Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Bwyd a Hwyl 2025

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen genedlaethol a ariennir yn llawn gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei gweinyddu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Mae'n darparu rhaglen addysg mewn ysgolion ynghylch bwyd a maeth, gweithgarwch corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau'r haf. Ethos Bwyd a Hwyl yw: "Cydweithio i hyrwyddo byw'n iach, lles cadarnhaol, a gwella lefelau ymgysylltu ag addysg a'r ysgol yn ystod gwyliau'r haf."

Cynhaliwyd y prosiect yma mewn **14** ysgol gynradd ledled RhCT eleni, gan gynnwys 3 ysgol arbennig. Darparon ni **14** hyfforddwr cymunedol i gefnogi'r prosiect, gyda 6 hyfforddwr newydd yn cael eu hyfforddi mewn Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl staff wedi'u hyfforddi i ddarparu'r cyngor a'r negeseuon cywir i blant sy'n mynychu. Darparodd ein hyfforddwyr gyfanswm o **758** o oriau o ddarpariaeth, gan gefnogi **577** o blant. Roedd y plant yn hoffi ymgysylltu â'n sesiynau ac roedden nhw'n mwynhau chwaraeon nad ydyn nhw'n rhai traddodiadol fel saethyddiaeth.

Cyn dechrau'r rhaglen, fe wnaethon ni gefnogi'r diwrnod hwyluso, a roddodd gyfleoedd i staff o RCT a Phen-y-bont ar Ogwr fagu hyder wrth gyflwyno gwersi maeth penodol a darparu sesiynau gweithgarwch corfforol o ansawdd uchel. Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen draws-bartneriaeth, gydag amrywiaeth o randdeiliaid yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi ysgolion i'w chyflawni. Mae'r cydweithio yma'n hollbwysig i gryfder y rhaglen, a hynny ar gyfer cefnogi'r ysgol a'r gymuned ehangach yn gadarn. Mae cael y staff cywir yn hanfodol, ac mae'r rhaglen ar ei mwyaf llwyddiannus pan mae ysgol yn croesawu'i hethos.

> *"Mae wedi ein hannog i flasu bwydydd newydd, sy'n gallu bod yn frwydr gartref weithiau. Rydw i wedi sylwi eu bod nhw'n fwy heini gartref ac eisiau chwarae tu allan yn amlach." - Rhiant*
>
> *"Roedd Bwyd a Hwyl yn fendigedig. Fe wnes i flasu ffrwyth newydd. Fe wnes i hefyd fwynhau'r gemau bach yn y sesiwn chwaraeon." Plentyn*

758 o oriau wedi'u darparu

Mae **85%** yn teimlo'n iachach

85% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

577 o blant wedi cymryd rhan

Mae **81%** yn teimlo'n fwy hyderus

87% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **88%** yn teimlo'n hapusach

Mae **82%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53434-15