BWYD A HWYL

FOOD AND FUN

CYDWEITHIO I HYRWYDDO BYW'N IACH, CEFNOGI LLES CADARNHAOL, A GWELLA YMGYSYLLTIAD GYDAG ADDYSG A'R YSGOL YN YSTOD GWYLIAU'R HAF.

EIN PARTNERIAID

RHONDDA CYNON TAF

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

BWYD A HWYL
FOOD AND FUN

14
YSGOL

758
AWR O DDARPARIAETH

577
O BLANT WEDI CYMRYD RHAN

YN TEIMLO'N IACHACH	85%
YN TEIMLO'N HAPUSACH	88%
WEDI BOD YN FWY HEINI	87%
YN TEIMLO'N FWY HYDERUS	81%
WEDI GWNEUD FFRINDIAU	82%
BARHAU Â'R GWEITHGAREDD	85%

DYWEDODD RHIENI...

"Ers gwneud y wers siwgr, maen nhw wedi dod adref ac wedi bod yn mesur bwydydd a diodydd sydd â siwgr ac eisiau gwneud dewisiadau gwell.

"Bwyta'n iach yn y cartref. Rydw i wedi gorfod prynu mwy o datws pob a salad. Mae wedi annog ni fel teulu i fod yn fwy heini ac wedi fy nghodi o'r soffa.

"Mae fy mhlant yn gwneud dewisiadau iach. Maen nhw wedi cael llawer o hwyl ac wedi mwynhau gweithgareddau newydd.

"Mae fy merch nawr yn cerdded draw i'r cwrt pêl-fasged awyr agored lleol gan ei bod hi wedi mwynhau chwarae pêl-fasged yn ystod y sesiynau.

"Mae wedi ein hannog i flasu bwydydd newydd, sy'n gallu bod yn frwydr adref weithiau. Rydw i wedi sylwi eu bod nhw'n fwy heini adref ac eisiau chwarae tu allan yn amlach.

DYWEDODD POBL IFAINC...

Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae gen i ddealltwriaeth well o fwydydd iachus ac afiachus.

Roedd Bwyd a Hwyl yn wych. Fe wnes i fwynhau gwneud gweithgareddau gwahanol a rhoi cynnig ar saethyddiaeth.

Roedd y prosiect Bwyd a Hwyl yn cŵl, gan fod cymaint o weithgareddau gwahanol a phethau i'w gwneud.

Fe wnes i fwynhau chwarae pêl-rwyd a'r gweithgareddau ymarferion cylch a drama.

Roedd Bwyd a Hwyl yn fendigedig. Fe wnes i flasu ffrwyth newydd, sef eirin. Fe wnes i hefyd fwynhau'r gemau bach yn y sesiwn chwaraeon. Fy hoff gêm oedd 'jailbreak'.

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

SAETHYDDIAETH

BWYD A HWYL FOOD AND FUN

SGILIAU RYGBI

PÊL-DROED HAPUSRWYDD ANGHREDADWY

HOCI HAPUS YMARFER CORFF CAMPUS ACTIF

CŴL ANHYGOEL GWEITHGAREDDAU FFRINDIAU YSGOL

CREFFTUS

CYFFROUS HOFFI CHWARAEON CHWARAE GOFALGAR

PÊL-FASGED

BWYD A HWYL

GRÊT

CREADIGOL

BWA A SAETH

ARDDERCHOG DA OSGOI'R BÊL CYFFRO HWYL

LLIWGAR DONIOL ADDYSGOL FFRWYTHAU LLAWEN

IACH BWYD CAEL TREFN REOLAIDD CYMDEITHASU

HYDERUS CYFEILLGARWCH CAREDIG CHWARAEON

RHEDEG TEIMLO'N HAPUSACH GWAITH TÎM

BWYDYDD NEWYDD

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

YSGOL GYNRADD LLANHARAN

BWYD A HWYL
FOOD AND FUN

MAE YSGOL GYNRADD LLANHARAN WEDI BOD YN RHAN O'R RHAGLEN AM SAWL BLWYDDYN. YN YSTOD UN O'R BLYNYDDOEDD CYNTAF, NID STAFF YR YSGOL OEDD Y STAFF A GYFLWYNODD Y RHAGLEN, AC ROEDD HYN WEDI PERI HERIAU YMARFEROL. TEIMLODD Y PENNAETH FOD ANGEN IDDYN NHW NEWID Y FLWYDDYN GANLYNOL AC MAE WEDI SICRHAU BOB BLWYDDYN ERS HYNNY FOD STAFF YR YSGOL WEDI CYFLWYNO'R RHAGLEN. MAE'R NEWID YMA WEDI SICRHAU LLWYDDIANT Y PROSIECT, CYSONDEB, AMGYLCHEDD DIOGEL, MYNEDIAD HAWDD AT ADNODDAU AC ARDALOEDD O FEWN YR YSGOL, A'R GALLU I HYRWYDDO'R RHAGLEN DRWY GYDOL Y FLWYDDYN YSGOL.

YN TEIMLO'N IACHACH	85%
YN TEIMLO'N HAPUSACH	88%
WEDI BOD YN FWY HEINI	87%
YN TEIMLO'N FWY HYDERUS	81%
WEDI GWNEUD FFRINDIAU	82%
BARHAU Â'R GWEITHGAREDD	85%

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

YSGOL GYNRADD YNYS-BOETH

BWYD A HWYL
FOOD AND FUN

ROEDD PENNAETH YSGOL GYNRADD YNYS-BOETH EISIAU EHANGU BWYD A HWYL DRWY GYDOL Y FLWYDDYN. AR DDECHRAU'R FLWYDDYN ACADEMAIDD, TREFNODD GYFARFOD RHWNG RHIENI, STAFF, A CHWARAEON RHCT I LUNIO CYNLLUN AR SUT I EHANGU'R PROSIECT Y TU HWNT I'R HAF. CAFODD HYFFORDDIANT EI DREFNU I STAFF A RHIENI/GWARCHEIDWAID I HELPU I DDARPARU A CHEFNOGI DARPARIAETH AR ÔL YSGOL I BLANT EI DEFNYDDIO DRWY GYDOL Y FLWYDDYN. FE WNAETH HI GYFLWYNO CAIS LLWYDDIANNUS AM GYLLID YSGOL I GEFNOGI EI CHYNLLUNIAU. I ATEGU A CHEFNOGI HYN, FE WNAETHON NHW ENWEBU A DATBLYGU CARFAN O LYSGENHADON IFAINC GYDA CHYMORTH CHWARAEON RHCT, GAN GREU RHAGOR O GYFLEOEDD I BLANT YNYS-BOETH GADW'N HEINI YN YSTOD AMSEROEDD EGWYL AC AMSER CINIO YN YR YSGOL.

- YN TEIMLO'N IACHACH 84%
- YN TEIMLO'N HAPUSACH 82%
- WEDI BOD YN FWY HEINI 92%
- YN TEIMLO'N FWY HYDERUS 75%
- WEDI GWNEUD FFRINDIAU 79%
- BARHAU Â'R GWEITHGAREDD 100%

BWYD A HWYL

FOOD AND FUN

RHONDDA CYNON TAF

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

OS HOFFAI'CH YSGOL FOD YN RHAN O'R RHAGLEN, E-BOSTIWCH

SHEP@RCTCBC.GOV.UK