



YSGOL GYMRAEG GWAUN Y NANT

FOOD AND FITNESS POLICY

The aims of this policy are to:

- improve the health of the whole school community by equipping pupils with the knowledge and skills to establish and maintain life-long active lifestyles and healthy eating habits.
- ensure that food and nutrition and physical activity become integral to the overall school, and that it runs through the curriculum, the school environment and links with the wider community.
- develop a whole school approach to food and fitness policy that offers a shared vision, facilitates discussion, encourages wide engagement of stakeholders and establishes belief and ownership in the aims and objectives it aspires to.

The objectives of this policy are to:

Ethos

- recognise the significant impact of the informal curriculum on the personal social and emotional education of pupils as well as their physical health and well being.
- understand and maximise opportunities for social and educational development through the organisation and delivery of food and fitness activity throughout the day.
- ensure that all activities and services related to food and fitness provided for pupils throughout the school day are consistent with the food and fitness content of the curriculum and appropriate national guidance and regulation.
- ensure wherever possible that pupils are involved in the decision making process relating to food and fitness activities.

Curriculum

- ensure that the curriculum offers all pupils an understanding of the relationship between food, physical activity and short and long term health benefits.
- implement a well planned National Curriculum course of study in health-related exercise, as part PE, part School Sport Programme, making good use of opportunities for cross-curricular promotion of physical activity and its relationship to diet and nutrition.
- offer a programme of work that provides basic skills including the purchasing, preparing and cooking of food

Environment

- ensure the operation, scope and delivery of the food and drink service meets with the general health promoting ethos of the school.
- ensure the provision of a range of safe and stimulating sport and recreational activities outside of the formal curriculum.
- ensure maintenance and utilisation of outdoor space in accordance with the Foundation Phase Curriculum.

- facilitate safe and environmentally friendly ways to get to and from school where appropriate.

Community

- raise awareness of and promote the food and fitness activities and policy of the school in partnership with key community and health agencies.
- collect, collate and provide pupils with appropriate information about opportunities and resources available relating to food, nutrition, physical activity and sport in the community.
- develop alliances and partnerships with local providers where possible.
- provide an out of school hours programme that is broad and purposeful and includes enjoyable food and fitness pursuits for pupils and staff.

The following groups of people will be responsible for the implementation of this policy:

Governors, including parents
 Head teacher and staff
 Eco Committee
 Healthy School Coordinator
 School cook

Implementation and monitoring:

The Head teacher and Governing Body will be responsible for the implementation and review of this policy.

The policy will be reviewed and amended in response to additional guidance.

Related documents:

Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2007) Welsh Assembly Government. Available from www.healthschool.org.uk (teachers section).
 Food and Fitness- Promoting Healthy Eating and Physical Activity for Children and Young People in Wales. 5 Year Implementation plan. (2006). Available from www.wales.gov.uk/cmopublications (Publications Catalogue).
 Appetite for Life (2006). Available from www.learningwales.gov.uk.
 Food in schools Assessment Tool (2004, 2007). Available from www.wales.gov.uk/cmopublications.
 Physical Activity in School Assessment Tool (2006). Available from www.wales.gov.uk/cmopublications.
 Healthier Lunchboxes Ideas for Primary Schools (2007). Available from www.healthschool.org.uk (teachers section, nutrition).



Ysgol Gymraeg Gwaun y Nant

POLISI BWYD A FFITRWYDD

Nod

- Gwella iechyd a lles cymuned yr ysgol drwy gyflwyno amrywiaeth o weithgareddau corfforol a hybu arferion bwyta'n iach.
- Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol yn rhan hanfodol o werthoedd yr ysgol a bod arfer dda yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol ac yn gysylltiedig â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.
- Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd ac annog cyfranogi gan aelodau perthnasol e.e. clybiau coginio neu ffitrwydd yr ysgol, ar ôl ysgol, canolfannau hamdden, darparwyr arlwyo ysgol a gwirfoddolwyr o'r gymuned

Amcanion

1. Ethos :

- Modelu agwedd gadarnhaol at weithgaredd corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n heini.
- Annog disgyblion i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.
- Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm ffurfiol.
- Sicrhau bod yr holl weithgaredd a gwasanaeth sy'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd a ddarperir i ddisgyblion yn cydymffurfio â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol.
- Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.
- Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.

2. Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgaredd corfforol a'r manteision iechyd tymor hir a byr.
- Dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach trwy raglen technoleg bwyd.
- Neges glir a chyson o'r angen am iechyd geneuol da.
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd.
- Y cyswllt â rhaglen Ysgol Werdd, y Cwricwlwm Cymreig, Addysg ar Gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Byd Eang.
- Rhaglen waith ar gyfer iechyd, lles a ffitrwydd wedi'i gynllunio'n gynhwysfawr fel rhan o Addysg Gorfforol, a chyfleoedd ar gyfer hyrwyddo rhaglenni traws gwricwlaidd ar weithgaredd corfforol a'r berthynas â diet a maeth.
- Cyfleoedd i archwilio i ddylanwad dewisiadau bwyd, gan gynnwys y cyfryngau, hysbysebu a phacio, marchnata a labelu bwyd.
- Gweithgareddau amser egwyl ac ar ôl ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgaredd corfforol pwrpasol a difyr.
- Cyfleoedd i ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill (e.e. trwy ddysgu am gynnyrch Masnach Deg).
- Cyflwyno negeseuon cyson ynglyn â diet, iechyd geneuol a gweithgarwch corfforol ee, trwy beidio â defnyddio ymgyrchoedd hyrwyddo cynhyrchion brand neu fwyd a diod afiach fel gwobrau

3. Amgylchedd

Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ar gyfer hybu bwyta'n iach â gweithgareddau corfforol trwy:

- Cynllunio goruchwyliaeth effeithiol yn ystod amser egwyl ac amser cinio.
- Cydnabod pwysigrwydd staff ategol wrth gynllunio darpariaeth amser cinio yn ogystal â chynrychiolwyr disgyblion.
- Gweithio gydag arlwywyr ysgol a'r staff ategol er mwyn sicrhau bod yr holl staff yn hyrwyddo dewisiadau iach ac yn cyflwyno negeseuon cyson.
- Ymgynghori â darparwyr arlwygo i sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a gynigir yn yr ysgol yn iach, yn faethlon, fforddiadwy ac wedi'i gyflwyno yn ddeniadol yn unol â chanllawiau Blas am Oes.
- Darparu dwr oer, ffres, am ddim trwy'r diwrnod ysgol ac annog staff addysgu i ganiatáu disgyblion yfed dwr yn ystod gwersi, ble'n ymarferol.
- Arddangos defnyddiau sy'n hyrwyddo gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.
- Ymgynghori â disgyblion ynghylch eu syniadau ac adborth ar fwydlenni, y ffreutur, darpariaeth byrbrydau etc.
- Hyrwyddo ailgylchu, prynu yn lleol a Masnach Deg, a chydabod pwysigrwydd ystyried tymhorau a chynnaladwyaeth amgylcheddol.
- Sicrhau bod pob disgybl yn cael ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, waeth beth fo eu gallu.
- Cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a chwaraeon diogel a chyffrous dan do a thu allan gan sicrhau goruwchwiliaeth cyson.
- Sicrhau bod adnoddau a chyfleusterau priodol ar gael i'r disgyblion.
- Cynnig cyfleoedd ar gyfer addysg gyfoedion.
-

4. Y Gymdeithas

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a ffitrwydd a hyrwyddo bwyta'n iach a ffitrwydd, mewn partneriaeth ag asiantau allweddol a chymuned yr ysgol.
- Gweithio gydag asiantau allweddol i annog rhieni/gofalwyr i ddarparu byr brydau iach ar gyfer bocsys bwyd.
- Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo cinio ysgol a hawlio cinio am ddim.
- Darparu disgyblion a theuluoedd â'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch cyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgareddau corfforol.
- Cefnogi darparu clybiau ar ôl ysgol i ddisgyblion a theuluoedd.
- Cydweithio gyda 'Pobl Ifanc Egniol' er mwyn hybu gweithgareddau corfforol o fen y gymuned.
- Cydweithio gyda swyddogion PESS er mwyn hybu ffitrwydd cymuned yr ysgol.
- Cydweithio gyda Cymdeithas Rhieni ac Athrawon er mwyn sicrhau ymagwedd gyson.
- Datblygu cysylltiadau gyda darparwyr bwyd a gweithgareddau corfforol lleol.
- Gweithio gydag a lobbio am ddarpariaeth o fewn y gymuned a gwasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn actif (e.e. cerdded diogel, llwybrau beic)