

# Bwyta'n Iach

*2007 - 2009*

## Rhagair

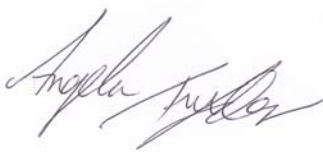
Mae'r berthynas rhwng bwyd ac iechyd a sut mae'r naill yn effeithio ar y llall yn elfen amlwg yn ein bywydau heddiw, trwy gyfrwng y cyfryngau, byd gwaith, y cartref, ysgolion, gweithgareddau hamdden a'r byd gwleidyddol. Mae bwyta'n iach yn 'fusnes i bawb' ac mae Her Iechyd Cymru yn cadarnhau'r angen am ymrwymiad y boblogaeth gyfan er mwyn newid ein dull o fyw mewn ffyrdd cyraeddadwy a chynaliadwy. Mae'r budd sydd i'w gael o fwyta'n iach bellach yn amlwg a'r sialens felly yw creu cyfleoedd i hybu a chynnal unigolion a chymunedau i fabwysiadu arferion bwyta'n iach sy'n gynaliadwy ac **sy'n bosib eu cynnwys yn ein bywyd bob dydd.**

Mae comisiynu, datblygu a gweithredu *Bwyta'n Iach* yn elfen allweddol o'r Strategaeth Iechyd Da, ac yn cadarnhau ymrwymiad y Bwrdd Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles i gefnogi gweithgareddau sy'n cyfrannu at leihad yn y cyflyrau a'r clefydau allweddol sy'n achosi'r rhan fwyaf o afiechyd a marwolaeth gynamserol yn y sir, ynghyd â hybu iechyd da.

Mae *Bwyta'n Iach* yn nodi'r hyn sydd ar y gweill ar gyfer 2007 - 2009, i gefnogi'r rhai sy'n byw, yn gweithio neu yn ymweld â Sir y Fflint, i gael budd o gyfleoedd i fwyta'n iach. Mae'n un o dri chynllun gweithredu sy'n cael eu datblygu yn Sir y Fflint: datblygwyd *Bwyta'n Iach* ar yr un pryd â *Heini am Oes* i gydnabod pwysigrwydd bwyta'n iach a bod yn fwy gweithredol i iechyd a lles, a bydd y trydydd cynllun gweithredu, a fydd yn amlinellu ymateb Sir y Fflint i reoli gordewdra, yn cael ei gynhyrchu yn 2007.

Mae gweithredu ar y cyd gyda phartneriaid, ac ymrwymiad i gymunedau a grwpiau targed a nodir yn y cynllun gweithredu yn hanfodol os ydym am weld y prosiectau sydd eisoes yn bodoli, a gweithgareddau newydd yn cael yr effaith orau posib ar wella iechyd yn Sir y Fflint.

Roeddwn yn croesawu'r cyfle i fod yn rhan o ddatblygiad y cynllun gweithredu hwn, a *Heini am Oes*, ac rwy'n edrych ymlaen at barhau'r gwaith, mewn partneriaeth ag eraill ar hyd a lled Sir y Fflint, i weithredu a monitro'r cynlluniau gweithredu i gyd. .



Dr Angela Tinkler  
Cyfarwyddwr Cysylltiol Iechyd y Cyhoedd  
Sir y Fflint

Ar ran Bwrdd Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

## **Cydnabyddiaeth**

Diolchir yn ddiffuant i bawb a fu'n rhan o ddatblygu'r cynllun hwn. Mae'r rhain yn cynnwys aelodau'r grŵp llywio a chyfeirio (a restrir yn yr atodiad) a nifer o gydweithwyr sydd wedi nodi a chytuno â'r hyn sy'n ddisgwyliedig ganddyn nhw, eu sefydliad neu wasanaeth er mwyn hybu a chynyddu cyfleoedd am well iechyd a lles.

Diolchir ymlaen llaw am yr ymdrech a'r gwaith caled fydd eu hangen i droi'r cynllun yn realiti.

Cydnabyddir hefyd waith a chyflawniad ystod eang o unigolion a sefydliadau ymrwymedig a brwdfrydig sydd wedi, ac yn parhau i weithio, i hybu a chefnogi bwyta'n iach.

## Cynnwys

- 1 Cyflwyniad, nod a chwmpas y cynllun
- 2-3 Cyd-destun cenedlaethol a lleol
- 3 Tueddiadau Maethol
- 5 Beth yw diet sy'n hybu iechyd?
- 6 Beth fydd yn helpu pobl i gael budd o ddiet sy'n hybu iechyd?
- 6 Egwyddorion Sylfaenol
- 6 Beth yw pwrpas y cynllun hwn?
- 7 Monitro ac arfarnu
- Tablau gweithredu:
- 8-12 **Y boblogaeth gyfan:** yn cynnwys lleoliadau yn y cartref a'r gymuned, addysg a chodi ymwybyddiaeth, hybu buddion/ mynediad at ddiet sy'n hybu iechyd
- 13-16 **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau mewn Ysgolion a Cholegau \*
- 17-18 **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- 19-21 **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned.
- 22-23 **Pobl Hŷn (50+):** Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- 24-25 **Pobl Hŷn (50+):** Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned.
- 26-30 **Pobl sydd mewn perygl o dderbyn maeth gwael**
- 31 Adborth Ymgynghoriad
- Atodiadau
- 33 Ffeithiau sylfaenol am Fwyd ac Iechyd
- 35 Crynodeb o gynlluniau a strategaethau cenedlaethol allweddol
- 38 Aelodau Grŵp Llywio

### \*Nodyn Pwysig

Mae rhai agweddau yn yr adran hon sy'n gymwys i oedolion sy'n astudio, yn gweithio neu'n ymweld â cholegau addysg bellach.

## Cyflwyniad

Enw'r cynllun hwn yw "Bwyta'n Iach", i gydnabod y cyfraniad cadarnhaol mae ein bwyd yn ei wneud i'n hiechyd a'n lles.

Mae bwyta diet amrywiol a chytbwys trwy'n hoes yn sylfaenol i fyw'n iach, ac yn help i warchod y corff rhag ystod o gyflyrau bygythiol ac i gynnal ein hegri. Yn ogystal, mae tystiolaeth gynyddol sy'n cysylltu'r maeth rydym yn ei gael â'n hiechyd a'n lles meddyliol, ac mae'n gydnabyddedig bod ein stad feddyliol yn dylanwadu ar y bwydydd rydym yn eu bwyta. Mae paratoi bwyd a bwyta yn ganolog i nifer o ddiwyddiadau a dathliadau cymdeithasol yn ogystal, ac mae'r cyfleoedd i fwyta ystod o fwydydd sy'n tarddu o wahanol rannau o'r byd yn adlewyrchu ein hamrywiaeth ddiwylliannol gynyddol.

Fodd bynnag, yn genedlaethol yn ogystal â'n lleol, nid yw lles unigolion a'r gymdeithas gyfan yn cael ei gydnabod yn llawn, gyda lefelau gordewdra, er enghraifft, yn ychwanegu at y pryderon nad yw nifer o bobl yn dilyn egwyddorion diet iach. Yn ogystal, cydnabyddir nad yw trigolion Sir y Fflint i gyd yn cael yr un cyfleoedd i gael budd o ddietau sy'n hybu iechyd.

Mae comisiynu, datblygu a gweithredu "Bwyta'n Iach" yn ymateb i amcanion o fewn y Strategaeth Iechyd Da ac yn cadarnhau ymrwymiad y Bwrdd Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles i gefnogi gweithgareddau sy'n cyfrannu at leihad yn y cyflyrau a'r clefydau allweddol sy'n achosi'r rhan fwyaf o afiechyd a marwolaeth gynamserol yn y sir, ynghyd â hybu da.

Mae *Bwyta'n Iach* yn nodi'r hyn sydd ar y gweill am y 3 blynedd nesaf i gynyddu cyfleoedd pawb sy'n byw, yn gweithio neu'n ymweld â Sir y Fflint i gael budd o ddietau iach a chytbwys.

## Nod

Nod y cynllun yw cyfrannu at leihad mewn ffactorau risg sy'n gysylltiedig â diet mewn cyflyrau tymor hir a difrifol sy'n achosi'r rhan fwyaf o waeledd a marwolaeth yn y Sir, ac i hybu iechyd da a lles.

## Cwmpawd y Cynllun

Cydnabyddir bod yr agenda bwyd a maeth yn un eang iawn ac mae cyfeirio at yr holl ffactorau sy'n cyfrannu at ddietau sy'n hybu iechyd tu hwnt i gwmpawd cynllun gweithredu 3 blynedd. Rhagwelir fodd bynnag, y bydd y cynllun hwn yn gosod seiliau cadarn i ddatblygiadau'r dyfodol trwy:

1. Gwella polisiâu ac arferion y budd ddeiliaid sy'n darparu bwyd yn y sector statudol a gwirfoddol.
2. Cefnogi gweithgaredd lleol trwy wella mynediad at wybodaeth addas, a:
3. Datblygu medrau a sgiliau ar lefel leol i gynnig negeseuon allweddol cyson ac addas a chefnogi newid.

Yn anffodus, mae'n bosib na fydd y cynllun hwn yn delio â blaenoriaethau a phryderon pawb.

Bydd Asesiad Anghenion manwl (a elwir yn Cam 2), yn cael ei ddefnyddio i gyfeirio'r strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles nesaf, a bydd yn ceisio nodi a blaenoriaethu'r materion hyn er mwyn canfod y camau nesaf yn yr ymdrech dymor hir.

Mae'n bwysig pwysleisio hefyd bod y cynllun hwn wedi ei ddatblygu fel cynllun atal cynradd i gyfrannu at atal afiechyd yn hytrach na delio â materion sy'n ymwneud â diet wrth drin a chefnogi unigolion gyda chyflwr tymor hir. Felly, nid oes gweithdrefnau sy'n delio'n uniongyrchol ag amgylchedd ysbyty gan fod hyn yn rhan o gylch gwaith grwpiau eraill.

## **Cyd-destun Cenedlaethol y Cynllun**

Mae'r agenda bwyd a maeth yn bwysig yng Nghymru ac yng ngweddill y DU.

Mae Her Iechyd Cymru yn atgoffa unigolion a sefydliadau o'r cyfrifoldeb sydd gan bawb i gymryd camau cadarnhaol i wella lles ac iechyd pobl Cymru.

Ystyriodd y grŵp llywio Bwyta'n Iach flaenoriaethau maethiad a'r gweithredu a nodwyd yn y dogfennau allweddol canlynol, wrth ddatblygu'r cynllun gweithredu. (Gweler atodiad am fwy o fanylion)

1. Bwyd a Lles – Lleihau anghyfartaledd trwy strategaeth faeth i Gymru 2003<sup>7</sup>
2. Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach yng Nghymru (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, 2005)<sup>9</sup>
3. Bwyd a Ffitrwydd – hyrwyddo Bwyta'n Iach a Gweithgaredd Corfforol i Blant a Phobl Ifanc Cymru (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, 2006)<sup>12</sup>
4. Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, Medi 2005)<sup>15</sup>
5. Buddsoddi mewn Dechrau Gwell: Hyrwyddo Bwydo o'r Fron yng Nghymru (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2001)<sup>17</sup>
6. Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Pobl Hŷn yng Nghymru (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, Dogfen Ymgynghorol, Gorff 2005)<sup>10</sup>
7. Safonau FfGC Clefyd Siwgr (Cymru), (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, Gwanwyn 2003)<sup>16</sup>

Mae Safon 1 y fframwaith yn nodi y bydd y GIG yn datblygu, gweithredu a monitro strategaethau i leihau'r risg o ddatblygu Clefyd Siwgr, Teip 2 yn y boblogaeth yn gyfan a lleihau'r anghyfartaledd yn y risg o ddatblygu Clefyd Siwgr, Teip 2.

8. Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Clefyd y Galon, (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, Gorff 2001)<sup>13</sup>

Mae Safon 1 y fframwaith yn nodi y dylai'r GIG ac asiantaethau partner ddatblygu, gweithredu a monitro polisïau i leihau ffactorau risg Clefyd y Galon yn y boblogaeth yn gyfan, a lleihau'r anghyfartaledd yn y risg o ddatblygu Clefyd y Galon.

9. Cynllun Oes, (Llywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol, Mai 2005)<sup>18</sup>

10. Safonau Maeth Prydau Ysgol (& Blas am Oes)<sup>14</sup>

Datblygwyd Bwyta'n Iach ar yr un pryd â "Blas am Oes" sy'n cynnwys 41 o gynigion i'w hystyried erbyn Hydref 31ain 2006. Mae'r cynigion hyn yn amlinellu'r anghenion ledled Cymru, i sicrhau ymdriniaeth ysgol gyfan tuag at wella maethiad. Mae'r ddogfen hon yn rhoi amlinelliad o'r hyn sy'n cael ei ystyried yn angenrheidiol i sicrhau ymdriniaeth gytbwys a chydlynol tuag at wella.

Os bydd y ddogfen derfynol yn unol â'r hyn a gynnigir yn y ddogfen ymgynghorol, bydd angen gweithredu'n llawn erbyn 2010. Bydd yn rhaid cytuno ar sut i weithredu'r anghenion sy'n cael eu nodi yn y ddogfen derfynol ac ystyrir hyn pan fydd y manylion terfynol ar gael.

11. Cyfarwyddyd Cynllun Ysgolion Iach

Mae cyfarwyddyd ar gael ynghyd â chyfleoedd rhwydweithio i gefnogi gweithredu'n lleol i gwrdd ag amcanion y Cynllun Ysgolion Iach. Mae ysgol sy'n hybu iechyd yn weithredol wrth hybu a gwarchod iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol ei chymuned trwy weithredu'n gadarnhaol. Gellid cynnwys gweithgaredd diet sy'n hybu iechyd fel un elfen. D.S. Mae "Blas am Oes" a chynllun "Bwyd a Ffitrwydd" yn cynnwys cynigion pellach parthed y Cynllun Ysgolion Iach.

12. Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn (Cyngor Defnyddwyr Cymru, Awst 2006)

### **Cyd-destun Lleol**

"Bwyta'n Iach" yw'r cynllun gweithredu cyntaf o'i fath i gynnwys Sir y Fflint yn ei chyfanrwydd.

Fodd bynnag, mae cynnwys y cynllun hwn yn gyson â nodau ac amcanion nifer o gynlluniau, strategaethau a phartneriaethau'r Sir, gan gynnwys y Strategaeth Gymunedol, Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc, Cynlluniau Iechyd a Lles Cymunedau'n Gyntaf a Strategaeth Pobl Hŷn.

### **Tueddiadau Maethol**

Nododd *Arolwg Iechyd Cymru* (CCC 2005) yn ddiweddar bod

- 52% o oedolion Sir y Fflint ar hyn o bryd dros eu pwysau neu yn ordew, o'i gymharu â 54% yng Nghymru.
- 39% o oedolion yn Sir y Fflint yn dweud eu bod wedi bwyta 5 neu fwy o ddarnau o ffrwythau a llysiau yn ystod y diwrnod blaenorol, yr un faint â'r cyfartaledd Cymreig.

Nododd yr arolwg hwn hefyd bod 40% o oedolion Sir y Fflint yn dweud bod eu cymeriant alcohol arferol yn uwch na'r canllaw dyddiol sy'n cael ei argymhell, gyda 17% yn nodi bod eu diwrnod o yfed trymaf yn yr wythnos flaenorol yn uwch na'r trothwy 'sbri'.

Darparwyd tystiolaeth o wahaniaethau economaidd cymdeithasol mewn patrymau bwyd a lefelau maeth yn yr Arolygon Diet a Maeth Cenedlaethol<sup>19</sup>. Er enghraifft, ymysg oedolion roedd cymeriant ffrwythau a llysiau yn is mewn dynion a merched sy'n derbyn budd-daliadau o'i gymharu â'r rhai nad ydynt yn derbyn budd-daliadau. E.e. llai na 2 cyfran y dydd o'i gymharu â mwy na 3 mewn merched. Nodwyd canfyddiadau tebyg ymysg plant.

Roedd astudiaeth *Pobl Ifanc yng Nghymru, ymddygiad iechyd mewn plant oed ysgol (Young People in Wales, Health Behaviour in School Aged Children)* (HBSC) (LICC 2002) yn nodi bod merched yn llai tebygol na bechgyn i fwyta brecwast, cinio canol dydd a phryd fin nos yn ddyddiol, yn enwedig y rhai rhwng 15-16 oed. Yn y flwyddyn 2000, roedd llai na hanner y merched rhwng 13-16 oed yn nodi eu bod yn bwyta brecwast yn ddyddiol. Bu cynnydd yng nghymeriant melysion a diodydd melys ymysg bechgyn. Mae cymeriant llaeth sy'n is mewn braster wedi codi, ond mae'r nifer o fechgyn a merched 15-16 oed sy'n bwyta ffrwythau ffres yn ddyddiol yn llai yn y flwyddyn 2000 nag yn 1990. Roedd llai na hanner y grŵp oedran hwn yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol yn 2000. Mesurwyd lefelau gordewdra mewn pobl ifanc 11, 13 a 15 oed o fewn cyfres o arolygon gan yr HSBC (Llac 2004).

Mae'r gyfradd o bobl ifanc 15 oed sydd dros eu pwysau neu'r ordew yng Nghymru yn uwch na'r gyfradd yn yr Alban a Lloegr. Mae cymariaethau rhyngwladol yn awgrymu bod y diet yn debyg i lawer o wledydd eraill gorllewin Ewrop yn yr arolwg, ond fod cymeriant ffrwythau dyddiol yn is yng Nghymru nag mewn llawer o wledydd eraill, yn enwedig ymysg bechgyn.

### **Bwydo o'r Fron**

Bwydo o'r fron yw'r ffordd naturiol o fwydo baban ac mae'n cynnig nifer o fuddion i warchod iechyd y fam (lleihad yn y risg o gancr y fron a'r ofarïau ac osteoporosis) a'r baban (lleihau'r risg o ddatblygu clefyd siwgr, clefyd y galon, gordewdra a nifer o heintiau amrywiol). Fodd bynnag, mae llai na hanner y babanod sy'n cael eu geni yn Sir y Fflint yn cael cynnig llaeth y fam. Argymhellodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ddatblygu mentrau megis ymgyrraedd at achrediad Cyfeillgar i Fabanod Unicef, sy'n cael effaith gadarnhaol ar hybu a gwarchod bwydo o'r fron ymhob rhan o Gymru. Gosodir targed cyfredol gan Lywodraeth Cynulliad Cymru o 2% o gynnydd blynyddol yn y nifer o famau sy'n dechrau bwydo o'r fron a chynnydd o 5% yn flynyddol yn y babanod sy'n parhau i gael eu bwydo o'r fron yn 8 wythnos oed.

### **Dysgu o Brofiad**

Cafodd Bwyta'n Iach dystiolaeth o ffyrdd effeithiol o weithio i wella maethiad. Gellir gweld fframwaith weithredu parthed maeth, a chrynodeb diwygiedig o dystiolaeth o ran ymyriadau trwy ddilyn y cysylltiadau i wefan Gwasanaeth Iechyd y Cyhoedd<sup>20</sup>

## Beth yw Diet sy'n Hybu Iechyd?

Fel arfer, mae diet iach (ar wahân i blant bach) yn seiliedig ar fara, tatws a grawnfwydydd eraill ac mae'n gyfoethog mewn ffrwythau a llysiau. Mae diet iach yn cynnwys swm cymedrol o laeth a chynnyrch llaeth, cig, pysgod neu fwydydd cig/llaeth amgen (er enghraifft yn cynnwys dewisiadau llysieuol neu fegan), a symiau cyfyngedig o fwydydd sy'n cynnwys braster a siwgr. Ni all unrhyw fwydydd unigol gynnig yr holl faetholion sydd eu hangen ar y corff. Mae'n bwysig felly bwyta amrywiaeth eang o fwydydd i gynnig y fitaminau, mwynau a ffibr priodol, sy'n hanfodol ar gyfer iechyd da.<sup>3</sup>

Mae'r darlun isod sy'n dangos Cydbwysedd Iechyd Da yn cael ei ddefnyddio i ddangos pa ganran o'r mathau gwahanol o fwydydd y dylid eu bwyta yn ddyddiol i warchod ein hiechyd.



Trwy gydol y cynllun hwn, defnyddir diet sy'n hybu iechyd i ddisgrifio diet fydd yn:

- ✓ helpu i gynnal pwysau corff iach (sy'n golygu peidio bod o dan bwysau na thros bwysau/gordew)
- ✓ hybu lles yn gyffredinol
- ✓ lleihau'r risg o nifer o afiechydon gan gynnwys clefyd y galon, trawiad, rhai enghreifftiau o gancr a chlefyd siwgr.

Bydd diet sy'n hybu iechyd hefyd yn cynnwys cyflenwad digonol o hylif di-alcohol i hybu iechyd a lles.

Mae rhai ffeithiau cyffredinol am fwyd ac iechyd yn yr atodiad. Gellir cael mwy o wybodaeth am y canllawiau maeth diweddaraf ar [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

## Bwyd - Cymdeithas, Diwylliant a Chrefydd.

Yn y cyflwyniad, nodwyd y cyswllt clòs rhwng diwylliant, crefydd, credoau eraill a bwydydd. Wrth ddatblygu a gweithredu syniadau yn y cynllun hwn rhoddir ystyriaeth ddyledus i sicrhau bod y gweithredu yn addas ar gyfer anghenion y boblogaeth amrywiol sy'n gweithio a byw yn Sir y Fflint.

## **Beth fydd yn helpu pobl i gael budd o ddietau sy'n hybu iechyd?**

Ni fydd dweud wrth bobl bod bwyta diet iach cytbwys yn llesol i'w hiechyd yn ddigonol, yn y rhan fwyaf o achosion. Bydd y rhan fwyaf angen cefnogaeth i wneud y newidiadau angenrheidiol i'w ffordd o fyw. Nododd y Strategaeth Iechyd Da bod angen ymdriniaeth gynhwysfawr i hybu iechyd a lleihau'r risg o afiechyd. Datblygwyd gweithdrefnau "Bwyta'n Iach" yn unol ag arferion da rhyngwladol parthed hybu iechyd<sup>8</sup>. Nodir gan y rhain bod yn rhaid i'r gweithdrefnau arwain at y canlynol i gyd er mwyn gwella iechyd.

1. Polisiâu sy'n hybu iechyd a lles
2. Yr angen i'r amgylcheddau rydym yn byw, gweithio a threulio amser hamdden ynddynt i gefnogi iechyd.
3. Rhaid i unigolion a chymunedau fod ynghlwm â'r penderfyniadau a chael cyfle i fod â lefel o reolaeth a dewis.
4. Rhaid cynnig cymorth i unigolion a chymunedau i ddatblygu sgiliau a chynyddu eu dealltwriaeth o ffactorau sy'n effeithio ar iechyd.
5. Gwasanaethau iechyd a chymdeithasol sy'n effeithiol, effeithlon a hygyrch i bawb, ac sydd â rôl bwysicach mewn (er enghraifft) rhwystro afiechyd a chlefydau.

## **Egwyddorion Sylfaenol**

Wrth weithredu'r cynllun hwn, bydd y canlynol wastad yn cael eu hystyried.

1. Lleihau anghydraddoldeb  
Yn cynnwys cynhyrchu gwybodaeth mewn ffurfiau hygyrch (gan gynnwys print mawr, ystod o ieithoedd, iaith glir ac iaith sydd yn addas ar gyfer unigolion sydd ag anhawster dysgu neu lefelau isel o lythrennedd)
2. Hybu bod yn rhan o'r broses
3. Datblygu gweithredu cynaliadwy.  
Yn cynnwys ystyried effaith ehangach y gweithredu yn amgylcheddol .

## **Ar gyfer pwy mae'r cynllun hwn?**

Trwy gynyddu'r cyfleoedd ac ymdrin â rhai o'r ffactorau sy'n ei gwneud yn anodd bwyta diet cytbwys (y rhwystrau), mae potensial gan y cynllun hwn i fod o fudd i bawb sy'n byw, yn gweithio neu'n ymweld â Sir y Fflint. Fodd bynnag, trwy ddatblygu a chytuno ar weithdrefnau, rhoddwyd ystyriaeth benodol i anghenion y grwpiau canlynol:

### **▪ Pobl sy'n fwy tebygol o gael trafferth wrth gael gafael ar fwydydd iach**

Diffiniwyd tlodi bwyd fel 'anallu i fforddio neu gael gafael mewn bwydydd sy'n cynnig diet iach'<sup>7</sup> Mae, felly, yn ymestyn y tu hwnt i agweddau economaidd i gynnwys agweddau megis hygyrchedd, ethnigrwydd ac addysg. Yn nodweddiadol mae'r rhai sy'n dioddef tlodi bwyd yn dioddef o gyfyngiadau ariannol ar ôl talu costau byw eraill, yn byw mewn

ardaloedd lle mae cyfyngiadau ar ddewis o fwydydd, cyfyngiadau o ran teithio i siopau mwy, neu yn brin o wybodaeth, sgiliau neu gyfarpar coginio sy'n angenrheidiol i baratoi prydu iach.<sup>7</sup>

Mae'n fwy tebygol o gynnwys:

Pobl hŷn, gofalwyr, pobl gydag anableddau corfforol, pobl gyda diffyg ar y synhwyrau neu anawsterau dysgu, pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig (o ganlyniad i ddiffyg adnoddau yn lleol, unigrwydd ac ati), pobl ar incwm isel, pobl sy'n camddefnyddio alcohol neu sylweddau eraill neu sy'n dioddef o broblemau afiechyd meddwl.

- **Pobl sydd ag anghenion maeth penodol o ganlyniad i'w hoed neu eu cyfnod mewn bywyd.**

Mae anghenion maeth yn newid yn ystod ein bywyd.

Bydd hyn yn cynnwys, plant ifanc, plant a phobl ifanc (gan gynnwys rhai sy'n derbyn gofal) merched sydd mewn oed i gael plant (yn enwedig merched beichiog) a phobl hŷn.

## Monitro ac Arfarnu

Argymhellir y dylid sefydlu grŵp newydd yn dilyn ymgynghoriad a drafftio terfynol y cynllun hwn. Bydd y grŵp gweithredu "Bwyta'n Iach" yn cefnogi a monitro gweithredu'r cynllun ac yn adrodd yn ôl i'r Grŵp Cydlynu Rhwydwaith Lles.

Bydd adroddiadau ar gynnydd yn cael eu cyflwyno ddwywaith y flwyddyn i'r Bwrdd Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles trwy gadeirydd y Grŵp Cydlynu Rhwydwaith Lles.

## Tablau Gweithredu.

Datblygwyd y tablau gweithredu o dan y penawdau isod:

1. **Y boblogaeth gyfan:** yn cynnwys lleoliadau yn y cartref a'r gymuned, addysg a chodi ymwybyddiaeth, hybu buddion/ mynediad at ddietau sy'n hybu iechyd
2. **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau mewn Ysgolion a Cholegau \*
3. **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol
4. **Plant a Phobl Ifanc (0-25):** Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned.
5. **Pobl Hŷn (50+):** Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol
6. **Pobl Hŷn (50+):** Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned..
7. **Pobl sydd mewn perygl o dderbyn maeth gwael**

### \*Nodyn Pwysig

Mae rhai agweddau yn yr adran hon sy'n gymwys i bob person ifanc (16+) ac oedolion sy'n astudio, yn gweithio neu'n ymweld â cholegau addysg bellach.

**Tabl 1**

**Gweithredu i gwrdd ag anghenion y boblogaeth gyfan:**

***Gan gynnwys addysg a chodi ymwybyddiaeth; hybu budd /hygyrchedd diet iach a phwysau iach***

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Codi ymwybyddiaeth pwysigrwydd maeth da i iechyd a lles cadarnhaol a rhwystro afiechyd
- Cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth o bwysigrwydd diet iach a chytbwys.
- Datblygu sgiliau i ddewis a pharatoi prydau iach ar eich cyfer chi eich hunan a'r teulu
- Gwella hygyrchedd i fwydydd 'iach' fforddiadwy

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
1.	Cynyddu argaeledd a hybu dewisiadau bwydydd iach yng nghyfleusterau hamdden SyFf	Cadarnhau negeseuon 'ffyrdd iach o fyw'  Creu amgylchedd i gefnogi dewis iach	Nodi gwaelodlin y ddarpariaeth  Datblygu polisi bwyd ar gyfer Canolfannau Hamdden  Hybu marchnata dewisiadau iach yn y man gwerthu	Diwedd Chwef 2007  Ebrill 2007  Hydref 2007	Grŵp Bwyd a Hamdden (grŵp tasg a chwblhau'r Rhwydwaith Lles) Pennaeth Gwasanaethau Hamdden, rheolwyr Canolfannau, Arolygwr Arlwy, Adran Dieteteg YGDdC . Tîm Iechyd Da	I'w ystyried	Cynnydd yn argaeledd y dewisiadau iach o'r waelodlin  Gweithredu polisi iach  Cyflwyno technegau marchnata
2.	Hwyluso ymgyrraedd at Wobr Opsiynau Iach i leoliadau arlwy	Cynnal aelodau'r cyhoedd wrth wneud dewisiadau iach  Hybu ymglymiad y sector fusnes yn yr agenda gwella iechyd	Hybu'r nifer sy'n rhan o'r wobwr genedlaethol  Gwneud asesiadau o leoliadau  Rhannu Gwobrau (cyfyngedig o ran amser)	Lansio Cynllun Cenedlaethol Ebrill 2007	Adran Diogelwch Bwyd, Adran Iechyd yr Amgylchedd SyFf		Nifer o leoliadau sy'n derbyn gwobr

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
3.	<p>Sicrhau argaeledd gwybodaeth berthnasol, addas a chyson am ddiet sy'n hybu iechyd, cynnal pwysau corff iach a chynnwys caloriffig diodydd alcoholig.</p> <p>(gall hyn gynnwys gwybodaeth am ansawdd bwyd, labelu a diogelwch bwyd)</p>	<p>Cynyddu ymwybyddiaeth o fuddion diet iach a chytbwys a'r risg sy'n deillio o ddiet gwael.</p> <p>Cynyddu'r ymwybyddiaeth o fuddion hydradiad priodol a'r risg i iechyd o hydradiad gwael</p> <p>Gwella llythrennedd iechyd</p>	<p>Ymgynnull grŵp o bartneriaid priodol a chreu rhestr o adnoddau sy'n cael eu hargymell</p> <p>Nodi trefn dosbarthiad a monitro – gan gynnwys sicrhau bod pobl sydd ddim yn defnyddio gwasanaethau yn cael eu targedu</p> <p>Cynnal gweithgaredd 'codi ymwybyddiaeth'</p>	<p>Ion 2007</p> <p>Ebr 2007</p> <p>Parhaol o Ebr 2007</p>	<p>Rhwydwaith Lles</p> <p>Cyngor Sir y Fflint</p>	<p>Cynhyrchu a darparu gwybodaeth mewn ystod o ieithoedd a ffurfiau - angen ystyried goblygiadau adnoddau.</p>	<p>Rhestr ar gael o adnoddau sy'n cael eu hargymell</p> <p>Trefn dosbarthiad a monitro wedi eu nodi</p> <p>Cyflawni nifer ac ystod gweithgaredd</p>
4.	<p>Edrych ar bosibilrwydd recriwtio a chynnig hyfforddiant achrededig i wirfoddolwyr i gynnig sesiynau yn y gymuned parthed bwyta'n iach a/neu gefnogaeth sylfaenol i baratoai a choginio bwyd</p>	<p>Cynyddu gwybodaeth a sgiliau'r rhai sy'n cymryd rhan a gwirfoddolwyr parthed bwyta'n iach.</p> <p>Cynyddu rhan y gymuned yn yr agenda bwyta'n iach</p>	<p>Nodi cyrsiau addas e.e. Cwrs Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol</p> <p>Nodi gwirfoddolwyr</p>	<p>Gwaith i ddechrau Medi 2007</p>	<p>Calon Sir y Fflint</p> <p>Cydlynwyr Cymunedau'n Gyntaf</p> <p>Cydlynnydd Atebion Bwyd Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru</p> <p>YGDdC – adran ddieteteg (posibilrwydd o gynnig cyrsiau)</p>	<p>Cynnig cefnogaeth hyd Fawrth 2008</p> <p>Wedi ei ariannu hyd Gwanwyn 2007</p>	<p>Hyfforddi nifer o wirfoddolwyr</p> <p>Cynnal nifer o gyrsiau</p>

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
5.	Cynllunio a chynhyrchu llyfr ryseitiau cymunedol a chanllawiau bwyta'n iach o fewn ardaloedd Cymunedau Gyntaf.	Yn cwrdd ag angen a nodwyd wrth asesu anghenion mapio Cymunedau'n Gyntaf  Hybu a gwneud trigolion lleol yn rhan o agenda 'bwyta'n iach' a 'gwella iechyd'	Nodi aelodau o'r gymuned sydd am fod yn rhan o'r gwaith  Casglu bwydlenni a chanllawiau gwybodaeth  Cynllunio a chynhyrchu adnodd cymunedol	Ebrill 2007  Haf 2007  Erbyn diwedd 2007	Cydlynwyr Cymunedau'n Gyntaf  Trigolion Lleol  YGDdC – Adran ddieteteg (cyngori)	I'w ystyried	Llyfrau ryseitiau a chanllawiau wedi eu cynhyrchu
6.	Datblygu'r angen a chynnal sesiynau 'coginio a bwyta' pellach yn y sir	Yn cwrdd ag angen a nodwyd wrth asesu anghenion mapio Cymunedau'n Gyntaf  Hybu a gwneud trigolion lleol yn rhan o agenda 'bwyta'n iach' a 'gwella iechyd'	Nodi 'rhaglen' hyfforddi addas  Hybu cyfleoedd hyfforddi i drigolion lleol/gwirfoddolwyr posib  Trefnu lleoliadau, cyfarpar a hyrwyddo sesiynau	Parhaol	Cydlynwyr Cymunedau'n Gyntaf		Nifer o sesiynau coginio a bwyta wedi eu cynnal
7.	Edrych ar gyfleoedd i ddatblygu/cynyddu'r nifer o gydweithfeydd bwyd yn y Sir	Cynyddu hygyrchedd bwyd fforddiadwy  Hybu ymglymiad cymunedol	Nodi meysydd blaenoriaeth i'w hystyried a'r ffordd o gyflwyno cynlluniau newydd	Parhaol	Cydlynwyr Cymunedau'n Gyntaf  Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru (Prosiect Atebion Bwyd)  Hwyluswyr Cydweithfeydd Bwyd		

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
8.	Annog cydweithfeydd bwyd presennol a rhai newydd i gynnig gwybodaeth i gwsmeriaid parthed bwyta a hydradiad iach	Cynyddu ymwybyddiaeth o fuddion diet iach a chytbwys a'r risg sy'n deillio o ddietau gwael.  Gwella llythrennedd iechyd  Creu awyrgylch gefnogol	Nodi neu ddatblygu deunyddiau perthnasol  Darparu gwybodaeth i'w rannu gan Gydweithfeydd Bwyd		Cydlynwyr Cymunedau'n Gyntaf  Trefnwyr Cydweithfeydd Bwyd		Gwybodaeth iechyd gytunedig ar gael trwy Gydweithfeydd Bwyd
9.	Datblygu a hybu cwrs Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol	Cynyddu gwybodaeth a sgiliau parthed bwyta'n iach i unigolion sy'n gweithio efo pobl sy'n fregus	Adolygu deunyddiau a ddefnyddir yn barhaol.  Hysbysebu a recriwtio ymgeiswyr  Sicrhau lleoliadau	Parhaol	YGDdC – adran ddietau  Hwyluso gan y Rhwydwaith Lles	Rhaid i'r cwrs hwn gael ei gynnal gan ddietau YGDdC	Nifer o gyrsiau wedi eu cynnal  Nifer o gyfranogwyr ar y cwrs
10.	Creu deunyddiau i hybu bwyta'n iach yn y man gwerthu yn lleoliadau arlwyo'r Cyngor Sir	Creu awyrgylch gefnogol	Datblygu ac arddangos deunyddiau hyrwyddo	Erbyn Hyd 2007	Grŵp Iechyd Corfforaethol  Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint		Gweithgareddau hybu yn y man gwerthu
11.	Datblygu polisi bwyd sy'n berthnasol i bob digwyddiad a chyfarfod a gynhelir gan bartneriaid y Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.  Bydd egwyddorion yn cynnwys argaeledd dewisiadau bwydydd a diodydd iach mewn cyfarfodydd, digwyddiadau ag ati	Creu awyrgylch gefnogol  Cadarnhau negeseuon hybu iechyd allweddol  Dangos ymrwymiad i'r agenda bwyta'n iach	Datblygu polisi arlwyo  Datblygu canllawiau i gefnogi swyddogion wrth t drefnu'r arlwyo ar gyfer digwyddiadau sy'n cael eu gwsteio yn allanol		Cyngor Sir y Fflint Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint YGDdC – adran ddietau	Yn berthnasol i'r lefel o waith fydd ei angen o fewn pob sefydliad	

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
12.	Cyflawni a gweithredu Strategaeth Ddatblygu Gwledig	Cefnogi a hybu cynhyrchu bwyd lleol (gan gynnwys Menter Fwyd yr Wyddgrug)  Edrych ar gefnogi cynhyrchwyr, marchnata ar y cyd, trafnidiaeth a phacio a sbarduno gofyn. Gall hefyd gynnwys pobl yn tyfu eu bwyd eu hunain, amaethu yn y gymuned a pherllannau cymunedol		Drafft 2006  Gweithredu Haf 2007	Partneriaeth Wledig	I'w ystyried	
13.	Edrych ar y posibilrwydd o ddatblygu adnoddau garddwriaethol/coginio/ addysgol ar y cyd yn y Sir	Datblygu sgiliau a gwybodaeth bersonol	Ffurio tasglu i nodi budd ddeiliaid, arian posib ag ati	Gwaith yn dechrau Meh 2007	Rhwydwaith Lles	Bydd angen arian sylweddol	

**Tabl 2**

**Gweithredu i gwrdd ag anghenion Plant a Phobl Ifanc (0-25): Lleoliadau mewn Ysgolion a Cholegau \***

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc sy'n mynychu ysgol yn gallu cael pryd canol dydd a byrbrydau sy'n dda o ran maeth
- Cydymffurfio â safonau newydd prydau ysgol ac agwedd ysgol gyfan tuag at ddiets a maeth fel a nodir yn "Blas am Oes"
- Gweithredu argymhellion clwb brecwast Llywodraeth Cynulliad Cymru
- Cyfeirio at, a chefnogi thema 'bwyta'n iach' o fewn y Cynllun Ysgolion Iach

**\*D.S. yn gymwys i bob person ifanc ac oedolion sy'n astudio, yn gweithio neu'n ymweld â cholegau addysg bellach.**

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
14.	Parhau gyda datblygu rhaglen Ysgolion Iach a gweithio tuag at sicrhau bod ysgolion yn cynnwys gweithgaredd bwyd o fewn y rhaglen	Cynnwys 'bwyta'n iach' fel maes gweithredu mewn ysgolion sy'n rhan o'r Cynllun Ysgolion Iach  Agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a maeth yn cael ei chefnogi	Darparu gwybodaeth a hyfforddiant i staff mewn ysgolion i amlygu pwysigrwydd maeth priodol ar gyfer cyrhaeddiad addysgol	Parhaol	CSyFf: Cydlynedd Ysgolion Iach  AALI mewn partneriaeth â phenaethiaid a bwrdd llywodraethwyr ysgolion	Cynllun Ysgolion Iach wedi ei ariannu gan LICC	Nifer / % yn cynnwys 'bwyta'n iach' fel thema gydnabyddedig
15.	Gweithredu argymhellion/safonau o fewn "Blas am Oes"	Disgyblion ysgol yn cael cynnig pryd ganol dydd sy'n cynnwys y maeth priodol  Agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a maeth sy'n hybu dewisiadau bwydydd iach a datblygu sgiliau personol	Cytuno ar gynllun/proses weithredu leol	Yn unol â dyddiadau sy'n gynwysedi g yn y ddogfen derfynol sydd i'w chyhoeddi yn 2007	Cyfarwyddiaeth Addysg, Gwasanaethau Plant a Hamdden  Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint  Cydlynedd Ysgolion Iach	I'w gadarnhau  LICC yn ymgynghori ar hyd a lled Cymru ar hyn o bryd.  Disgwyllir adnoddau	
16.	Cynyddu dealltwriaeth o egwyddorion diet cytbwys ymysg cogyddion sydd yng ngofal bwydlenni h.y. mewn ysgolion uwchradd	Staff yn fwy gwybodus a hyderus wrth wneud newidiadau cadarnhaol i gynllunio bwydlenni a gwasanaethau bwyd	Cynnal asesiad o anghenion hyfforddi  Cynllunio a chynnig rhaglen barhaol o hyfforddiant mewn swydd	Erbyn Mawr 2007  Mai-Gorff 2007	Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint  YGDdC – Adran Ddiets		Nifer / % cogyddion yn mynychu hyfforddiant  Arfarniad ac ymateb gan cogyddion

Cytunwyd ar y gweithredu isod mewn ysgolion cyn cyhoeddi "Blas am Oes". Maent yn gyson â'r safonau a ragwelir ond nid ydynt yn rhestr ddihsbydd o'r anghenion a gellir bod angen eu newid.

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
17.	Sefydlu 'Fforwm Bwyd mewn Ysgolion' ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd y sir.	Gwell cyfathrebu rhwng ysgolion.  Rhannu arfer da rhwng ysgolion.  Canfod materion ac atebion sy'n gyffredin, yn enwedig parthed safonau Blas am Oes	Gwahoddir yr holl ysgolion i anfon cynrychiolydd trwy'r fforwm penaethiaid, cyrff llywodraethol a chynghorau ysgol.	Erbyn Hyd 2007	Cydlynnydd Ysgolion Iach.  Gwasanaethau Arlwyio Sir y Fflint	Bydd angen chwilio am ffynhonnell ariannu er mwyn cynnal cyfarfod/digwyddiad cyntaf yn Hydref 07.	Cyfarfodydd ddwywaith y flwyddyn i adolygu cynnydd
18.	Datblygu a hybu polisi bwyd o fewn holl ysgolion Sir y Fflint.	Datblygu a chytuno ar bolisi.  Agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a maeth yn cael ei chefnogi	Samplau o bolisiau yn cael eu rhannu a'u hesbonio  Rhannu polisiau presennol rhwng ysgolion.		I'w hwyluso trwy gyfrwng y Fforwm Bwyd mewn Ysgolion  Prosiect Gweithredu ar Faeth Ysgol SNAP (ariannwyd hyd ddiwedd Mawrth 2007)	Arian tymor byr yn unig drwy Ysgolion Iach/Cymuned ol	Nifer o ysgolion sydd â pholisi bwyd
19.	Datblygu adnoddau i hybu dewisiadau iach yn y man gwerthu mewn ysgolion uwchradd.	Cefnogi dewisiadau iach ac agwedd ysgol gyfan.  Cynnig cyfle i blant a phobl ifanc i fod yn rhan o'r broses.	Gwahoddir plant a phobl ifanc i gynllunio logo a brandio ar gyfer deunydd hyrwyddo yn amlygu'r dewisiadau iach yn y man gwerthu. Cynhyrchu deunyddiau.		Gwasanaethau Arlwyio Sir y Fflint Cynghorau ysgol.  Fforwm Pobl Ifanc  Cydlynnydd Ysgolion Iach  Grwpiau Gweithredu ar Faeth Ysgol (SNAG)	Bydd angen chwilio am ffynhonnell ariannu	Y deunyddiau ar gael i'w defnyddio mewn ysgolion

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
20.	Cynyddu'r dewisiadau iach mewn peiriannau fendio/safleoedd byrbryd mewn ysgolion.	Yn cefnogi dewis iach ac yn creu awyrgylch gefnogol yn yr ysgol	Cael gwared ar beiriannau fendio/eitemau anaddas mewn ysgol  Sicrhau argaeledd ffrwythau/byrbryda u iach		AALI Cydlynnydd Ysgolion Iach Penaethiaid Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint Cynghorau Ysgol	Mae fendio mewn ysgolion yn ffynhonnell cyllid. Gall lleihad mewn cyllid effeithio ar ysgolion	Pob gwasanaeth fendio/byrbryd yn yr ysgol yn cynnig/hybu dewis iach erbyn Medi 2008
21.	Ymestyn menter brecwast am ddim mewn ysgolion cynradd	Gwella cymeriant maeth disgyblion sy'n mynychu'r clwb brecwast  Gwella canolbwyntio a'r potensial i ddysgu	Pob ysgol gynradd i fod wedi cael cyfle i gymryd rhan erbyn Ionawr 2007.  Cynhwysir hyrwyddo parhaol i ysgolion nad ydynt yn cymryd rhan o fewn argymhellion Blas am Oes	Parhaol	AALI	Cynllun wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru	Nifer o ysgolion yn cynnig brecwast am ddim
22.	Bydd nyrsys ysgol yn cynnig cefnogaeth i staff ysgolion, gan gynnwys gwybodaeth am fwydo o'r fron, mewn ysgolion.	Bydd plant a phobl ifanc yn derbyn y wybodaeth gywir ac yn gallu gwneud dewisiadau deallus	Asiantaethau partner yn nodi a thrafod cyfleoedd	Ystyried o Ebrill 2007	YGDdC: Gwasanaeth nyrs ysgol (Adran ddieteteg) Cydlynnydd Bwydo Babanod  Cydlynnydd Ysgolion Iach	Angen ystyried adnoddau o fewn darpariaeth arian "Bwyd a Ffitrwydd" i YGDdC	Cofnod o gyfarfodydd/trafod aethau ac ymateb i ganfyddiadau
23.	Adolygu argaeledd, defnydd a chynnwys bocsys maeth ysgolion.	Sicrhau argaeledd a defnydd cyson o'r adnodd mewn ysgolion	Nodi bocsys maeth ac archwilio'r cynnwys ac ailgyflenwi yn ôl yr angen.	Cwblhau erbyn Mawrth 2007	Gwasanaeth Nyrs Ysgol mewn ysgolion cynradd  Cydlynwyr SNAG ysgolion uwchradd  (Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint)	Dim ymrwymiad ariannol	Lleoliad bocsys yn eglur ac yn wybyddus i'r pennaeth

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
24.	Cefnogi ysgolion yn y rhaglen ysgolion cymunedol i weithredu gweithgareddau a fydd yn hyrwyddo diet sy'n hybu iechyd.	Gwell cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r gymuned  Cynyddu gwybodaeth/sgiliau/hygyrc heddd diet sy'n hybu iechyd.	Datblygu cynlluniau gweithredu gan ysgolion sy'n cymryd rhan	Parhaol tan fis Mawrth 2008	AALI  YGDdC– Adran Ddieteteg (hyd Rhag 2006)	Mae rhaglen ysgolion cymunedol yn cael ei ariannu gan LICC tan ddiwedd Mawrth 2008 - tua £160k y flwyddyn	Nifer ac ystod gweithgareddau o fewn yr ysgolion sy'n cymryd rhan  Disgwyllir cynlluniau mewn 3 ysgol uwchradd erbyn Rhag 2006
25.	Datblygu cyfleoedd pellach i staff, myfyrwyr ac ymwelwyr Coleg Glannau Dyfrdwy i gael budd o ddiets sy'n hybu iechyd.	Cynyddu gwybodaeth a sgiliau  Cefnogi dewisiadau bwyd iach	I'w ddatblygu	Parhaol	Coleg Glannau Dyfrdwy		
26.	Cynyddu cyfleoedd i staff, myfyrwyr ac ymwelwyr Coleg Garddwriaethol Cymru i gael budd o ddiets sy'n hybu iechyd.	Cynyddu gwybodaeth a sgiliau  Cefnogi dewisiadau bwyd iach	Cynllunio a sefydlu diwrnod ymwybyddiaeth iechyd blynyddol.  Adolygu'r fwydlen a chyfleoedd darparu bwyd eraill i nodi ffyrdd pellach o gynnig dewisiadau bwyd iach  Datblygu deunyddiau i hybu dewis iach yn y man gwerthu  Datblygu polisi bwyd a maeth ar gyfer y coleg	Yn flynyddol o Ionawr 2007  O Ionawr 2007  O Ionawr 2007  O Ionawr 2007	Coleg Garddwriaethol Cymru		Arolwg wedi ei gyflawni  Deunydd wedi eu datblygu a'u gweithredu  Polisi wedi ei ddatblygu a'i weithredu

**Tabl 3: Gweithredu i gwrdd ag anghenion Plant a Phobl Ifanc (0-25): Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol**

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc fregus yn derbyn diet addas a maethlon yn unol â'u hoed a'u hamgylchiadau
- Sicrhau bod anghenion plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal cymdeithasol neu gefnogaeth iechyd yn y gymuned yn cael eu cwrdd.

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
27.	Darparu cefnogaeth a gwybodaeth i staff a gofawyr plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal	Anghenion maeth plant sy'n derbyn gofal yn cael eu cwrdd  Buddion diet cytbwys ac arferion bwyta'n iach ar gyfer iechyd a lles corfforol, cymdeithasol a meddyliol yn cael eu datblygu/cynnal	Sefydlu/trafod efo grŵp priodol i sicrhau bod anghenion maeth Plant sy'n Derbyn Gofal yn cael eu cynnwys yn eu cynllun gofal  Edrych ar yr angen i ddatblygu/darparu adnoddau gwybodaeth i rieni maeth	Ionawr 2007	Nyrs Plant sy'n derbyn Gofal	I'w ystyried  Posibilrwydd cefnogi hyn trwy swydd 2 flynedd hanner amser o fewn YGDdC i fynd i'r afael â Chynllun Bwyd a Ffitrwydd	Datganiad polisi parthed anghenion maeth Plant sy'n derbyn Gofal erbyn Awst 2007  Adnoddau i ofalwyr maeth a staff wedi eu datblygu a'u lledaenu erbyn Rhagfyr 2007
28.	Hyrwyddo a hybu dechrau a pharhau bwydo o'r fron yn unig hyd nes bo'r baban yn chwe mis oed  Hyrwyddo parhau i fwydo o'r fron wrth ddiddefnu, hyd nes bo'r plentyn yn flwydd oed o leiaf  Darparu gwybodaeth i rieni a gofawyr parthed cyflwyno llaeth powdwr	Mwy o fabanod yn derbyn llaeth y fam sy'n gwella deilliannau iechyd yn uniongyrchol  Bydd risg babanod sy'n cael llaeth y fam o ddatblygu heintiau yn lleihau  Lleoliadau gofal iechyd cymunedol yn cyrraedd achrediad cynllun Cyfeillgar i Fabanod Unicef	Hyfforddi gwirfoddolwyr cefnogi bwydo o'r fron i barhau  Datblygu hyfforddiant gorfodol gwell parthed bwydo babanod, yn enwedig rheoli bwydo o'r fron i bob gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n cynnig gwybodaeth am fwydo i rieni	Diwedd 2007  2007-2010	YGDdC – cydlynedd bwydo babanod – CSyFf Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint YGDdC – cydlynedd bwydo babanod Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint  Cyngor Sir y Fflint	Angen sicrhau grant LICC  YGDdC cost debygol blwyddyn 1 £56k Blynnyddoedd dilynol £25K, yn lleihau wrth i sgiliau staff ddatblygu	Ystadegau bwydo o'r fron YGDdC a LICC yn newid 30 o wirfoddolwyr cyfoed wedi eu hyfforddi  Holl staff yn berchen sgiliau newydd  Derbyn Achrediad Unicef

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
			Symud tuag at Achrediad Unicef			Goblygiad ariannol gan fod angen ffi achredu  Angen staff i weithredu'r broses achredu	Polisiâu yn eu lle
29.	Datblygu'r gefnogaeth a gynigir i blant gydag anabledd corfforol a/neu anhawster dysgu a'u rhieni/gofalwyr	Cynyddu gwybodaeth a sgiliau  Cyfrannu at leihad mewn anhydraddoldeb iechyd posib	Ystyried angen/cyfle i ddatblygu ymwybyddiaeth a gwybodaeth staff  Datblygu'r broses asesu i gynnwys ystyried bwyd a maeth  Adolygu adnoddau a gwybodaeth sydd ar gael i staff a rhieni	Yn ystod 2007	Gwasanaeth Anabledd Integredig Plant	I'w ystyried	Nodi anghenion hyfforddi staff ac ymgymryd â hyfforddiant addas  Adolygu a gwneud newidiadau angenrheidiol i'r system asesu

**Tabl 4: Gweithredu i gwrdd ag anghenion Plant a Phobl Ifanc (0-25): Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned.**

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael cynnig diet iach yn eu cartref/lleoliad teuluol ac yn y lleoliadau lle maent yn treulio eu hamser hamdden.

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
30.	Cefnogi darparwyr gofal dydd cyn oed ysgol i sicrhau argaeledd dewisiadau iach o brydau a byrbrydau	Hybu arferion bwyta'n iach mewn plant ifanc  Cefnogi/atgyfnerthu negeseuon bwyta'n iach y cartref a negeseuon maethol ehangach	Gweithredu argymhellion polisi a roddwyd i ddarparwyr gofal plant cofrestredig gan Gymdeithas Cylchoedd Chwarae Cymru  Parhau i gynniig hyfforddiant am faeth i'r blynyddoedd cynnar trwy gwrs diploma Cymdeithas y Cylchoedd Chwarae.	Parhaol	Cymdeithas Cylchoedd Chwarae Cymru Mudiad Ysgolion Meithrin  Gwasanaeth Gwybodaeth Plant  YGDdC - adran ddieteteg (cefnogaeth/darparu hyfforddiant ac adnoddau)  Darparwyr gofal plant a gwarchodwyr plant		Polisi yn weithredol mewn lleoliadau o dan oed ysgol  Arolwg o brydau a byrbrydau a ddarperir yn dangos cynnydd mewn dewisiadau iach
31.	Hybu dewisiadau byrbrydau a diodydd iach mewn clybiau ieuencid	Hybu arferion bwyta'n iach mewn pobl ifanc  Cefnogi/atgyfnerthu negeseuon bwyta'n iach y cartref a negeseuon maethol ehangach	Datblygu polisi bwyd i leoliadau a gweithgareddau Gwasanaethau Ieuencid  Gweithredu polisi	Meh 2007	Gwasanaethau Ieuencid SyFf  Fforwm Pobl Ifanc  YGDdC - adran ddieteteg	Dim Adnoddau sydd y tu hwnt i'r ddarpariaeth bresennol	Polisi wedi ei ddatblygu  Arolwg o ddarpariaeth sydd ar gael mewn clybiau ieuencid
32.	Hybu ymwybyddiaeth mewn lleoliadau gwaith a busnes, a'u cynnwys yng Ngwobr Cyfeillgar i Fwydo o'r Fron LICC	Mwy o fabanod yn derbyn llaeth y fam sy'n gwella deilliannau iechyd yn uniongyrchol	Cyflwyno hyfforddiant angenrheidiol i ymestyn cynllun LICC a lansiwyd ym Mai 2006	Parhaol	YGDdC – cydlynnydd bwydo babanod Gwasanaeth Gwybodaeth Plant Bwrdd Iechyd Lleol Sir y		Cynnydd yn y nifer o leoliadau sydd wedi derbyn y wobwr

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb (partneriaid)	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
					Fflint CSyFf		
33.	Cynyddu'r nifer sy'n dechrau ac yn parhau i fwydo o'r fron	Mwy o fabanod yn derbyn llaeth y fam sy'n gwella deilliannau iechyd yn uniongyrchol	Sicrhau bod merched yn gallu gwneud penderfyniadau deallus am y ffordd o fwydo baban yn ystod y cyfnod cyn geni  Rhoi gwybod i ferched am y gefnogaeth sydd ar gael yn lleol	Parhaol	YGDdC – cydlynedd bwydo babanod CSyFf Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint	Amser proffesiynol	Cynnydd o 2% yn y nifer sy'n dechrau bwydo o'r fron a chynnydd o 5% yn y nifer sy'n parhau i gael eu bwydo o'r fron yn cael ei fesur gan ddata YGDdC a LICC
34.	Adolygu pa adnoddau a chefnogaeth a gynigir i ferched beichiog a'r rhai sydd newydd roi genedigaeth sydd â: Anabledd Dysgu, Problem Iechyd Meddwl, Llythrennedd Isel	Manteision iechyd arwyddocaol bwydo o'r fron  Cyfrannu tuag at leihau anghydraddoldebau iechyd	Canfod adnoddau (llynyddiaeth ag ati) a'i addasrwydd i'r grwpiau targed.  Datblygu cynnig i ddelio ag unrhyw faterion sy'n codi i'w hystyried e.e. hyfforddiant	I'w gwblhau erbyn Ebrill 2007  I'w gwblhau erbyn Ebrill 2007.	YGDdC – Timau Ymwelwyr Iechyd	Ddim yn gwybod ar hyn o bryd	Adnoddau sy'n addas ar gyfer anghenion y grŵp targed wedi eu nodi a'u darparu
35.	Hyrwyddo a hybu diddyfnu iach i fwydydd solet yn 6 mis oed  Hybu rhieni i barhau i gynnig diet iach yn ystod cyfnod plentyndod	Cynyddu 'r nifer o fabanod sy'n dechrau cael bwyd solet ar yr amser cywir, gan arwain at leihad yn y risg o ordewdra, alergeddau, anaemia a diffygion maethol eraill	Adolygu'r drefn bresennol  Cynyddu'r addysg a'r gefnogaeth a gynigir i deuluoedd parthed diddyfnu, gan ystyried anghenion grwpiau bregus yn benodol.  Datblygu cynigion i wella/datblygu	Ebrill 2007  Ebrill 2007	YGDdC – Timau Ymwelwyr Iechyd  Cychwyn Cadarn  Cymunedau'n Gyntaf	Ni fydd angen adnoddau i gynnal yr arolwg hwn  Bydd angen ystyried adnoddau yn dilyn canfyddiadau'r arolwg	Canfyddiadau'r arolwg yn arwain at gynigion a chynllun gweithredu i sicrhau bod pob rhiant yn derbyn gwybodaeth gywir ac addas parthed diddyfnu  Bydd asesiadau iechyd yn

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb (partneriaid)	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
			cynlluniau priodol e.e. sesiynau coginio a bwyta				adlewyrchu gwell canlyniadau
36.	Datblygu cyfeirlyfr ryseitiau a bwyta'n iach wrth ddiddefnu mewn ardaloedd Cychwyn Cadarn ar y cyd â rhieni	Cynyddu gwybodaeth a sgiliau  Hybu rhieni i fod yn rhan o'r broses	Cynllun o dan arweiniad rhieni gyda chefnogaeth gweithwyr Cychwyn Cadarn i nodi ryseitiau a datblygu ffyrdd addas o'u rhannu	Gwaith yn dechrau lon 2007	Cychwyn Cadarn	I'w ystyried	Cynhyrchu ryseitiau a chanllawiau diddyfnu
37.	Dylid galluogi rhieni sy'n gymwys i dderbyn Talebau Cychwyn lach trwy gyfrwng cynllun diwygiedig yr Adran Iechyd (yn lle tocynnau llaeth) i wneud cais a defnyddio'r talebau trwy Weithwyr Iechyd Proffesiynol	Rhieni yn derbyn Talebau Cychwyn lach i'w cyfnewid am fwydydd iach i'w babanod neu iddyn nhw eu hunain os ydynt yn bwydo o'r fron	Gwybodaeth gan weithwyr iechyd proffesiynol am y cynllun a sut i roi cymorth i rieni wrth wneud cais am dalebau	Tach 2006	LICC YGDdC CSyFf Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint	Ni ragwelir costau heblaw amser staff	
38.	Datblygu a gweithredu rhaglen ffordd o fyw 'Cadw'n lach a Bwyta'n lach' ar gyfer plant 8-11 oed	Rhaglen ffordd o fyw i'r teulu. Y nod yw rhoi cymorth a chefnogaeth wrth wneud newidiadau sylfaenol i'r ffordd o fyw sy'n ganolog i reoli pwysau a gordewdra. Ymysg y canlyniadau hefyd dylid gweld gwelliant mewn iechyd a lles a lleihad yn y ffactorau risg sydd ynghlwm ag afiechyd mewn oedolion a phlant			YGDdC - adran ddieteteg	Arian gan LICC tan fis Mawrth 2008	Data arfarnu

**Tabl 5: Gweithredu i gwrdd ag anghenion Pobl Hŷn (50+): Lleoliadau Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol**

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Cefnogi cwrdd ag anghenion maeth a hydradiad priodol mewn pobl hŷn sy'n derbyn gofal cymdeithasol neu ofal iechyd cymunedol
- Lleihau'r risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig â maeth a hydradiad gwael

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
39.	Sicrhau hydradiad priodol mewn pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi nyrsio neu gartrefi preswyl, yn mynychu gwasanaethau gofal dydd neu'n derbyn gwasanaethau gofal yn y cartref	Cynyddu ymwybyddiaeth ymysg staff a defnyddwyr gwasanaeth am bwysigrwydd hydradiad da.  Cyfraniad posib i wella lles	Datblygu 'polisi hydradiad'  Datblygu neu ganfod adnoddau/gwybod aeth briodol i hyrwyddo'r prif negeseuon gan gynnwys rhai sy'n berthnasol i ymataliad.  Darparu gwybodaeth addas i staff a phobl hŷn  Cynnwys materion hydradiad mewn rhaglenni parhaus i hyfforddi a datblygu staff	Parhaol o Medi 2006  l'w gwblhau erbyn diwedd Tach 2006  Gwaith yn dechrau Ebrill 2007	Is-grwp Byw'n Hwyl ac yn lachach o fewn Strategaeth Pobl Hŷn  Grwp Gweithredu FfGC	Cyllidir gan Strategaeth Pobl Hŷn  Cyllidir gan Strategaeth Pobl Hŷn  l'w ystyried	Polisi wedi ei ddatblygu  Canfod a chael adnoddau  Rhannu gwybodaeth  Hyrwyddo hydradiad priodol yn y rhaglen hyfforddi a datblygu
40.	Adolygu darpariaeth arlwyo gan ystyried cynnwys maethol/dewis iach <ul style="list-style-type: none"> <li>• mewn lleoliadau gofal dydd</li> </ul>	Bydd pobl hŷn syn derbyn gofal a chefnogaeth yn y lleoliadau hyn yn gallu cael bwydydd/maeth priodol yn unol â'u hanghenion	Ar gyfer pob lleoliad  Gwneud arolwg o'r drefn ar hyn o bryd	O Ebrill 2007 D.S. cyfeirio at Cynllun Gweithredu	CSyFf – Cyfarwyddiaeth Gofal Cymdeithasol Oedolion Gwasanaethau Arlwyo Sir y Fflint	Gallu o fewn adran ddietyteg YGDdC	Adolygiad wedi ei gwblhau  Argymhellion wedi eu gweithredu

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mewn lleoliadau cartrefi preswyl</li> <li>Mewn ysbytai cymunedol</li> </ul>		<p>Asesu'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd mewn cymhariaeth â'r canllawiau priodol/cyngor ar arfer da</p> <p>Drafftio argymhellion a chynllun gweithredu lle'n briodol</p>	Heneiddio - LICC yn ystyried yr angen i gynhyrchu canllawiau ar gyfer cartrefi gofal	<p>Cymdeithas Gofal Gogledd Cymru</p> <p>Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint – nyrsys cefnogaeth glinigol Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Ddwyrain Cymru – adran ddieteteg</p>	I'w ystyried	
41.	Datblygu polisi Bwyd/Maeth perthnasol i'r holl wasanaethau sydd ar gael trwy Ofal Cymdeithasol Oedolion	Polisi hybu iechyd yn bodoli i gefnogi agenda hybu iechyd ehangach		O Ebrill 2007	<p>CSyFf – Cyfarwyddiaeth Gofal Cymdeithasol Oedolion</p> <p>Tîm Iechyd Da</p>		Polisi wedi ei ddatblygu ac yn weithredol
42.	Adolygu'r elfen diet a maeth (o fewn maes iechyd a lles) o'r broses Asesiad Unol.	Mae gan ystyried materion sydd ynghlwm â diet/maeth y potensial i wella iechyd a lles cyffredinol yr unigolyn	<p>Nodi meini prawf allweddol asesu</p> <p>Ystyried a datblygu llwybrau cyfeirio ag ati</p> <p>Cytuno ar gynnwys yr asesiad terfynol</p>	Ion – Meh 2007	Grwp Gweithredu Asesiad Unol mewn ymgynghoriad â YGDdC - Adran Ddieteteg		Elfen ddiwygiedig o'r Asesiad Unol wedi ei gyflwyno

**Tabl 6: Gweithredu i gwrdd ag anghenion Pobl Hŷn (50+): Lleoliadau yn y cartref a'r gymuned..**

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw

- Cyfrannu tuag at leihau'r anawsterau a wynebwr gan bobl hŷn sy'n byw yn eu cartrefi wrth gael diet sy'n hybu iechyd
- Hyrwyddo pwysigrwydd a negeseuon allweddol diet sy'n hybu iechyd i bobl hŷn

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
43.	Datblygu gwaith swydd Atebion Bwyd sy'n nodi ac yn ymdrin â rhai o'r rhwystrau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu wrth gael at fwydydd sy'n hybu iechyd.	Darparu atebion cynaliadwy  Darparu ffordd y gall asiantaethau eraill (e.e. Wellcheck) gyfeirio preswylwyr sydd angen cefnogaeth fwy manwl	Cynllun gweithredu ar wahân wedi ei ddatblygu		Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru  Wellcheck	Swydd yn cael ei chyllido tan Mai 2008	
44.	Adolygu a gwneud y gorau o gyfraniad prosiect Wellcheck i'r agenda bwyta'n iach  Sicrhau bod trefniadau clir ar gyfer cyfeirio a monitro yn bodoli gyda Cydlynnydd Atebion Bwyd (Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru)		Adolygu lefel gwybodaeth staff am faterion a negeseuon allweddol i hybu diet iach  Datblygu gweithgaredd i gynyddu gwybodaeth ymysg ymgynghorwyr.  Adolygu gwybodaeth a chynghor a gynigir i bobl hŷn i sicrhau ei fod yn addas a chyfredol  Adolygu'r broses	Meh 2007  Medi 2007  Parhaol  Mai 2007	Cydlynnydd Wellcheck  Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru	Cyllid Wellcheck  Cyllid ar gyfer y swydd Atebion Bwyd ar gael tan Gwanwyn 2007 ond gweithio'n barhaol i ymestyn y cyllid	Nodwyd angen hyfforddi Mehefin 2007  Gweithgaredd hyfforddi/codi ymwybyddiaeth wedi ei gynnal

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb (partneriaid)	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
			asesu i ystyried os oes angen mwy o fanylder  Cytuno ar a chynnal cyfundrefnau effeithiol rhwng Wellcheck a Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru i sicrhau tryloywder parthed y meini prawf cyfeirio a'r canlyniadau	Rhag 2006			Asesiad wedi ei gwblhau a newidiadau ar waith erbyn Medi 2007  Trefniadau cyfeirio ac adrodd yn ôl yn eu lle
45.	Hyrwyddo pwysigrwydd hydradiad priodol i bobl hŷn	Mae hydradiad priodol yn bwysig i gynnal iechyd da ymhlith pobl hŷn, yn enwedig y rhai a allay ddirodddef risg uwch o ddirywiad yn swyddogaeth yr arennau, newidiadau yn yr hormonau, y rhai sy'n cymryd meddyginiaethau neu sy'n llai sychedig.	Darparu hyfforddiant i godi ymwybyddiaeth staff/gwirfoddolwyr perthnasol  Cynnal ymgyrch leol i godi ymwybyddiaeth o faterion sydd ynghlwm â Chadw'n Gynnes, Cadw'n Iach 2006	Hyd 2006	Is-grwp Byw'n Hwyl yn Iachach o fewn Strategaeth Pobl Hŷn	Cefnogaeth ariannol gan Grant 'Cadw'n Iach y Gaeaf Hwn' a Strategaeth Pobl Hŷn	
46.	Sicrhau bod pwysigrwydd bwyta'n iach/hydradiad yn rhan o ymgyrch flynyddol 'Cadw'n Iach y Gaeaf Hwn'	Darparu gwybodaeth a/neu adnoddau addas i bobl hŷn	Cysylltu efo'r grŵp i sicrhau y gellir cynnwys deunyddiau	Blynyddol	Grwp Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach	Dim	Cynnwys gwybodaeth addas mewn digwyddiadau ag ati

**Tabl 7: Pobl sydd mewn perygl o dderbyn maeth gwael**

Rhesymeg: Nod y gweithredu hyn yw:

- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd, a'r risgiau wrth ymgynraedd at, faeth priodol mewn grwpiau penodol sydd mewn perygl
- Datblygu sgiliau perthnasol i gefnogi unigolion wrth gwrrd â'u hanghenion maeth eu hunain

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
47.	Chwilio am gyfleoedd a photensial o fewn y sector wirfoddol i gyfrannu tuag at gynnydd mewn argaeledd bwyd iach i grwpiau sydd mewn perygl.	Lleihau anghydraddoldebau iechyd  Mwy o wybodaeth ymysg aelodau'r rhwydwaith	Adolygu lefel diddordeb/gweithg aredd o fewn y sector wirfoddol  Datblygu a chytuno ar ganllawiau/ polisïau bwyd ac adnoddau at ddefnydd asiantaethau gwirfoddol  Canfod arian posib a all fod ar gael i'r sector wirfoddol		Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint - Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol  Rhwydwaith Pontydd  Tîm Iechyd Da		
48.	Darparu gwybodaeth a chefnogaeth addas i bobl sydd <ul style="list-style-type: none"> <li>• yn camddefnyddio alcohol</li> <li>• â phroblemau camddefnyddio sylweddau</li> </ul>	Cynyddu sgiliau a gwybodaeth ymysg staff a defnyddwyr y gwasanaeth  Lleihau'r risg o ddiffyg maeth ymysg y ddau grŵp	Darparu gwybodaeth am ffynonellau lleol o fwyd fforddiadwy (e.e. cydweithfeydd bwyd)  Cynnal sesiynau coginio a bwyta mewn lleoliadau priodol  Darparu gwybodaeth am	Gorff 2007	Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol	I'w ystyried	Nifer o sesiynau a ddatblygwyd ac a gyflawnwyd  Gwybodaeth yn cael ei ddatblygu a'i ddefnyddio

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
			bwysigrwydd diet cytbwys a sut y gellir ei gyflawni  Darparu hyfforddiant am faterion maeth i staff allweddol				Nifer o staff sy'n derbyn hyfforddiant/yn diweddarau eu hyfforddiant
49.	Cefnogi anghenion maeth pobl sy'n <ul style="list-style-type: none"> <li>• ddigartref</li> <li>• yn byw mewn llety dros dro</li> </ul>	Cyfrannu tuag at leihau anghydraddoldebau iechyd	I'w gytuno		Cyfarwyddiaeth Tai a'r Gymuned		
50.	Parhau i ddatblygu cefnogaeth a gwybodaeth i ofalwyr a gofalwyr ifanc	Lleihad mewn anghydraddoldebau iechyd	Parhau i gynnwys hybu ffordd iach o fyw yn y rhaglen waith flynyddol  Adolygu gwybodaeth i ofalwyr er mwyn sicrhau ei fod yn parhau yn addas ac yn cynnwys cyfeirio at y cyfleoedd sy'n bodoli o fewn y sir.  Edrych ar gyfleoedd i gefnogi gofalwyr i gynyddu sgiliau coginio sylfaenol pan fo'n briodol	Parhaol  Parhaol  Dechrau Medi 2007	NEWCIS	O fewn y prif weithgaredd  Estyniad o'r prif weithgaredd  I'w ystyried	
51.	Adolygu polisi a'r systemau sy'n bodoli i gefnogi oedolion gydag anghenion	Staff a gweithwyr allweddol yn ymwybodol o'r negeseuon allweddol	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau i ystyried materion	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau	Grwp Cynllunio Iechyd Meddwl	I'w ystyried yn dilyn cyflawni'r	

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
	iechyd meddwl i ymgyrraedd at ddiet sy'n hybu iechyd fel rhan o ystyriaethau ehangach ffordd iach o fyw	parthed hybu bwyta'n iach, a bywyd actif ag ati  Gwybodaeth am gyfleoedd i gefnogi byw'n iach sy'n bodoli yn y gymuned yn hygyrch i staff, defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr  Darparwyr gwasanaeth yn cael eu hannog i sicrhau bod y cyfleoedd a gynigir ganddynt yn sensitif i anghenion oedolion sydd â phroblem iechyd meddwl	megis:  Polisi perthnasol i agenda byw'n iach  Asesu anghenion hyfforddiant (y staff sy'n cefnogi'r defnyddiwr)  Adolygu'r wybodaeth sy'n cael ei darparu ar gyfer y defnyddwyr a'u gofalwyr	erbyn Mai 2007	Swyddog Calon Sir y Fflint	adolygiad	
52.	Adolygu'r polisi a'r systemau sy'n bodoli o fewn Gofal Cymdeithasol oedolion i gefnogi oedolion gydag anabledd corfforol a/neu nam synhwyraidd i gael a chynnal diet sy'n hybu iechyd	Cyfrannu tuag at leihau anghyfartaleddau iechyd	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau i ystyried materion megis:  Asesu anghenion hyfforddiant (y staff sy'n cefnogi'r defnyddiwr)  Adolygu'r wybodaeth a'r adnoddau sy'n cael eu darparu ar gyfer y defnyddwyr a'u gofalwyr	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau erbyn Ebrill 2008	Cyfarwyddiaeth Gofal Cymdeithasol Oedolion	I'w ystyried	Arolwg wedi ei gwblhau erbyn Medi 2008
53.	Adolygu'r polisi a'r systemau sy'n bodoli i gefnogi oedolion gydag	Cyfrannu tuag at leihau anghyfartaleddau iechyd.	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau i ystyried materion	Sefydlu grŵp tasg a chwblhau	Grwp Cynllunio Anabledd Dysgu	I'w hystyried wedi cwblhau'r	Cwblhau'r adolygiad erbyn Mawrth 2008

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
	anabledd dysgu i gael diet sy'n hybu iechyd		<p>megis:</p> <p>Polisi perthnasol i agenda bwyd a maeth</p> <p>Asesu anghenion hyfforddiant (y staff sy'n cefnogi'r cleient)</p> <p>Cynllunio bwydlenni a chadw cofnodion.</p> <p>Adolygu'r wybodaeth sy'n cael ei darparu ar gyfer y defnyddwyr a'u gofalwyr</p> <p>Adolygu'r ddarpariaeth bwyd a diod a'r lefel o gydymffurfio â'r argymhellion</p>	<p>erbyn Medi 2007</p> <p>Adolygiad ac argymhellion i'w cwblhau erbyn Mawrth 2008</p>	Swyddog Calon Sir y Fflint	adolygiad	Datblygu cynllun gweithredu erbyn Mehefin 2008
54.	Cefnogi pobl sydd dros eu pwysau/yn ordew i gollu pwysau	Lleihau risgiau i iechyd sydd wedi eu priodoli i fod dros bwysau/yn ordew	Sicrhau parhad adnoddau i gynnal ac ymestyn rhaglen Lighten Up, Tighten Up Adolygu tystiolaeth sy'n trafod defnydd ardystiedig o glybiau colli pwysau masnachol; datblygu		YGDdC Adran Ddieteteg Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint		<p>Data Lighten Up, Tighten Up</p> <p>Canllawiau polisi parthed defnydd o glybiau colli pwysau masnachol</p>

Cyf	Gweithred	Canlyniad	Tasgau (Amlinelliad)	Amser	Prif gyfrifoldeb ( <i>partneriaid</i> )	Adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
			canllawiau polisi				

## **Adborth Ymgynghoriad.**

Mae'r grŵp llywio yn ddiolchgar am y sylwadau a'r ychwanegiadau a gynigwyd i'r cynllun. Lle bo'n bosibl, bydd y rhain yn cael eu cynnwys yn y drafft terfynol. Bydd sylwadau defnyddiol eraill a dderbyniwyd yn cael eu defnyddio i gefnogi gweithrediadau.

Nodwyd nifer o awgrymiadau am bwyntiau penodol i'w cynnwys:

1. Ystyried rôl cymorthyddion gofal a gyflogir gan Gyngor Sir y Fflint neu'r sector gofal annibynnol.
2. Sicrhau bod anghenion plant a phobl ifanc nad ydynt mewn lleoliad ysgol yn cael eu cwrdd
3. Ystyried rôl y warden mewn llety cysgodol

Bydd y materion hyn yn cael eu hystyried ymhellach yn ystod cyfnod cynnar y cynllun hwn a bydd y canlyniadau yn cael eu cynnwys o fewn y drefniadaeth monitro ac arfarnu

## Cyfeirnodau

Rhif	Ffynhonell wreiddiol	
1.	Asiantaeth Safonau Bwyd	<a href="http://www.eatwell.gov.uk">www.eatwell.gov.uk</a>
2	Asiantaeth Safonau Bwyd	<a href="http://www.salt.gov.uk">www.salt.gov.uk</a>
3	Sefydliad Maeth Prydeinig	<a href="http://www.nutrition.org.uk">www.nutrition.org.uk</a>
4	Adran Iechyd. 2000. Cynllun Cancr GIG. Llundain: Adran Iechyd.	<a href="http://www.5aday.nhs.uk">www.5aday.nhs.uk</a>
5	Adran Iechyd. 2000. Y Cynllun GIG. Llundain: Adran Iechyd.	<a href="http://www.5aday.nhs.uk">www.5aday.nhs.uk</a>
6	Adran Iechyd. 1994. Agweddau Maethol Afiechyd Cardiofasgwlaidd Llundain: Llyfrfa ei Mawrhydi	<a href="http://www.5aday.nhs.uk">www.5aday.nhs.uk</a>
7	Bwyd a Lles – Strategaeth Faeth i Gymru	Llywodraeth Cynulliad Cymru
8	Siarter Ottawa ar gyfer Hybu Iechyd Y Gynhadledd Ryngwladol Gyntaf am Hybu Iechyd. Ottawa, 21 Tachwedd 1986 - WHO/HPR/HEP/95.1	
9	Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Cymru, 2005	Llywodraeth Cynulliad Cymru
10	Fframwaith Cenedlaethol Gwasanaeth Pobl Hŷn yng Nghymru Llywodraeth Cynulliad Cymru, Mawrth 2006.	<a href="http://www.wales.nhs.uk/nsf">www.wales.nhs.uk/nsf</a>
11	Effeithiolrwydd ymyriadau iechyd cyhoeddus i hybu hyd bwydo o'r fron. <i>Adolygiad systematig Rhifyn 1af, Mai 2005</i>	<a href="http://www.nice.org.uk">www.nice.org.uk</a>
12	Bwyd a Ffitrwydd – Hyrwyddo Bwyta'n Iach a Gweithgaredd Corfforol i Blant a Phobl Ifanc Cymru. Cynllun Gweithredu 5 mlynedd. 2006	Llywodraeth Cynulliad Cymru
13	Fframwaith Cenedlaethol Gwasanaeth Afiechyd y Galon Mawrth 2000	
14	Blas am Oes. Dogfen ymgynghorol Mehefin 2006	Llywodraeth Cynulliad Cymru
15	Fframwaith Cenedlaethol Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru Medi 2005	Llywodraeth Cynulliad Cymru
16	Fframwaith Cenedlaethol Gwasanaeth clefyd Siwgr (Cymru) for	Llywodraeth Cynulliad Cymru
17	Buddsoddi mewn Dechrau Gwell: Hyrwyddo Bwydo o'r Fron yng Nghymru, 2001	Cynulliad Cenedlaethol Cymru
18	Cynllun Oes	Llywodraeth Cynulliad Cymru
19	<a href="http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/ndns5full.pdf">www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/ndns5full.pdf</a>	Asiantaeth Safonau Bwyd
20	<a href="http://nww2.nphs.wales.nhs.uk/page.cfm?pid=823">nww2.nphs.wales.nhs.uk/page.cfm?pid=823</a>	
21	Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn	Cyngor Defnyddwyr Cymru, 2006

## Atodiad

### **Ffeithiau Sylfaenol am Fwyd ac Iechyd**

“diet gwael yw un o brif achosion afiechyd a marwolaeth gyn-amserol”<sup>7</sup>

Defnyddir y wybodaeth yn yr adran hon i amlygu rhai negeseuon allweddol parthed bwyd ac iechyd.

#### **Brasterau**

Mae rheoli neu leihau'r swm cyffredinol a'r math o fraster yn y diet yn elfen bwysig o reoli pwysau.

Gall bwyta gormod o fraster dirlawn gynyddu'r colesterol yn y gwaed, gan gynyddu'r risg o afiechyd y galon.

Nid yw brasterau annirlawn yn codi lefel colesterol yn yr un modd ac maent yn ffynhonell sy'n cynnig asidau brasterog hanfodol sydd eu hangen ar y corff.

Rydym hefyd yn gwybod bod bwyta'r lefelau a argymhellir o Omega 3 sydd i'w ganfod mewn pysgod olewog yn lleihau'r risg o Afiechyd y Galon.

#### **Halen**

Mae bwyta llai o halen yn gostwng pwysedd gwaed <sup>2</sup>

Pan fo pwysedd gwaed yn gostwng, mae'r risg o ddatblygu afiechyd y galon neu drawiad yn gostwng – y ddau yn achosion marwolaeth ac afiechyd<sup>2</sup>

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y DU yn bwyta gormod o halen (mae tua 75% ohono ar gyfartaledd yn dod o fwydydd wedi eu prosesu <sup>2</sup>). Golyga hyn y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn cael budd o dorri i lawr ar y swm o halen maent yn ei fwyta.

Y cyngor cyfredol yw na ddylai oedolion fwyta mwya na 6g o halen yn ddyddiol, a llai i blant, yn ddibynnol ar eu hoed:

- 1 i 3 oed - 2 g halen yn ddyddiol (0.8g sodiwm)
- 4 i 6 oed - 3g halen yn ddyddiol (1.2g sodiwm)
- 7 i 10 oed - 5g halen yn ddyddiol (2g sodiwm)
- 11 a throsodd- 6g halen yn ddyddiol (2.5g sodiwm) <sup>2</sup>

Mae'r lefelau hyn yn cyfeirio at uchafswm y cymeriant a argymhellir.

#### **Siwgr**

Gellir disgrifio siwgr sy'n cael ei ychwanegu at fwyd fel 'caloriau gwag' - maent yn ychwanegu at gynnwys caloriffig bwydydd heb gynnig unrhyw faetholion angenrheidiol. Gall torri i lawr ar y swm o siwgr yn y diet helpu i reoli ennill gormod o bwysau, a chyfrannu at leihau'r risg o ddatblygu cyflyrau megis clefyd siwgr er enghraifft.

Yn ogystal, mae bwydydd a diodydd melys yn arwain at risg o bydredd dannedd ac afiechyd cyffredinol y geg.

## **Ffrwythau a Llysiau**

Amcangyfrifwyd y gallai bwyta o leiaf 5 darn a ffrwythau a llysiau amrywiol yn ddyddiol lleihau'r risg o farw o ganlyniad i afiechydon cronig megis afiechyd y galon, trawiad a rhai mathau o gancr o hyd at 20%.<sup>5</sup>

Haerir mai bwyta mwy o llysiau a ffrwythau yw'r strategaeth ail orau i atal cancr, yn dilyn lleihau ysmegu.<sup>4</sup>

Mae bwyta llysiau a ffrwythau hefyd yn cyfrannu at ddietau cytbwys trwy gynyddu cymeriant ffibr, lleihau cymeriant braster a helpu i gynnal pwysau iach.

Canfyddir ffibr dietegol gan fwyaf mewn grawnfwydydd, ffa, corbys, ffrwythau a llysiau. Mae'n fodd o hybu lles iechyd mewn nifer o ffyrdd gan gynnwys atal rhwymedd (sy'n effeithio ar ansawdd bywyd tua 20% o bobl hŷn er enghraifft<sup>9</sup>) a helpu i ostwng colesterol yn y gwaed a/neu lefelau glwcos. Mae cymeriant isel o ffibr wedi cael ei gysylltu â risg uwch o gancr y coluddyn.<sup>3</sup>

Yn y DU, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn bwyta digon o ffibr (y cymeriant ar gyfartaledd yw 12g y dydd). Y cymeriant a argymhellir i oedolion ar hyn o bryd yw 18g y dydd.<sup>3</sup>

## **Dŵr Yfed**

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cynghori bod "Dŵr yn faetholyn sylfaenol yn y corff dynol ac yn hanfodol i fywyd dynol".

Mae dŵr yn cyfrif am tua dwy ran o dair o bwysau ein corff. Mae yfed digon o ddŵr yn bwysig gan fod y rhan fwyaf o'r adweithiau cemegol sy'n digwydd yn ein celloedd angen dŵr, ac mae'n cael ei ddefnyddio yn ein gwaed yn ogystal, i gario maetholion o amgylch y corff. Gall bod yn ddadhydredig arwain at godymau mewn pobl hŷn yn dilyn penysgafnder neu lewygu er enghraifft.

**Am fwy o ganllawiau a gwybodaeth am fwyd ac iechyd ewch i : [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)**

## Blaenoriaethau a Thargedau Cenedlaethol

Meysydd sydd angen/lle argymhellir sylw	Strategaeth Genedlaethol / Polisi / Cyd-destun Adroddiad	Bwyta'n Iach Cyfeirnod / Sylw
Holl ysgolion sy'n cael eu cynnal gan yr AALI i'w cynnwys yn y Cynllun Ysgolion Iach a chynnwys gweithgareddau bwyd a ffitrwydd.	FfGC Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru  Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)	14.
Sefydliadau i gydweithio i ddatblygu a gweithredu polisi sy'n cynnwys hyrwyddo maeth ymysg plant ifanc gan gynnwys bwydo o'r fron  Datblygu strategaethau lleol i ymdrin â materion sy'n cael eu canfod yn lleol parthed bwydo o'r fron a diddyfnu	FfGC Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru Buddsoddi mewn Dechrau Gwell: Hyrwyddo Bwydo o'r Fron yng Nghymru Bwyd a lles	33 34 35 36
Ymestyn y cynllun brecwast am ddim ysgolion cynradd	Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)  Blas am Oes	21
Darparu arweiniad am becynnau cinio i ysgolion	Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)  Blas am Oes	
Archwilio ffyrdd i ddatblygu dysgu sgiliau maeth i blant a phobl ifanc  Datblygu cyrsiau sgiliau coginio i blant, pobl ifanc a'u rhieni (gan gynnwys grwpiau sy'n anodd ymgynraedd atynt)	Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)  Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)  Blas am Oes	Yn gynwysedig yn nogfen drafft <i>Appetite for Life</i>
Datblygu/canfod deunyddiau ar gyfer y Cam Sylfaenol (3-7 oed) Deunyddiau i'w datblygu erbyn Mawrth 2009	Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc)	

<b>Meysydd sydd angen/lle argymhellir sylw</b>	<b>Strategaeth Genedlaethol / Polisi / Cyd-destun Adroddiad</b>	<b>Bwyta'n Iach Cyfeirnod / Sylw</b>
<p>Pob lleoliad sy'n darparu bwyd ar gyfer plant a phobl ifanc i gael polisiau bwyd iach</p> <p>Gwella argaeledd bwydydd iachach mewn lleoliadau megis canolfannau hamdden, canolfannau ieuencid, cartrefi gofal, lleoliadau cyn ac ar ôl ysgol.</p> <p>Archwilio ffyrdd newydd o hybu bwyta'n iach trwy golegau a sefydliadau ieuencid</p>	<p>FfGC Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru</p> <p>Cynllun Bwyd a Ffitrwydd (Plant a Phobl Ifanc) Targedu canolfannau hamdden ac ieuencid o Ebrill 2006, clybiau cyn ac ar ôl ysgol o Ebrill 2007 a lleoliadau gofal/ysbytai o Ebrill 2008</p> <p>Bwyd a lles</p>	<p>1 11 18 25 26 27 31 32</p>
<p>Pob lleoliad sy'n cynnig gwasanaethau i ieuencid i gael dŵr yfed am ddim mewn lleoliad hylaw a chyfleus</p>	<p>FfGC Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru</p> <p>Blas am Oes – Dogfen Ymgynghorol</p>	<p>25 26</p>
<p>Bydd LICC yn gweithio gyda phartneriaid i ganfod os oes angen arweiniad i gartrefi gofal ar faterion hybu iechyd, gan gynnwys bwyta'n iach (2005-2007)</p>	<p>Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach yng Nghymru – yn cael ei gefnogi gan FfGC Pobl Hŷn yng Nghymru</p>	
<p>Archwilio ystod a chynnwys y ddarpariaeth "pryd ar glud"</p>	<p>Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach yng Nghymru – yn cael ei gefnogi gan FfGC Pobl Hŷn yng Nghymru Bwyd a lles</p>	
<p>Bydd LICC yn archwilio'r dichonoldeb o brynu hyfforddiant i mewn ar gyfer arlwywyr, staff nyrsio a cymorthyddion gofal iechyd sy'n gweithio gyda phobl hŷn fregus, yn enwedig y rhai sydd â dementia (2005 – 2007)</p>	<p>Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach yng Nghymru – yn cael ei gefnogi gan FfGC Pobl Hŷn yng Nghymru</p>	

<b>Meysydd sydd angen/lle argymhellir sylw</b>	<b>Strategaeth Genedlaethol / Polisi / Cyd-destun Adroddiad</b>	<b>Bwyta'n lach Cyfeirnod / Sylw</b>
Adolygu cynlluniau cludiant rhad ac am ddim i archfarchnadoedd, yn enwedig o ardaloedd gwledig ac ymchwilio i ddichonoldeb dosbarthu am ddim  Archwilio cyfleoedd gwasanaeth o ddrws i ddrws a gwell cyhoeddusrwydd ar gludo i'r cartref i bobl hŷn  Adolygu a chynyddu argaeledd siopa gyda chymorth  Cynyddu ymwybyddiaeth am yr amrywiaeth o gyfarpar addas sydd ar gael i helpu gyda pharatoi bwyd	Cynllun Gweithredu Heneiddio'n lach yng Nghymru – yn cael ei gefnogi gan FfGC Pobl Hŷn yng Nghymru  Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn  Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn  Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn	46 (rhan)
Sicrhau bod pobl hŷn yn ymwybodol o bwysigrwydd yfed digon o ddŵr	Cynllun Gweithredu Heneiddio'n lach yng Nghymru – yn cael ei gefnogi gan FfGC Pobl Hŷn yng Nghymru	42 48 49
Cyngor ymarferol am fwyta'n lach i staff gofal yn y gymuned a gofal cartref	Tlodi Bwyd a Phobl Hŷn	43
Cynyddu'r nifer o weithleoedd sy'n hyrwyddo bwyta'n lach ...gan gynnwys Safon Iechyd Corfforaethol	Bwyd a lles	
Archwilio'r effaith o ddysgu sgiliau coginio mewn gweithgareddau allgwricwlaidd ymysg plant a phobl ifanc	Bwyd a lles	
Cefnogi cynlluniau 'tyfu eich hun' a chynlluniau canfod bwyd lleol	Bwyd a lles	
Bwrdd Iechyd Lleol a phartneriaid strategol o nodi gweithdrefnau i wella statws maethol o fewn eu strategaethau	Bwyd a lles	
Monitro darpariaeth a chymeriant prydu a dŵr mewn ysbytai, yn enwedig ymysg pobl hŷn...	Bwyd a lles	Nid yw Bwyta'n lach yn cynnwys lleoliadau mewn ysbytai
Darparu hyfforddiant i weithwyr gwasnaethau cymdeithaosl lleol ar anghenion plant a phobl ifanc mewn gofal	Bwyd a lles	27
Archwilio bwyd a ddarperir gan ddarparwyr gofal plant a chynhyrchu gwybodaeth lle bo'n briodol	Bwyd a lles	31

<b>Meysydd sydd angen/lle argymhellir sylw</b>	<b>Strategaeth Genedlaethol / Polisi / Cyd-destun Adroddiad</b>	<b>Bwyta'n Iach Cyfeirnod / Sylw</b>
Archwilio potensial 'bwyd iach i'w gludo allan' mewn ysgolion	Bwyd a lles Blas am Oes	

### **Grwp Llywio a Chyfeirio Bwyta'n Iach**

Karen Chambers – Swyddog Datblygu Lles, Tîm Iechyd Da

Andrea Basu – Dietegydd Datblygu Cymunedol, Arweinydd Tîm, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Ddwyrain Cymru

Kate Newman – Cydlynnydd Prosiect Calon Sir y Fflint, Cyngor Sir y Fflint

Fiona Lee – Ymwelydd Iechyd/Cydlynnydd Bwydo Babanod, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Ddwyrain Cymru (yn cynrychioli Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc)

Sarah Wisbey – Arweinydd Tîm Nyrsys Ysgol, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Ddwyrain Cymru

Samantha Greatbanks – Cychwyn Cadarn

Vicki Edwards – Cychwyn Cadarn

Marina Carter – Cydlynnydd Ysgolion Iach, Cyngor Sir y Fflint

Peter Hughes – Rheolwr Cyfleusterau, Cyngor Sir y Fflint

Vicky Bell – Rheolwr Arlwy, Cyngor Sir y Fflint