bws lleol hefyd.

Heriau o ran Annog y Cyhoedd i Fanteisio ar Hyn

1. **Newid Ymddygiad:** Mae newid arferion y cyhoedd o ddibyniaeth ar y car i deithio llesol yn gofyn am newid ymddygiad sylweddol, a all fod yn araf gyda gwrthwynebiad i

newid [5]. Mae'r heriau yma yn eithaf gwahanol mewn cymunedau gwledig o'i gymharu â'r rhai trefol ac ni fydd ymagwedd gyffredin i bawb yn gweithio.

2. **Pryderon Diogelwch:** Gall y canfyddiadau o ddiogelwch, yn arbennig mewn ardaloedd trefol gyda llawer o draffig, atal pobl rhag dewis opsiynau teithio llesol[5].
3. **Bylchau o ran Isadeiledd:** Tra bo cynnydd yn cael ei wneud, mae yna fylchau o hyd yn y rhwydwaith teithio llesol sydd angen mynd i'r afael â hwy i sicrhau llwybrau parhaus a diogel[5].
4. **Y Tywydd a Thopograffeg** Gall tywydd a thir bryniog Cymru fod yn rhwystrau i deithio llesol, gan ei wneud yn llai apelgar o'i gymharu â modelau eraill o gludiant[5]. Mae heriau tymhorol hefyd yn real iawn gyda theithio llesol yn y Gaeaf yn llawer mwy heriol yn nhermau golau, tymheredd a diogelwch.
5. **Cyllid ac Adnoddau:** Mae sicrhau cyllid cynaliadwy ac adnoddau ar gyfer datblygu a chynnal isadeiledd teithio llesol yn her barhaus[3]. Un o'r heriau allweddol yma yw uno adrannau a phartneriaid i greu datrysiadau sydd wedi eu cydlynu ac yn integredig. O fewn awdurdodau lleol, gan gynllunio ymlaen llaw, mae angen i dimau cludiant, addysg a hamdden weithio'n agos gydag asiantaethau allanol fel Cyfoeth Naturiol Cymru, asiantaethau cefnffyrdd, Trafnidiaeth Cymru, cwmnïau bysiau a grwpiau cymunedol i gyflawni gwir newid.

6. *Sut mae polisïau cynllunio yn sicrhau fod gan yr holl gymunedau fynediad cyfartal i fannau agored i annog cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgarwch corfforol a gweithgareddau awyr agored?*

Ar lefel gyffredinol iawn mae'r math yma o beth yn greiddiol i greu lleoedd a 'chynllunio da', o ran lleoliad datblygiadau newydd (a'r gofod a gaiff ei sicrhau fel rhan o'r datblygiadau) h.y. dyrannu twf newydd o fewn neu (ar y gwaethaf) ar ymyl anheddau, lle mae'r twf hwnnw'n agos i gyfleoedd i ymarfer corff a/neu lle mae yna ddewisiadau o ran cludiant ar gael yn hawdd i bobl gael at y cyfleoedd hynny.

Mae 'mynediad cyfartal' fwy na thebyg yn gysyniad sydd ychydig yn broblematig gan y bydd rhai rhannau o'r anheddau bob amser yn nes ac yn fwy hygyrch nac eraill - nod mwy cyraeddadwy a realistig o bosibl fyddai fod gan bawb gyfle a lefel o fynediad sylfaenol o leiaf. Mae'r gwaith cynllunio yn cynnwys:

- **Nodyn Cyngor Technegol (NCT) 16:** Mae'r canllaw hwn yn sicrhau fod awdurdodau lleol yn ymgorffori chwaraeon, hamdden ac ystyriaethau mannau agored i'w prosesau cynllunio[2]. Mae'n pwysleisio pwysigrwydd mannau agored hygyrch i bob cymuned.
- **Cynlluniau Datblygu Lleol:** Mae'r cynlluniau hyn yn cynnwys darpariaethau ar gyfer diogelu a gwella mannau agored presennol a chreu rhai newydd[2]. Mae canllawiau cynllunio atodol CBS Caerffili a Chyngor Sir Gâr (mgConvert2PDF.aspx) yn sicrhau fod datblygiadau newydd yn cynnwys mannau agored a hamdden digonol[6].

- **Archwiliadau Mannau Agored:** Caiff archwiliadau rheolaidd eu cynnal i asesu argaeledd ac ansawdd mannau agored, gan sicrhau fod polisïau cynllunio yn mynd i'r afael ag unrhyw fylchau ac yn hyrwyddo mynediad teg[1].

7. *Pa gamau gaiff eu cymryd i ddarparu amgylcheddau diogel lle gall plant chwarae yn yr amgylchedd naturiol?*

Mae'n rhaid i Gynghorau baratoi Asesiadau Cyfleoedd Chwarae Digonol ac mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau diwygiedig yn ddiweddar yn ymwneud â hyn: Cymru: gwlad lle mae cyfle i chwarae - Canllaw Statudol, ynghyd â phecyn cymorth ategol.

Fel rhan o'u dyletswyddau Cyfleoedd Chwarae Digonol, mae awdurdodau lleol yng Nghymru yn cymryd camau ymarferol i greu mannau diogel, naturiol lle gall plant chwarae a chwilota. Er enghraifft o dan y Ddyletswydd mae awdurdodau fel Sir Gâr yn gwella cyfleusterau chwarae yn seiliedig ar ymgynghoriad lleol - mae parc newydd Llanboidy yn ganlyniad uniongyrchol i'r ymagwedd hon. Mae cynghorau hefyd yn defnyddio Cynlluniau Datblygu Lleol i ddiogelu a datblygu mannau gwyrdd, fel ym Mhen-y-bont ar Ogwr lle mae cynllun adfywio glan y môr ym Mhorthcawl yn cynnwys atyniadau coedwig ac ardaloedd chwarae naturiol.

Mae cefnogaeth ar gyfer dysgu yn yr awyr agored yn cynyddu hefyd. Mae Pen-y-bont ar Ogwr wedi ariannu ysgolion coedwig mewn wyth ysgol gynradd, tra bo ysgolion fel Ysgol Gynradd yr Eglwys yng Nghymru Rhaeadr ym Mhowys wedi adeiladu ystafelloedd dosbarth awyr agored ac ardaloedd dysgu coedwig. Mae cynghorau hefyd yn buddsoddi'n sylweddol mewn uwchraddio parciau. Mae Abertawe, er enghraifft, yn gwario £7.5 miliwn i wella dros hanner cant o safleoedd gyda nodweddion sy'n annog chwarae creadigol yn yr awyr agored.

8. *Sut mae awdurdodau lleol yn sicrhau fod ardaloedd chwarae a mannau agored yn hygyrch i bawb a sut y caiff yr ardaloedd hyn eu hysbysebu i'r cyhoedd i'w gwneud yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael?*

I wneud y mannau hyn yn hygyrch, mae cynghorau'n gweithredu mesurau gostegu traffig fel parthau 20 milltir yr awr ger parciau ac ysgolion. Mae ymgysylltu â'r gymuned yn ganolog i nifer o'r mentrau hyn. Yn Sir y Fflint, mae'r cyngor yn gweithio gyda chynghorau tref a chymuned lleol drwy gynllun arian cyfatebol gan sicrhau fod uwchraddio yn adlewyrchu'r hyn mae teuluoedd lleol ei eisiau a'i angen. Mae'r ymdrechion hyn wedi'u cyfuno yn dangos ymrwymiad clir i greu amgylcheddau chwarae naturiol ar hyd a lled Cymru.

Yn ychwanegol at gamau i wneud amgylcheddau chwarae'n ddiogel, mae cynghorau'n ymateb drwy reoli gwastraff i glirio eitemau sydd wedi eu taflu yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau (cyffuriau ac alcohol) o ardaloedd i'w cadw'n lân a diogel. Yn ogystal â darparu teledu cylch caeëdig a gweithgareddau eraill i gyfyngu ar ymddygiad

gwrthgymdeithasol a allai gael effaith negyddol ar blant yn gallu defnyddio'r ardaloedd ar gyfer chwarae fel y cawsant eu dylunio.

Sicrhau Hygyrchedd a Hysbysebu Ardaloedd Chwarae:

- **Dyluniad Cynhwysol:** Mae awdurdodau lleol yn dilyn canllawiau i greu mannau chwarae hygyrch sy'n darparu ar gyfer plant o bob gallu[8]. Mae hyn yn cynnwys darparu cyfarpar ac amgylcheddau sy'n cefnogi chwarae cynhwysol. Mae'r pecyn cefnogi sydd wedi ei ddatblygu gan Chwarae Cymru ac Alison John & Associates yn cynnig canllawiau ymarferol ar greu mannau chwarae hygyrch[9].
- **Ymgysylltu â'r Gymuned** Mae Awdurdodau yn ymgysylltu â chymunedau i ddeall eu hanghenion a'r hyn maent yn ei ffafrio, gan sicrhau fod ardaloedd chwarae wedi eu dylunio i fod yn groesawgar ac yn hygyrch[8].
- **Hysbysebu ac Ymgyrchoedd Codi Ymwybyddiaeth:** Mae awdurdodau lleol yn defnyddio sianeli amrywiol, gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol, newyddlenni cymunedol a digwyddiadau lleol i hysbysebu ardaloedd chwarae a mannau agored[10]. Mae'r ymgyrch Playful Childhoods hefyd yn helpu i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r mannau chwarae sydd ar gael [7].

Cyfeiriadau

[1] Adroddiad Blynyddol Teithio Llesol yng Nghymru
[2] 66 o brosiectau teithio llesol i elwa o £14.5 miliwn o gyllid
[3] Cynllun cyflawni teithio llesol 2024 i 2027 - LLYW.CYMRU
[4] Bywyd newydd i leoedd cymunedol ar hyd a lled Cymru
[5] Rhaglen Lleoedd Lleol ar gyfer Natur - LLYW.CYMRU
[6] Diogelu Mannau Agored yng Nghymru -Cymdeithas y Mannau Agored
[7] Prosiectau ac ymgyrchoedd - Chwarae Cymru
[8] Mynediad Cyhoeddus yng Nghymru | Ein Gwaith - Y Gymdeithas Mannau Agored
[9] Creu mannau chwarae hygyrch - Chwarae Cymru
[10] Mannau ar gyfer chwarae - Chwarae Cymru

Cyfleusterau hamdden

9. *Beth yw'r heriau i awdurdodau lleol o ran cynnal ac ehangu cyfleusterau hamdden, fel canolfannau hamdden, mewn cymunedau a beth sy'n cael ei wneud i oresgyn yr heriau hyn?*

Mae yna nifer o heriau'n wynebu awdurdodau lleol:

a. **Cyfyngiadau Ariannol:** Mae awdurdodau lleol yn wynebu pwysau ariannol sylweddol, sy'n effeithio ar eu gallu i gynnal ac ehangu cyfleusterau hamdden. Gall y costau sy'n gysylltiedig â gweithredu ac uwchraddio'r cyfleusterau hyn fod yn sylweddol[1]. Cydweithio yw'r allwedd yma. Mae cael at grantiau drwy'r Bwrdd Iechyd Lleol, y sector Addysg (rhaglenni moderneiddio ysgolion / menter Ysgolion a Ariennir

gan y Gymuned) Ysgolion Bro [HTML] | LLYW.CYMRU; a'r sector Gwyrdd, drwy grantiau lleihau ynni ayb, yn allweddol (mae Canolfannau Hamdden fel arfer ymhlith yr adeiladau sy'n defnyddio'r ynni mwyaf ar draws portffolio awdurdod lleol). Caiff 97 o Glybiau Chwaraeon yng Nghymru eu cefnogi gyda Grantiau Arbed Ynni | Chwaraeon Cymru

b. **Isadeiledd sy'n Heneiddio:** Mae nifer o ganolfannau hamdden wedi eu cartrefu mewn adeiladau sy'n heneiddio a sydd angen gwaith cynnal a chadw a gwaith uwchraddio helaeth i fodloni safonau modern[2]. Mae gwneud y defnydd gorau o adnoddau yn allweddol, o ystyried mai'r rhain a chostau staffio yw'r ddau brif gost sy'n gysylltiedig â darparu isadeiledd hamdden. Er nad yw'n bosibl i gael gwared ar hyn yn llwyr (mae angen pwll nofio arnoch i nofio), gall llawer o weithgarwch corfforol gael ei ddarparu ar gost isel: pan a phryd y mae pobl yn awyddus i gael mynediad ato. Gall hyn fod yn y cartref; yn yr awyr agored; mewn cyfleuster cymunedol lleol / ysgol neu gyfleuster hamdden. Gall hefyd gael ei ddarparu wyneb yn wyneb neu'n ddigidol neu'n hybrid. Gall y gynulleidfa fod yn unigolyn neu'n grŵp (bach neu fawr). Daw popeth gyda'i fanteision a'i anfanteision a'r hyn mae'r defnyddiwr yn ei ffafrio, gyda manteision i wneud mynediad yn rhwydd i unigolyn fel gyda rhyngweithio cymdeithasol a chysylltu gyda gweithgarwch grŵp / tîm.

c. **Costau Gweithredol:** Mae costau gweithredol uchel, gan gynnwys treuliau ynni a staffio, yn cyflwyno heriau parhaus[2]. Gall y defnydd o Ddeallusrwydd Artiffisial helpu o ran hyn ac mae awdurdodau lleol ac ymddiriedolaethau iechyd ar draws Cymru eisoes yn cychwyn ar y daith hon. Mae rhai enghreifftiau o weithredu hyn wedi eu rhestru isod fel y gellir cyfeirio atynt.

Cynnal a Chadw Proffwydol: Gall Deallusrwydd Artiffisial fonitro offer a chyfleusterau i broffwydo pan fo angen gwaith cynnal a chadw, lleihau amser segur ac atal gwaith atgyweirio costus. Er enghraifft gall systemau Deallusrwydd Artiffisial ddadansoddi data o synwyryddion ar offer campfa i ragweld methiannau posibl a threfnu gwaith cynnal a chadw cyn i broblemau godi [1].

Rheoli Ynni: Gall Deallusrwydd Artiffisial wneud y defnydd gorau o ynni drwy addasu'r system wresogi, y system oeri a goleuadau yn seiliedig ar y nifer o bobl sy'n bresennol yn y lleoliad ar adeg benodol ac amodau'r tywydd. Gall hyn arwain at arbedion sylweddol o ran biliau ynni. Er enghraifft, gall systemau yn defnyddio Deallusrwydd Artiffisial ostwng golau neu addasu gosodiadau systemau gwresogi, awyru ac aerdymheru pan nad yw rhai rhannau o'r ganolfan hamdden yn cael eu defnyddio[2].

Gwasanaeth i Gwsmeriaid sy'n Awtomataidd: Gall sgwrsfot Deallusrwydd Artiffisial ymdrin ag ymholiadau arferol, archebion ac adborth, gan ryddhau staff i ganolbwyntio ar dasgau mwy cymhleth. Gall y sgwrsfotiaid hyn ddarparu cefnogaeth 24/7 a gwella boddhad cwsmeriaid tra'n lleihau'r angen am staffio ychwanegol[1].

Prisio Deinamig: Gall Deallusrwydd Artiffisial weithredu strategaeth brisio ddeinamig ar gyfer aelodaeth a gwasanaethau yn seiliedig ar alw, yr adeg o'r dydd a ffactorau eraill. Mae hyn yn sicrhau y gwneir y gorau o brisio, gan sicrhau'r refeniw mwyaf posibl a bydd yn denu mwy o gwsmeriaid yn ystod yr amseroedd tawel[3].

Gwneud y Gorau o Staff: Gall Deallusrwydd Artiffisial ragweld anghenion staffio drwy ddadansoddi data hanesyddol, mewnbynnau amser real a thueddiadau'r farchnad. Mae hyn yn helpu i drefnu staff yn fwy effeithiol gan leihau costau goramser a staffio diangen. Er enghraifft gall Deallusrwydd Artiffisial ragweld cyfnodau prysur ac addasu lefelau staffio yn unol â hynny[4].

Marchnata wedi'i Bersonoli: Gall Deallusrwydd Artiffisial ddadansoddi data cwsmeriaid i greu ymgyrchoedd marchnata wedi'u personoli, targedu unigolion yn seiliedig ar yr hyn maent yn ei ffafrio a'u hymddygiadau. Mae hyn yn cynyddu ymgysylltiad a chadw cwsmeriaid, gan leihau'r angen am ymgyrchoedd marchnata helaeth[2].

Effeithlonrwydd Gweithredol: Gall Deallusrwydd Artiffisial wneud tasgau gweinyddol yn awtomatig fel rheoli rhestr stoc, trefnu amserlen a phrosesu cyflogau. Mae hyn yn lleihau'r llwyth gwaith i staff ac yn sicrhau mai'r nifer isaf posibl o gamgymeriadau a wneir, gan arwain at weithrediadau mwy effeithiol[1].

Cyfeiriadau

[1] Croesawu Deallusrwydd Artiffisial yn y Sector Hamdden: Gwella Profiadau ...
[2] Sut mae Deallusrwydd Artiffisial yn Ailddyfeisio'r Profiad Hamdden ...
[3] Gwnewch Ddeallusrwydd Artiffisial yn ffrind i chi: Sut i ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial yn y Diwydiant Hamdden? - Convious
[4] Rôl Deallusrwydd Artiffisial mewn Rhagweld yr Angen o ran Llafur a Thueddiadau'r Gweithlu

Adferiad yn dilyn COVID: Mae pandemig COVID-19 wedi dwysáu heriau ariannol a gweithredol, gyda nifer o gyfleusterau yn profi llai o ddefnydd ac incwm[2], fodd bynnag mae'r rhan fwyaf ar y ffordd i adferiad llawn bellach gyda nifer o wersi wedi eu dysgu yn nhermau newid arferion a phatrymau gweithio, modelau gwytnwch, gwerth yr isadeiledd hamdden o ran sefyllfaoedd lle ymatebir i argyfwng; a ffyrdd newydd o ymgysylltu â'r defnyddiwr (symudiad sylweddol yn nhermau ymgysylltiad mwy digidol drwy Apiau archebu, technoleg glyfar a chynnwys a gaiff ei ffrydio).

Camau gweithredu i oresgyn heriau:

a. **Modelau Ariannu Amgen:** Archwilio modelau ariannu amgen fel partneriaethau cyhoeddus-preifat ac ymddiriedolaethau hamdden i sicrhau adnoddau ychwanegol[2].

b. **Mentrau Effeithlonrwydd Ynni:** Gweithredu mesurau effeithlonrwydd ynni i leihau costau gweithredol a gwella cynaliadwyedd[2]. Dyma rai enghreifftiau o awdurdodau

lleol yng Nghymru sydd wedi buddsoddi mewn technoleg lleihau carbon ar draws eu portffolios hamdden.

Cyngor Caerdydd: Mae Cyngor Caerdydd wedi gweithredu mesurau effeithlonrwydd ynni yn ei ganolfannau hamdden, gan gynnwys gosod paneli solar a goleuadau LED. Mae Pwll Rhyngwladol Caerdydd er enghraifft yn defnyddio paneli thermol solar i gynhesu dŵr y pwll, gan leihau'r ynni a ddefnyddir yn sylweddol[1].

Cyngor Abertawe: Mae Cyngor Abertawe wedi buddsoddi mewn amryw o dechnolegau lleihau carbon, fel systemau gwres a phŵer cyfunedig yn ei ganolfannau hamdden. Mae canolfan hamdden LC yn Abertawe yn defnyddio system gwres a phŵer cyfunedig i greu trydan a gwres ar yr un pryd, gan wella effeithlonrwydd ynni a lleihau allyriadau carbon[2].

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy: Mae Cyngor Conwy wedi ymgymryd â sawl menter i leihau ôl-troed carbon ei gyfleusterau hamdden. Mae'r cyngor wedi gosod boeleri biomas yn rhai o'i ganolfannau hamdden, sy'n defnyddio pelenni pren i ddarparu gwres ac felly lleihau'r ddibyniaeth ar danwydd ffosil[3].

Cyngor Sir Penfro: Mae Cyngor Sir Penfro wedi canolbwyntio ar wella effeithlonrwydd ynni ei ganolfannau hamdden drwy uwchraddio inswleiddio, gosod golau sy'n effeithlon o ran ynni ac ymgorffori ffynonellau ynni adnewyddadwy fel paneli solar.

Cyfeiriadau

[1] Nodyn cyngor technegol - LLYW.CYMRU
[2] Awdurdodau Lleol yn Mabwysiadu Technolegau Trefi Clyfar i ... - GreenEconomy.Wales
[3] Prosiectau ynni lleol sy'n fwy gwyrdd ac yn fwy clyfar yn cael cyllid gan Lywodraeth Cymru ...

10. *Mewn ardaloedd lle mae cyfleusterau hamdden wedi cau, i ba raddau yr ystyrir iechyd y boblogaeth yn y broses o wneud penderfyniadau?*

Mae'r canlynol yn cael ei gymryd i ystyriaeth:

a. **Asesiadau o Effaith ar Iechyd**: Mae awdurdodau lleol yn cynnal Asesiadau o Effaith ar Iechyd i werthuso'r effeithiau posibl ar iechyd o gau neu ddatblygu cyfleusterau hamdden. Mae'r asesiadau hyn yn ystyried yr effeithiau ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl, yn arbennig ar gyfer grwpiau diamddiffyn[3]. Enghraifft dda fyddai'r Asesiad o Effaith ar Iechyd a wnaed fel rhan o ddatblygiad Pentre Awel yn Llanelli. Pentre Awel - Cyngor Sir Gâr

b. **Ymgynghoriadau Cymunedol**: Ymgysylltu â'r gymuned i gasglu adborth a deall y goblygiadau posibl o ran iechyd o gau cyfleuster[4].

c. **Strategaethau Lliniaru**: Gweithredu strategaethau lliniaru, fel gwella mynediad i gyfleusterau amgen neu fannau awyr agored, i leihau effeithiau negyddol o ran iechyd[3].

11. *Pa fesurau sydd mewn grym i sicrhau mynediad teg i gyfleusterau hamdden ar gyfer yr holl gymunedau?*

Wrth sicrhau mynediad teg, fe ystyrir y canlynol:

a. **Dyluniad Cynhwysol:** Dylunio cyfleusterau i fod yn hygyrch i bobl o bob gallu, gan gynnwys y rhai hynny ag anableddau[5].

b. **Mynediad â Chymhorthdal** Darparu mynediad â chymhorthdal neu gynlluniau aelodaeth ar gyfer unigolion a theuluoedd incwm isel i sicrhau fforddiadwyedd[5].

c. **Dosbarthiad Daearyddol**: Sicrhau fod cyfleusterau wedi eu dosbarthu yn ddaearyddol i wasanaethu'r holl gymunedau, gan gynnwys ardaloedd gwledig [6].

d. **Allgymorth Cymunedol**: Cynnal rhaglenni allgymorth i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r cyfleusterau sydd ar gael ac annog cyfranogiad gan grwpiau cymunedol amrywiol[5].

12. *Sut mae dewisiadau iach o ran bwyd a diod yn cael eu darparu a'u hyrwyddo mewn cyfleusterau hamdden sy'n eiddo i'r awdurdod lleol?*

Wrth hyrwyddo dewisiadau iach o ran bwyd a diod caiff y canlynol eu hystyried:

a. **Safonau'r Llywodraeth**: Glynu at safonau'r llywodraeth ar gyfer dewisiadau iach o ran bwyd a diod, fel Safonau Prynu'r Llywodraeth ar gyfer y Gwasanaethau Bwyd ac Arlwyo [7]. Mae Sir Gâr yn dilyn model o gefnogi cynnyrch o ffynonellau lleol a chadwyni cyflenwi lleol, a defnyddir system oleuadau traffig sy'n seiliedig ar un o Awstralia i wthio pobl tuag at ddewisiadau iachach.

   Caiff y **system oleuadau traffig** ei defnyddio i wthio pobl tuag at ddewisiadau bwyd iachach drwy gategoreiddio bwyd a diodydd yn seiliedig ar eu gwerth o ran maeth. Mae'r system hon yn rhan o ganllawiau Dewisiadau Iach Llywodraeth Fictoria[1][2].

   Categorïau:
   GWYRDD (Dewisiadau Gorau): Bwyd a diodydd yn y categori hwn yw'r dewisiadau gorau.
   OREN (Dewiswch yn Ddoeth): Dylai'r eitemau hyn gael eu bwyta neu eu hyfed mewn cymedroldeb.
   COCH (Cyfyngu): Nid yw bwyd a diodydd yn y categori hwn yn hanfodol a dylent gael eu cyfyngu.

Gweithredu ac Effaith:

- **Gwasanaethau Iechyd a Gweithleoedd**: Caiff y system oleuadau traffig ei defnyddio mewn gwasanaethau iechyd, gweithleoedd a lleoliadau hamdden i hyrwyddo dewisiadau iachach[1].
- **Ymddygiad Defnyddwyr**: Mae astudiaethau wedi dangos fod defnyddwyr yn fwy tebygol o adnabod cynnyrch iachach yn gywir wrth ddefnyddio labeli goleuadau traffig o'i gymharu â systemau labelu eraill[3].

Mae'r ymagwedd hon yn helpu defnyddwyr i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth yn gyflym ac yn annog arferion bwyta iachach.

Cyfeiriadau

[1] System goleuadau traffig - Y Gwasanaeth Cynghori ar Fwyta'n Iach
[2] System Goleuadau Traffig Dewisiadau Iach - Y Gwasanaeth Cynghori ar Fwyta'n Iach
[3] Labelu Goleuadau Traffig - AMA

b. **Mentrau Gwerthu Iach**: Gweithredu mentrau gwerthu iach i sicrhau fod peiriannau gwerthu yn cynnig dewisiadau maethlon, fel ffrwythau, cnau a diodydd gyda lefel siwgr isel[7]. Dyma rai enghreifftiau o ymagweddau gwerthu ac arlwyo iach mewn safleoedd hamdden yng Nghymru:

Cyngor Caerdydd: Mae Cyngor Caerdydd wedi gweithredu mentrau gwerthu iach yn ei ganolfannau hamdden, gan sicrhau fod peiriannau gwerthu yn cynnig dewisiadau maethlon, fel ffrwythau, cnau a diodydd gyda lefel siwgr isel. Mae'r cyngor hefyd yn hyrwyddo bwyta'n iach drwy fwydlenni caffis, gan gynnig prydau a byrbrydau cytbwys[1].

Cyngor Abertawe: Mae Cyngor Abertawe wedi mabwysiadu safonau bwyta'n iach yn ei gyfleusterau hamdden, gan gynnwys canolfan hamdden LC yn Abertawe. Mae'r caffi yn LC Abertawe yn cynnig ystod o ddewisiadau bwyd iach, gan gynnwys saladau, brechdanau grawn cyflawn a smwddis[2].

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy: Mae Cyngor Conwy wedi cyflwyno peiriannau gwerthu iach yn ei ganolfannau hamdden, gan ddarparu dewisiadau sy'n bodloni canllawiau maeth. Mae'r cyngor hefyd yn cynnal ymgyrchoedd addysgol i hyrwyddo arferion bwyta'n iach ymhlith defnyddwyr cyfleusterau[3].

Cyngor Sir Penfro: Mae Cyngor Sir Penfro wedi canolbwyntio ar ddarparu dewisiadau bwyd a diod iach yn ei ganolfannau hamdden. Mae cyfleusterau hamdden y cyngor yn cynnig bwydlenni sy'n blaenoriaethu cynhwysion ffres o ffynonellau lleol a phrydau cytbwys[2].

Cyfeiriadau

[1] Canllawiau ar Werthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai - LLYW.CYMRU
[2] Safonau Bwyta'n Iach ar gyfer Bwytai Ysbytai a safleoedd manwerthu
[3] Meddyliwch am Werthu Iach – busnes, Y Senedd. Cymru

c. **Polisïau Caffis a Chonsesiynau**: Sefydlu polisïau ar gyfer caffis a chonsesiynau mewn cyfleusterau hamdden i flaenoriaethu dewisiadau bwydlen iach a lleihau argaeledd bwydydd nad ydynt yn iach.

d **Ymgyrchoedd Addysgol**: Cynnal ymgyrchoedd addysgol i hyrwyddo arferion bwyta'n iach ymhlith defnyddwyr y cyfleuster, gan gynnwys gweithdai, posteri ac estyn allan drwy'r cyfryngau cymdeithasol[7].

Cyfeiriadau

[1] Y Canllaw i Fynd i'r Afael â Phroblemau Mwyaf Parciau a Hamdden
[2] Darpariaeth Chwaraeon a Hamdden yr Awdurdod Lleol – Heriau ar ôl Covid 19
[3] Asesiad o Effaith ar Iechyd y posibilrwydd o gau canolfannau hamdden yn ...
[4] Dyfodol Canolfannau Hamdden dan adolygiad - South Wales Chronicle
[5] Tegwch | Effeithio ar Gymunedau | Hamdden a Pharc Cenedlaethol ...
[6] Parciau, Hamdden a Mannau Gwyrdd | Pobl Egnïol, Cenedl Iach - CDC
[7] ukactive i yrru strategaeth y llywodraeth ar gyfer lleoliadau hamdden iach

Amgylchedd bwyd lleol a pholisïau cynllunio lleol

13. Pa bwerau sydd gan awdurdodau lleol ar hyn o bryd i reoli'r nifer o safleoedd bwyd cyflym a'u lleoliad mewn ardal benodol ac i annog argaeledd dewisiadau iachach?

Gellir dadlau y gall Awdurdod Cynllunio Lleol fod â phwerau *os* yw polisi yn bodoli ar y mater hwnnw, ar hyn o bryd dim ond un sy'n ymwneud ag agosrwydd at ysgolion yr ydym yn ymwybodol ohono. Yr hyn sy'n anodd i'r adran Gynllunio o ran ceisio rheoli mater fel hyn yw y bydd yr adran Gynllunio fel arfer yn rheoli natur defnydd - A1, A2, A3 ayb. Tra byddai pentwr o ddefnyddiau A3 yn ddiamheuaeth yn dod o fewn y categori nad yw'n iach, nid oes dim yn gynhenid i A3 sy'n dweud fod rhaid i hynny fod yn wir - h.y. fe allwch gael bwyd i fynd A3 iach mewn egwyddor (gan nodi eto nad yw hyn yn rhywbeth sy'n hynod o gyffredin). Byddai'n hynod o anodd i ganiatâd A3 fod yn benodol am gynnwys bwyd - dulliau coginio, lefelau maeth ayb.

14. Pa gamau y gellir eu cymryd pan fo nifer o safleoedd bwyd cyflym a pha bwerau eraill a fyddai o fudd i awdurdodau lleol?

Ni ellir cymryd unrhyw gamau o safbwynt cynllunio os yw'r defnyddiau hynny wedi eu hawdurdodi. O ran camau yn y dyfodol, gallai polisïau gael eu saernïo o bosibl i wrthsefyll defnyddiau A3 pellach, ond wedi eu cysylltu â'r ateb i gwestiwn 13, sy'n cael ei gyfiawnhau yn hawdd yn nhermau bywiogrwydd ardal fanwerthu/fasnachol, yn hytrach nac am resymau iechyd, h.y. lle nad yw defnyddiau A3 yn cyfrannu at weithgaredd yn ystod y dydd ayb.

15. A yw iechyd a lles yn cael ei ystyried fel rhan o'r cais cynllunio ar gyfer sefydliadau bwyd cyflym? A ddylid cryfhau hyn?

Mae ystyriaeth yn cael ei rhoi eisoes ac mae newidiadau eisoes wedi eu cynllunio a fydd yn cynyddu'r angen i ystyried iechyd a lles a chymryd camau i liniaru. Fe ymgynghorwyd ar Reoliadau'r Asesiad o Effaith ar Iechyd (Cymru) o dan Ddeddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017 yn gynnar yn 2024 ac fe arhosir am y canlyniad o hyd ond gyda chyflwyno un ai Asesiad o Effaith ar Iechyd ar wahân neu drwy ei gyfuno gydag Asesiadau o Effaith eraill, bydd hyn yn cael ei gryfhau. Fe all fod yn briodol i adael cyfnod priodol o amser ac yna gweld pa effaith y mae'r Asesiad o Effaith ar Iechyd yn ei gael unwaith y mae'r rheoliadau mewn grym. Sylwer: Rhagwelir y bydd yr Asesiad o Effaith ar Iechyd yn weithredol gyda chynlluniau mawr ac nid gyda newidiadau bach o ddefnydd unedau unigol.

Yn aml pan fo cynllunwyr yn derbyn cais am newid defnydd i A3 mae yna ddarpar berchennog mewn golwg, ond nid oes yna unrhyw rwymedigaeth resymol i nodi gweithredwr ar adeg cyflwyno cais ac felly byddai cynnig yn cael ei asesu yn seiliedig ar yr egwyddor o uned bwyd i fynd.

Yn y gorffennol mae yna achosion lle mae cyfyngiadau wedi bod ar y math o gynnyrch sy'n cael eu paratoi, ond mae hynny yn gysylltiedig â'r dulliau o goginio a beth yw'r echdyniad mwg ac arogl arfaethedig yn hytrach na'r goblygiadau ehangach posibl i iechyd.

16. *Beth yw'r polisi cynllunio presennol mewn perthynas â safleoedd bwyd cyflym sy'n agos i ysgolion a cholegau ac osgoi cyflenwad gormodol o safleoedd o'r fath?*

Cyngor Wrecsam yw'r unig gyngor yng Nghymru sydd wedi newid ei bolisi cynllunio yn ddiweddar yn ymwneud â lleoliadau safleoedd bwyd cyflym newydd o fewn 400m i ysgol.

Mae gan Gyngor Caerdydd ganllawiau cynllunio atodol, *Cynllunio ar gyfer Iechyd a Lles* sy'n gysylltiedig â'u Cynllun Datblygu lleol mabwysiedig. Er bod y canllawiau nawr yn saith mlwydd oed mae yna gyfeiriad at ystyriaeth ynglŷn â lleoli lleoedd bwyd i fynd sy'n darparu bwyd poeth, ond mae hyn wedi ei gyfeirio tuag at ddatblygwyr yn cyflwyno cynigion yn hytrach na chynllunwyr yn eu derbyn.

17. *Pa gamau sy'n cael eu cymryd i sicrhau nad oes yna nifer anghyfartal o safleoedd bwyd cyflym mewn ardaloedd difreintiedig ac i annog mynediad teg i fwyd iach fforddiadwy?*

Nid ydym yn ymwybodol o enghreifftiau o'r ffactor hwn yn cael ei ddefnyddio fel sail dystiolaeth ar gyfer polisi o'r fath. Fe all fod yn faes lle mae Canllawiau Cynllunio Atodol yn cael eu defnyddio neu y gallant gael eu defnyddio i atal niferoedd anghyfartal o safleoedd bwyd cyflym nad ydynt yn iach mewn ardaloedd difreintiedig.

18. *Pwysleisiwyd i'r Pwyllgor fod yr awdurdodau lleol hynny o bob cwr o'r DU, gan gynnwys Caerdydd a Bro Morgannwg, yn mynd ymlaen â datblygu polisïau hysbysebu iachach ar asedau y mae awdurdodau lleol yn berchen arnynt ac yn eu rheoli (fel arosfannau bysiau a byrddau poster). A oes yna gynlluniau i awdurdodau lleol eraill ymgymryd ag ymagwedd debyg, ac a fyddai yna unrhyw rwystrau i weithredu hynny?*

Nid ydym yn ymwybodol o unrhyw gynlluniau i wneud hyn yn rhywle arall yng Nghymru.

Adborth ychwanegol

Tra rydym wedi canolbwyntio ar gwestiynau fel nodwyd gan y Pwyllgor yn ein hymateb, mae yna rai meysydd yr ymddengys eu bod yn cael eu hanghofio ac felly rydym yn eu cynnwys y tu allan i'r cwestiynau.

Mae yna enghreifftiau o Gynghorau a phartneriaid yn gweithio tuag at wella'r mynediad at fwydydd iach ar gyfer iechyd yr unigolyn ac iechyd cymunedol ond hefyd er budd yr amgylchedd. Enghraifft o'r fath yw Bwyd y Fro, lle yn hytrach na chanolbwyntio ar dargedu bwyd cyflym canolbwyntir ar argaeledd dewisiadau bwyd iach lleol. Partneriaeth a arweinir gan y Cyngor a Thîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a'r trydydd sector i greu system fwyd gynaliadwy, iach a ffyniannus ym Mro Morgannwg, lle caiff pawb bryd da o fwyd bob dydd, lle mae yna fusnesau bwyd lleol ffyniannus i ddarparu dewisiadau iach.

Caiff presgripsiynu cymdeithasol ei weithredu gan feddygon teulu i alluogi unigolion i gael at weithgareddau a gwasanaethau lleol yn y gymuned. Gall rhain gynnwys gweithgareddau sy'n gwella gweithgarwch corfforol neu sy'n galluogi'r cyfle i dyfu ffrwythau a llysiau, neu sy'n cefnogi iechyd meddwl a lleihau unigrwydd. Mae gan yr holl weithgareddau hyn y potensial i gael effaith gadarnhaol ar gyfer penderfyniadau iachach a allai gael effaith gadarnhaol ar bwysau unigolyn. Mae cynghorau wedi bod yn ymwneud â'u fersiwn eu hunain o bresgripsiynu cymdeithasol ers amser hir, gydag ymgysylltu â grwpiau lleol yn rhan o'r gwasanaethau cymdeithasol yn rhoi'r grym i unigolion allu dilyn eu diddordebau eu hunain ar gyfer eu canlyniadau eu hunain yn ogystal ag i ddibenion cydlyniant cymdeithasol. Mae'n bosibl nad lleihau gordewdra yw'r prif reswm, ond gall y canlyniad gynnwys gwell rheolaeth ar bwysau yn ogystal â gwell iechyd.

Mae newid mewn ymddygiadau sy'n arwain at neu'n cynnal lefelau gordewdra yn annhebygol o gael ei gyflwyno drwy gael gwared ar fynediad at fwyd cyflym na sicrhau mynediad i fannau gwyrdd a chyfleusterau hamdden, bydd angen ymagwedd gwyddoniaeth ymddygiadol ehangach ac un sy'n gyfannol ac yn edrych ar angen yr unigolyn yn ei gyfanrwydd gan ddarparu'r amgylchedd iawn ar gyfer cymryd y dewisiadau iach heb iddynt gael effaith negyddol ar agweddau eraill o'u bywydau. Mae angen i bobl wybod ei fod yn ddewis sydd ganddynt a deall y rhesymau sydd ganddynt dros y dewisiadau maent yn ei wneud. Roedd y cyfyngiadau yn ystod y pandemig yn dangos yr effaith negyddol ar les o dynnu dewis a gallai arwain at gynnydd mewn gordewdra neu anhwylderau bwyta o ganlyniad i'r teimlad o ddiymadferthedd.

Mae angen i unrhyw negeseuon yn ymwneud â gordewdra gael ei reoli'n ofalus fel nad yw'n arwain at stigma ychwanegol ac aflonyddu ar unigolion sy'n debygol o weithio yn erbyn unrhyw raglenni lleihau gordewdra neu a allai arwain at ddatblygu anhwylderau bwyta fel anorecsia a bwlimia sy'n cynnwys agweddau a pherthnasoedd nad ydynt yn iach gyda bwyd.

Cwestiynau ac atebion i ymchwiliad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd i atal afiechyd – gordewdra

07 Ebrill 2025

Er mwyn paratoi ar gyfer Cyfarfod Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd ar 02 Ebrill 2025 rhannwyd y cwestiynau canlynol gyda chynrychiolwyr o wasanaethau arlwyo'r cynghorau a Rheolwr Bwyd mewn Ysgolion CLILC.

Nid oedd cynrychiolydd o Dîm Bwyd mewn Ysgolion CLILC ar gael i fynychu'r cyfarfod hwn oherwydd Cyfarfod Rhanbarthol Bwyd mewn Ysgolion. I wneud iawn am hyn, mae Rheolwr Bwyd mewn Ysgolion WLGA wedi paratoi atebion i rai o'r cwestiynau a ofynnir isod.

C2. Sut caiff cydymffurfiaeth â [safonau bwyd a diod a] safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol ei fonitro? A oes angen unrhyw welliannau?
O dan Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 ('Mesur'), rhaid i gynghorau neu gyrff llywodraethu sicrhau cydymffurfiaeth â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 ('Rheoliadau'), yn dibynnu ar bwy sy'n trefnu'r ddarpariaeth bwyd a diod.

Mae cynghorau fel arfer yn trefnu darpariaeth brecwast a chinio ysgol yn y rhan fwyaf o ysgolion yng Nghymru, fel arfer trwy wasanaethau arlwyo mewnol, ac maent yn deall eu dyletswydd o ran cydymffurfiaeth. Ar y llaw arall, mae cyrff llywodraethu yn trefnu'r darpariaethau hyn mewn nifer fechan o ysgolion, yn aml drwy arlwywyr wedi'u contractio neu staff arlwyo a gyflogir yn uniongyrchol gan yr ysgol. Yn gyffredinol, mae gan lywodraethwyr ddiffyg dealltwriaeth o'u dyletswyddau cydymffurfiaeth.

Mae cymorth gan gynghorau i gyrff llywodraethu sy'n trefnu eu gwasanaethau arlwyo eu hunain yn amrywio, ond gall gynnwys cytundebau lefel gwasanaeth, archwiliadau, hyfforddiant a chymorth i lywodraethwyr fel rhan o Rwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles.

Mae CLILC yn cefnogi a chynghori cynghorau, arlwywyr contract ac ysgolion i gyflawni a chynnal cydymffurfiaeth â'r Rheoliadau. Maent yn caffael meddalwedd dadansoddi maeth ar gyfer y rhan fwyaf o gynghorau yng Nghymru i'w galluogi i gynnal dadansoddiad maeth o ginio ysgol arferol.

Mae CLILC yn cynnig proses Tystysgrif Cydymffurfiaeth wirfoddol i gynghorau a chyrff llywodraethu ysgolion cynradd, ac yn cyhoeddi tystysgrifau ar gyfer pob newid mewn bwydlen ar ôl gwirio cywirdeb a chydymffurfiaeth y fwydlen a dadansoddiad maeth. Ar hyn o bryd, mae pob un o'r 22 cyngor a'r 7 ysgol gynradd sy'n trefnu eu gwasanaethau arlwyo eu hunain yn ymgysylltu â CLILC.

Ar gyfer ysgolion uwchradd, mae CLILC o bryd i'w gilydd yn casglu bwydlenni a rhestrau prisiau gan gynghorau, arlwywyr contract, ac ysgolion, gan roi adborth ac arweiniad ar gydymffurfio â safonau bwyd a diod.

Yn gyffredinol mae lefelau cydymffurfio yn well mewn ysgolion cynradd nag ysgolion uwchradd ac yn well ymysg cynghorau nag ysgolion sy'n trefnu eu gwasanaethau arlwyo eu hunain.

O dan y Mesur, mae gan Estyn ddyletswydd i roi gwybod i Weinidogion Cymru am gamau a gymerwyd mewn ysgolion a gynhelir er mwyn hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach. Yn ystod arolygiadau, gall Estyn nodi achosion amlwg o dorri'r Rheoliadau, siarad â disgyblion a llywodraethwyr, a gwirio bod adroddiadau llywodraethwyr yn cynnwys gwybodaeth am gamau a gymerwyd i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach. Weithiau mae adroddiadau arolygon yn nodi a yw ysgol wedi gwneud trefniadau priodol i hyrwyddo bwyta'n iach, a allai effeithio ar farnau cyffredinol ar gyfer arweinyddiaeth a gofal, cymorth ac arweiniad.

Mae dull Estyn o arolygu ac adrodd ar gamau gweithredu ysgolion i hyrwyddo bwyta'n iach yn ehangach na chydymffurfio â'r Rheoliadau ac yn gyffredinol caiff ei ystyried yn annigonol. Mae CLILC wedi darparu dogfen adnoddau i Estyn i helpu arolygwyr i nodi achosion amlwg o dorri rheolau, negeseuon anghyson, ac arferion da yn ymwneud â bwyta'n iach mewn ysgolion. Gellir defnyddio Tystysgrif Cydymffurfiaeth CLILC fel tystiolaeth yn ystod arolygiadau Estyn.

Mae Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, a arferai gael ei alw yn Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru, yn y broses o gael ei adolygu. Yn hanesyddol, gall ymarferwyr lleol roi adborth ac arweiniad cyffredinol ar hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach trwy gydol y diwrnod ysgol os yw'r ysgol yn canolbwyntio ar y pwnc bwyd a ffitrwydd. Gellir defnyddio Tystysgrif Cydymffurfiaeth CLILC fel tystiolaeth yn ystod asesiadau Gwobrau Ansawdd Cenedlaethol.

Mae angen gwneud nifer o welliannau. Nid yw canllawiau Llywodraeth Cymru ynglŷn â'r gyfraith ar gyfer Llywodraethwyr Ysgol yn cyfeirio at fwyta'n iach ond fe ddylent ac mae angen eu diweddaru. Gallai archwiliadau mewn ysgolion wella prosesau adborth ac arweiniad CLILC. Mae angen cryfhau dull Estyn o arolygu ac adrodd ar gamau gweithredu ysgolion i hyrwyddo bwyta'n iach, gan ystyried dull ysgol gyfan a bod yn fwy eglur ynghylch cydymffurfio â'r Rheoliadau. Byddai astudiaethau achos o ymarfer effeithiol hefyd yn ddefnyddiol. Cydnabyddir efallai nad oes gan Estyn yr adnoddau i ymgymryd â'r uchod, ond maent yn darparu'r adborth a'r arweiniad y mae ysgolion yn eu gwerthfawrogi fwyaf ac sydd â dyletswydd o dan y Mesur.

C3. Pa gamau a gymerir yn erbyn [cynghorau ac] ysgolion sy'n methu â chydymffurfio â'r [safonau bwyd a diod a] safonau maeth disgwyliedig?

Pan fydd cynghorau'n cynnig cymorth i ysgolion sy'n trefnu eu gwasanaethau arlwyo eu hunain, gallant roi adborth ac arweiniad ar gydymffurfio. Mae cynghorau ac ysgolion sy'n ymgysylltu â CLILC yn cael adborth ac arweiniad ar gydymffurfio o bryd i'w gilydd a gallant dderbyn Tystysgrif Cydymffurfiaeth. Fodd bynnag, anaml y caiff materion cydymffurfiaeth eu hamlygu gan arolygiadau Estyn. Gall ymarferwyr lleol Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles dynnu sylw at faterion cydymffurfio. Mae cynghorau a chyrff llywodraethu mewn perygl o gael adolygiad barnwrol os nad ydynt yn cydymffurfio â'r

Rheoliadau, ond nid yw hyn erioed wedi digwydd mewn perthynas â bwyta'n iach mewn ysgolion.

C4. A yw meintiau dognau prydau bwyd yn cael eu gwerthuso?

Mae'r Rheoliadau a Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: canllawiau statudol ar gyfer awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu ('Canllawiau Statudol') yn amlinellu'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol yng Nghymru. Ar gyfer ysgolion cynradd, mae'r safonau'n seiliedig ar 40% o'r gofynion maeth ar gyfer plant 4 i 6 oed a 60% ar gyfer plant 7 i 10 oed, gan adlewyrchu'r dosbarthiad oedran mewn ysgolion cynradd. Mewn ysgolion uwchradd, mae'r safonau'n seiliedig ar 70% o'r gofynion maeth ar gyfer plant 11 i 14 oed a 30% ar gyfer plant 15 i 18 oed.

Mae dadansoddi maeth yn cynnwys gwerthuso maint un dogn i fodloni'r safonau hyn, gyda meintiau dognau mwy mewn ysgolion uwchradd. Mae'r Canllawiau Statudol yn awgrymu meintiau dognau ond nid yw'n cyfrif am amrywioldeb o fewn pob sector ysgol, gan arwain at broblemau posibl gyda meintiau dognau yn rhy fawr i blant iau ac yn rhy fach i blant hŷn. Argymhellir mwy o fara ar gyfer disgyblion sydd â mwy o archwaeth.

Mae'r adolygiad o'r Rheoliadau yn ystyried y materion hyn ac argymhellion maeth wedi'u diweddaru, yn enwedig o ran egni, siwgr rhydd, a ffibr.

Mae ymchwil ac adborth gan ddisgyblion dros y 15 mlynedd diwethaf yn dangos anfodlonrwydd â meintiau dognau, yn enwedig ymhlith plant hŷn mewn ysgolion cynradd. Mae'n bosibl bod yr anfodlonrwydd hwn oherwydd bod y safonau bwyd a diod a'r dadansoddiad maeth yn seiliedig ar y bwyd a diod sy'n cael ei gynnig i blant. Os nad yw disgyblion yn cymryd pob elfen o'r cinio ysgol a gynigir, efallai na fydd eu pryd yn ddigonol o ran maeth. Yn ogystal, yn aml nid yw'r bwydydd a'r diodydd y mae plant yn eu cymryd yn cael eu bwyta i gyd, o bosibl oherwydd prinder amser a lle i fwyta.

Er mwyn llywio'r adolygiad o'r Rheoliadau a datblygu bwydlen enghreifftiol prydau ysgolion cynradd sy'n bodloni'r safonau arfaethedig, mae CLILC wedi casglu a dadansoddi data am feintiau dognau gan gynghorau. Er bod rhywfaint o amrywiaeth rhwng cynghorau, mae meintiau dognau arferol fel arfer yn dod o fewn yr ystod a awgrymir yn y Canllawiau Statudol. Mae CLILC, ynghyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, dietegwyr iechyd y cyhoedd, ac academyddion, yn defnyddio'r wybodaeth hon ac argymhellion dietegol wedi'u diweddaru i ddatblygu canllawiau ar feintiau dognau ar gyfer disgyblion rhwng 4 a 6 oed a rhwng 7 a 10 oed.

C6. A oes digon o gyfarwyddyd a chefnogaeth yn cael ei roi gan Lywodraeth Cymru o ran llunio bwydlenni a sicrhau bod y safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol yn cael eu bodloni?

Yn 2013/2014 cafodd y Grant Blas am Oes, a oedd yn darparu cyllid wedi'i neilltuo ar gyfer mentrau bwyta'n iach mewn ysgolion, ei drosglwyddo i'r Grant Cynnal Refeniw, ac nid oedd y cyllid hwn bellach wedi'i glustnodi ar gyfer cynghorau. Ar yr un pryd, daeth cyllid

Llywodraeth Cymru ar gyfer Tîm Bwyd mewn Ysgolion CLILC i ben. Fodd bynnag, oherwydd y galw, mae CLILC yn parhau i ariannu'r tîm hwn.

Yn 2014, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y Canllawiau Statudol i roi cyfarwyddyd a chefnogaeth i gynghorau a chyrff llywodraethu wrth lunio bwydlenni a sicrhau bod safonau maeth bwyd ysgol yn cael eu bodloni. Mae'r ddogfen hon yn egluro'r safonau bwyd a diod a'r safonau maeth, yn rhoi cyngor ymarferol i gyflawni'r safonau hyn, ac yn awgrymu meintiau dognau.

Ers 2014, nid yw Llywodraeth Cymru wedi rhoi unrhyw gyfarwyddyd na chefnogaeth bellach o ran llunio bwydlenni a sicrhau bod y safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol yn cael eu bodloni. Fodd bynnag, mae Canllawiau Statudol yn cael eu diweddaru ar hyn o bryd, ochr yn ochr â phartneriaid sy'n cynnwys CLILC ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ers 2014, mae CLILC wedi darparu cyfarwyddyd a chefnogaeth sylweddol o ran llunio bwydlenni a sicrhau bod y safonau maeth ar gyfer bwyd ysgol yn cael eu bodloni. Mae hyn yn cynnwys cyhoeddi Canllaw Dadansoddi Maeth, caffael meddalwedd dadansoddi maeth ar gyfer cynghorau ac ysgolion, darparu hyfforddiant ar ddadansoddi maeth, cyhoeddi Canllaw Tystiolaeth a Phecyn Cymorth, darparu adborth ac arweiniad ar ddatblygu bwydlenni a dadansoddi maeth, cynnig proses wirfoddol Tystysgrif Cydymffurfiaeth i gynghorau a chyrff llywodraethu, datblygu bwydlen cinio ysgol gynradd enghreifftiol sy'n bodloni'r safonau bwyd a diod arfaethedig a safonau maeth, a darparu argymhellion ar gyfer cyflawni'r cinio ysgol gynradd arfaethedig.

C7. Beth ddylai Llywodraeth Cymru ei ystyried wrth adolygu'r rheoliadau maeth mewn bwyd ysgol.

Dylai'r adolygiad o'r Rheoliadau ystyried y canllawiau gwyddonol diweddaraf, ystyriaethau ymarferol, ac ystyriaethau ariannol ar draws sawl thema.

Dylai safonau bwyd a diod ymwneud â llysiau, ffrwythau, carbohydradau startshlyd o fathau grawn cyflawn, pysgod olewog, tatws wedi'u coginio mewn saim neu olew, bwydydd wedi'u ffrio'n ddwfn neu wedi'u fflach-ffrio, cig coch, cig wedi'i brosesu, dewisiadau amgen wedi'u prosesu yn lle pysgod a chig, prif gyrsiau yn seiliedig ar gaws i lysieuwyr, cynhyrchion pobi wedi'u melysu a phwdinau, crwst a chynhyrchion crwst, sudd ffrwythau, a diodydd heb siwgr ychwanegol.

Dylai safonau maeth fynd i'r afael ag egni, siwgr rhydd, ffibr, cinio arferol fesul cylch bwydlen yn hytrach na fesul wythnos mewn ysgolion cynradd, fesul rysáit neu gynnyrch yn hytrach na fesul cinio arferol mewn ysgolion uwchradd, a meintiau dognau amrywiol ar gyfer gwahanol oedrannau mewn ysgolion cynradd.

Mae dull ysgol gyfan yn hanfodol, gan fynd i'r afael ag eithriadau anghyson, cysylltiadau â'r cwricwlwm newydd, addysgu rhieni a gofalwyr, amseriad a hyd amser cinio (yn enwedig mewn ysgolion uwchradd), lle i eistedd a bwyta (yn enwedig mewn ysgolion uwchradd), polisïau ysgol ar gyfer gadael safle'r ysgol amser cinio (ysgolion uwchradd), gwasgaru amserau cinio, y diffyg egwyl bore mewn rhai ysgolion uwchradd, wythnosau ysgol

anghymesur (h.y. gorffen amser cinio) mewn rhai ysgolion cynradd, mynediad at lwfansau cinio ysgol mewn ysgolion uwchradd yn ystod amser brecwast ac egwyl y bore, darpariaethau brecwast, a darpariaethau egwyl bore mewn ysgolion uwchradd.

Mae ymgysylltu ag ysgolion a defnyddwyr yn cynnwys ymgynghori ag ysgolion, rhieni a disgyblion, egluro cyfrifoldebau llywodraethwyr ac ysgolion, cefnogaeth ac arweiniad i gyrff llywodraethu, cyfathrebu â rhieni, a chynghorau ysgol neu grwpiau gweithredu maeth mewn ysgolion.

Mae monitro cydymffurfiaeth ac effaith yn cynnwys rolau cynghorau a chyrff llywodraethu, Estyn, CLlLC, Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy’n Hybu Iechyd a Lles, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hefyd yn cynnwys goblygiadau diffyg cydymffurfio a mesur effaith y Rheoliadau (darpariaeth yn erbyn y nifer sy'n ei gymryd yn erbyn faint a fwyteir).

Mae ystyriaethau caffael a chynaliadwyedd yn cynnwys pysgod, cig, bwydydd wedi'u prosesu, coginio o ddim, yr agenda bwyd Cymreig ar blatiau Cymreig, prisiau cynyddol yn lleihau argaeledd cynhyrchion sy'n benodol i ysgolion, lleihau plastig (yn enwedig poteli diodydd mewn ysgolion uwchradd), ac effaith ariannol.

Mae ystyriaethau ariannu’n cynnwys gwasanaeth lles mewn ysgolion cynradd (os yw wedi’i ariannu’n llawn), adolygiad o gyfradd uned prydau ysgol am ddim i bob disgybl, busnes a gwasanaeth lles mewn ysgolion uwchradd (ciniawau ysgol am ddim a chwsmeriaid sy’n talu), incwm i gynnal hyfywedd gwasanaeth, cyllid i dreialu a gweithredu newidiadau arfaethedig, cyllid wedi’i neilltuo, adolygiad o gyllid ar gyfer brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd, galw am frecwast am ddim mewn ysgolion uwchradd, bargeinion bwyd a llunio prydau ysgol am werth y lwfans cinio ysgol am ddim mewn ysgolion uwchradd, dyledion prydau ysgol, a chyllid disgresiwn mewn ysgolion uwchradd.

Mae ystyriaethau diet arbennig yn cynnwys galw cynyddol, cymhlethdod cynyddol, tystiolaeth feddygol, cefnogaeth i ddysgwyr ag anghenion gofal iechyd, anghenion dysgu ychwanegol, angen am faethegwyr a dietegwyr, cefnogaeth gan fyrddau iechyd lleol, rhannu gwybodaeth am faeth â defnyddwyr, ac ysgolion arbennig.

Mae gwrthdaro rhwng gofynion yn cynnwys gwella iechyd a chynaliadwyedd bwyd ysgolion uwchradd tra bod amser cinio yn cael ei leihau (yn annog bwydydd llai maethlon mewn pecynnau hawdd eu dal) a chynnal incwm (mae diodydd potel yn hanfodol i fodelau busnes gwasanaethau arlwyo). Mae’r agenda bwyta’n iach ehangach yn cydnabod mai dim ond rhan o’r ateb yw bwyd ysgol, gyda mwy o waith ataliol y tu allan i’r ysgol, bwyd a diod yn cael ei ddarparu gan fusnesau bwyd lleol (yn enwedig ysgolion uwchradd), a chaniatâd cynllunio ar gyfer busnesau bwyd lleol (yn enwedig ysgolion uwchradd).

Dylai'r adolygiad o'r Rheoliadau roi'r cyfle i gynghorau ac ysgolion dreialu safonau arfaethedig er mwyn darparu adborth a thystiolaeth ddeallus yn ystod yr ymgynghoriad cyhoeddus. Bydd yr adolygiad yn llawer mwy heriol mewn ysgolion uwchradd oherwydd y cyd-destun gwahanol.

C9. Sut mae bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion yn cael ei annog a'i gefnogi, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd?

O dan y Mesur, rhaid i gynghorau a chyrff llywodraethu gymryd camau i hybu bwyta ac yfed yn iach ymysg disgyblion. Yn ogystal, rhaid i gyrff llywodraethu gynnwys gwybodaeth mewn adroddiad i lywodraethwyr am y camau a gymerwyd i hybu bwyta ac yfed yn iach ymysg disgyblion.

Mae hybu bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion yn llawer mwy na darparu bwyd a diod iach yn unig. Heb ddull gweithredu ysgol gyfan, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd, a dulliau cadarn o fonitro cydymffurfiaeth, bydd yn anodd cyflawni a chreu effaith trwy'r Rheoliadau. Mae diffyg amser a lle mewn ysgolion uwchradd yn bryder penodol, fel yr amlygwyd gan adroddiad CLILC yn 2019 Goblygiadau bwyta'n iach amser egwyl mewn ysgolion i ddysgwyr 11 i 19 oed yng Nghymru. Ers hynny, yn rhannol fel etifeddiaeth o fesurau lliniaru COVID-19, mae rhai ysgolion uwchradd wedi cael gwared ar ddarpariaethau egwyl y bore ac mae mwy o ysgolion uwchradd wedi cyflwyno amseroedd cinio byrrach gwasgaredig. Nid yw mesurau fel hyn yn ffafriol i hybu bwyta ac yfed yn iach, cymdeithasu na gweithgarwch corfforol.