@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Bwyd a Hwyl 2026

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen genedlaethol sydd wedi'i hariannu'n llawn gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei gweinyddu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA). Mae'n darparu rhaglen addysg mewn ysgolion ynghylch bwyd a maeth, gweithgareddau corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau haf yr ysgol.

Yn ystod haf 2026, fe wnaethon ni weithio ochr yn ochr ag ysgolion a phartneriaid ledled Rhondda Cynon Taf er mwyn helpu i gyflwyno'r rhaglen. Cyflwynodd hyfforddwyr cymunedol sesiynau gweithgarwch corfforol strwythuredig dyddiol er mwyn gwella hyder, llythrennedd corfforol, lles ac annog y plant i fwynhau cadw'n heini. Anogwyd teuluoedd i ymgysylltu â'r rhaglen drwy goginio prydau bwyd a threfnu gweithgareddau teuluol, gan helpu i atgyfnerthu negeseuon am ffyrdd iach o fyw y tu hwnt i leoliad yr ysgol. Derbyniodd staff a hyfforddwyr hyfforddiant hefyd i sicrhau bod negeseuon am weithgarwch corfforol a maeth o ansawdd uchel yn cael eu cyflwyno, gan gefnogi dull gweithredu cyson ym mhob un o'r ysgolion a gymerodd ran.

Cafodd y prosiect yma ei gynnal mewn **21** ysgol gynradd ledled Rhondda Cynon Taf eleni, gan gynnwys 3 ysgol arbennig. Fe wnaethon ni hyfforddi 10 hyfforddwr newydd i gefnogi'r prosiect. At ei gilydd, fe wnaeth ein hyfforddwyr gyflwyno **181** o sesiynau, gan gefnogi **1029** o blant.

Helpodd y rhaglen blant i aros yn egnïol, yn gymdeithasol ac i ymgysylltu â'r rhaglen drwy gydol gwyliau'r haf. Profodd y cyfranogwyr ystod eang o chwaraeon, gweithgareddau corfforol a chyfleoedd cyfoethogi na fydden nhw wedi cael siawns i'w mwynhau fel arall. Dangosodd adborth gan ysgolion a theuluoedd newidiadau cadarnhaol mewn ymddygiad o ran iechyd, lefelau gweithgarwch corfforol uwch a hyder gwell. Dywedodd y rhieni fod plant yn gwneud dewisiadau iachach gartref, yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored ac yn dangos mwy o ddiddordeb mewn gweithgarwch corfforol. Tynnodd llawer o deuluoedd sylw hefyd at fanteision cynnal trefn arferol yn ystod gwyliau'r haf a'r effaith gadarnhaol a gafodd y rhaglen ar les y plant. Atgyfnerthodd y prosiect hefyd sgiliau a hyder hyfforddwyr, staff yr ysgolion a gwirfoddolwyr, trwy gynnig hyfforddiant ychwanegol a chyfleoedd i weithio mewn partneriaeth. Mae sawl ysgol wedi ystyried ffyrdd o ymgorffori egwyddorion Bwyd a Hwyl drwy gydol y flwyddyn academaidd, gan helpu i greu gwaddol tymor hwy y tu hwnt i raglen yr haf.

> *"Mae'r bartneriaeth rhwng Bwyd a Hwyl a Chwaraeon RhCT yn parhau i fod yn elfen werthfawr a llwyddiannus iawn o'r rhaglen. Mae'r hyfforddwyr yn cynnig brwdfrydedd, proffesiynoldeb ac ystod eang o sgiliau sy'n helpu plant i ymgysylltu â'r sesiynau hwyliog, gan gefnogi eu lles corfforol a'u helpu i fwynhau'r rhaglen. Mae'r adborth gan ysgolion wedi bod yn unfrydol gadarnhaol. Mae sawl un o'r farn mai dyma brif gryfder y rhaglen. - Bwyd a Hwyl RhCT"*

181 o sesiynau

Mae **88%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **94%** wedi gwneud ffrindiau newydd

1029 o blant

Mae **75%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **76%** am barhau i gymryd rhan

Mae **91%** yn teimlo'n hapusach

Mae **84%** yn teimlo'n iachach

RHONDDA CYNON TAF

53965-15