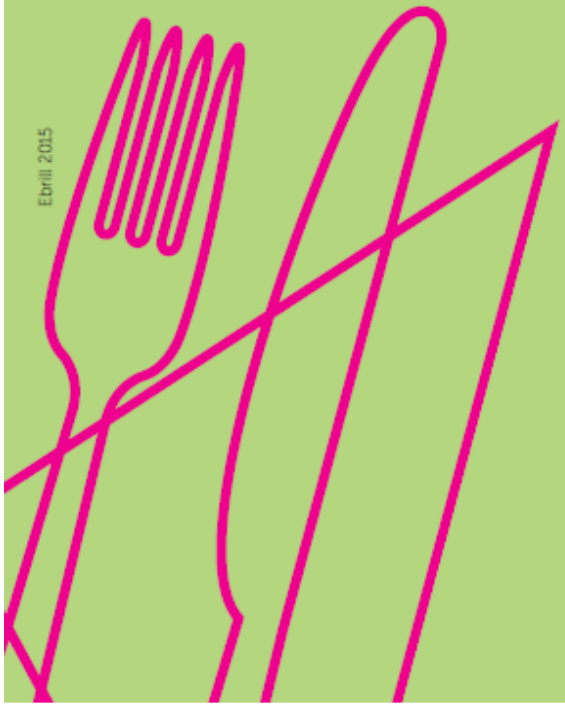
Bwyta'n iach yn yr ysgol:
Gofynion ynglŷn â bwyd mewn ysgol gynradd

Cinio

Rhaid cynnig y bwydydd canlynol **yn rheolaidd**:

- O leiaf un dogn o **ffrwythau** bob dydd
- O leiaf un dogn o **lysiau** neu **salad** bob dydd
- **Pwdin ffrwythau** o leiaf ddwywaith yr wythnos
- **Pysgod** o leiaf unwaith yr wythnos
- **Pysgod olewog** o leiaf ddwywaith bob pedair wythnos
- **Darnau o gig** o leiaf ddwywaith yr wythnos



Ebrill 2015

Drwy gydol y dydd

Chewch chi ddim cynnig y canlynol **cyn 6 o'r gloch yr hwyr**:

- **Halen** ychwanegol
- **Melysfwyd**
- **Byrbrydau sawrus**

Lle mae bwyd ar gael **ar ôl brecwast** & **chyn 6 o'r gloch yr hwyr:**:

- Rhaid i **ffrwythau** a **llysiau** fod ar gael, hefyd
- Dim ond **ffrwythau** a **llysiau** sydd i'w cynnig yn ystod egwyl
- **Cynfennau:** 10ml neu'n llai
- **Teisenni a bisgedi:** Dim ond gyda chinio
- **Tatws** a **chynnyrch tatws** wedi'u ffrio mewn **braster** neu olew: dim mwy na dwywaith yr wythnos
- Bwyd sydd wedi'i **ffrio'n ddwfn** neu'n **sydyn**: dim mwy na dwywaith yr wythnos
- **Cynnyrch cig:** dim mwy na dwywaith yr wythnos

Mae holl fanylion y gofynion ynglŷn â bwyd mewn ysgol gynradd, a gwybodaeth am safonau maeth ar amser cinio, yn 'Bwyta'n Iach yn yr Ysgolion Gwladol: Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu.

WLGA · CLILC

Bwyta'n iach yn yr ysgol:
Gofynion ynglŷn â diodydd mewn ysgol gynradd

Brecwast a chinio

Dim ond y diodydd canlynol sydd i'w cynnig ar amser **brecwast** a **chinio**:

- **Dŵr** plaen (gyda nwy neu heb nwy)
- **Llaeth** plaen (lled sgim neu sgim)
- Diodydd **soia, reis** neu **geirch** (plaen)
- **Sudd ffrwythau** neu **lysiau** (gyda nwy neu heb nwy)
- **Sudd ffrwythau** neu **lysiau** (gyda nwy neu heb nwy) ynghyd â **dŵr** (o leiaf 50% yn sudd)
- **Cymysgedd ffrwythau** neu **lysiau**

Ebrill 2015

Drwy gydol y dydd yn yr ysgol

Dim ond y diodydd canlynol sydd i'w cynnig ar bob adeg arall yn ystod y dydd **cyn 6 o'r gloch yr hwyr**:

- **Dŵr** plaen (gyda nwy neu heb nwy)
- **Llaeth** plaen (lled sgim neu sgim)
- Diodydd **soia, reis** neu **geirch** (plaen)

Mae holl fanylion y gofynion ynglŷn â diodydd mewn ysgol gynradd, a gwybodaeth am safonau maeth ar amser cinio, yn 'Bwyta'n Iach yn yr Ysgolion Gwladol: Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol a Chyrff Llywodraethu'.

WLGA · CLILC