Diodydd iach
mewn ysgolion cynradd

Mae'n ddyletswydd gyfreithiol ar awdurdodau lleol ac ysgolion i **hyrwyddo diod iach mewn ysgolion**. Mae Llywodraeth Cymru a Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru'n argymell mabwysiadu dull ysgol gyfan.

Gellir gosod cyfyngiadau ar ddiodydd y mae plant yn dod â hwy i'r ysgol i'w hyfed os yw'r awdurdod lleol neu gorff llywodraethu'r ysgol yn penderfynu bod hynny'n briodol. Mae bron pob un o'r ysgolion cynradd yng Nghymru'n gweithredu'r rheolau hyn:

- **dim ond dŵr ar ddesgiau, neu wrth law, yn y dosbarth**; a,
- **dim ond dŵr a llaeth yn ystod amser egwyl**.

Dylai ysgolion greu amgylchedd a diwylliant lle mae'n beth **arferol a hawdd i blant yfed yn iach**. Mae staff yr ysgol, ynghyd â rhieni/gofalwyr, yn chwarae rhan hollbwysig wrth ddatblygu arferion yfed iach gydol oes, drwy rannu **negeseuon cyson a modelu rôl**.

Dŵr a llaeth yw'r unig ddiodydd y dylai plant ysgol gynradd eu hyfed yn ystod amser egwyl am y rhesymau canlynol:

- mae'n helpu plant i ddod i arfer ag yfed dŵr gydol y dydd ac yn dal ati i weld dŵr fel y **ffordd orau o hydradu** pan maent yn oedolion;
- mae dŵr yn torri syched ac yn **hawdd i plant gael gafael arno** yn yr ysgol a gartref;
- mae llaeth yn ffordd dda o gael **protein, calsiwm a fitaminau a mwnau eraill**;
- nid oes gan ddŵr galorïau ychwanegol, sy'n helpu i **gadw pwysau iach**;
- mae yfed dŵr yn medru helpu i **atal amrywiaeth o broblemau iechyd** fel cur pen a phroblemau â'r bledren a'r perfedd;
- **nid yw dŵr a llaeth yn gwneud niwed i ddannedd**, yn wahanol i sudd ffrwythau a diodydd meddal sy'n cynnwys 'siwgrau rhydd' a/neu felysyddion artiffisial; ac,
- mae sgwosh a dŵr â blas, gan gynnwys rhai heb siwgr, yn annog plant i hoffi pethau melys ac nid ydynt yn cynnig unrhyw faeth.

Medi 2021

WLGA • CLILC