

Brecwast a chinio iachach mewn ysgolion cynradd

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr



O **31 Hydref 2026**, bydd rheoliadau a chanllawiau wedi eu diweddarau yn ymwneud â bwyta'n iach yn weithredol mewn ysgolion cynradd ar hyd a lled Cymru.

Mae'r newidiadau'n seiliedig ar argymhellion gwyddonol cyfredol, yn arbennig yn ymwneud â **siwgr ychwanegol**, **ffeibr** a **chig wedi'i brosesu**. Fe fyddant yn helpu cynghorau ac ysgolion i ddarparu bwyd maethlon a chytbwys sy'n cyd-fynd yn well â'r **Canllaw Bwyta'n Dda**.

Mae'r ddogfen hon yn amlygu'r **prif newidiadau i frecwast a chinio** o'i gymharu â'r rheoliadau a'r canllawiau blaenorol. Mae'n bosibl fod rhai cynghorau ac ysgolion eisoes wedi mynd y tu hwnt i'r gofynion blaenorol neu wedi cyflwyno rhai o'r newidiadau hyn yn gynnar.

Beth sy'n newid o ran brecwast?

- Bydd o leiaf 50% o fara o rawn cyflawn.
- Ni fydd jam, marmalêd na mêl bellach yn cael eu cynnig.
- Ni fydd iogwrt, sudd ffrwythau a ffa pob bellach yn cael eu cynnig.

Bydd grawnfwydydd, llaeth, ffrwythau a llysiau a bara gyda thaeniad braster isel yn parhau i gael eu cynnig.

Beth sy'n newid amser cinio?

Bydd mwy o ffrwythau a llysiau yn cael eu cynnig



- Mwy o ddogneau o llysiau
- Mwy o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau
- Bydd dogn bach o ffrwyth neu llysiau yn cael eu gweini gyda phwdinau.

Bydd mwy o fwydydd cyflawn yn cael eu cynnig



- Bydd o leiaf 50% o fara o rawn cyflawn.
- Bydd o leiaf 50% o reis, pasta neu nwdls o rawn cyflawn.
- Bydd mwy o amrywiaeth o fwydydd llawn startsh fel tatws, reis, pasta, nwdls a chwscws.

Bydd mwy o ffa a phylsau yn cael eu cynnig



- Mwy o brydau lle bydd ffa neu bylsau yn brif ffynhonnell o brotein.
- Mwy o amrywiaeth o ffa a phylsau, fel ffa coch, ffa soia, ffacbys a chorbys.

Newidiadau i'r cynnig cig a physgod



- Cig coch unwaith neu ddwywaith yr wythnos.
- Llai o gynnyrch cig fel ham, selsig a byrgys.
- Bydd cynnyrch pysgod yn dod o ffynonellau cynaliadwy ac yn cynnwys o leiaf 50% o bysgod.

Bwydydd na fyddant yn cael eu cynnig morl



- Dewisiadau amgen i gig a physgod sydd wedi eu prosesu, fel selsig a byrgys o blanhigion.
- Bwydydd sydd wedi eu ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn, neu sydd â haen yn eu gorchuddio sy'n cynnwys olew, fel bysedd pysgod a nygets cyw iâr.
- Crwst a chynnyrch crwst
- Cynnyrch melys wedi eu pobi a phwdinau fel cacennau, bisgedi, hufen iâ a jeli. Ni fydd y cyfyngiad yn berthnasol i iogwrt wedi ei oeri na iogwrt ar dymheredd amgylchynol.

Diodydd



- Gallai dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen o blanhigion gael eu cynnig.

Meintiau dogn gwahanol



- Bydd dognau maint gwahanol yn cael eu cynnig ar gyfer babanod a phlant iau i sicrhau fod prydau yn briodol ar gyfer eu hoed a'u hanghenion o ran maeth.
- Bydd isafswm meintiau dogn yn weithredol gyda bwydydd y dylai plant gael mwy ohonynt.
- Bydd uchafswm meintiau dogn yn weithredol gyda bwydydd y dylai plant gael llai ohonynt.

I gael manylion llawn am y rheoliadau a'r canllaw, gan gynnwys bwydydd a diodydd eraill a gaiff eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol, ewch i wefan **Llywodraeth Cymru**.

I gael rhagor o wybodaeth am y newidiadau i'r bwyd a diod a gaiff ei ddarparu yn ysgol eich plentyn cysylltwch â'ch **cyngor neu ysgol**.