

## CWESTIWN MAWR CYNGOR YSGOL



Sut mae sicrhau bod bob plentyn yn Ysgol Maesincla yn mwynhau yfed a bwyta'n iach yn yr ysgol?

**Plant**

- Siop ffrwythau ffres dyddiol.
- Gwerthu poteli dŵr yn yr ysgol
- Staff i sicrhau fod y bocsys bwyd yn iach – gwobrwyo'r plant sydd yn bwyta'n iach
- Plant a rhieni i flasau bwyd Anti Beth
- Clwb Coginio bwydydd iach

**Rhieni**

- Ffrwythau ar gael bob amser chwarae
- Mynd o gwmpas i weld os ydyn nhw'n bwyta'n iach. Os ydyn nhw rhoi ticed ffrwythau iddyn nhw
- Plant i gael cyfle i yfed dwr yn amlach

Gyda'n gilydd rydyn ni eisoes yn gwneud gwaith da iawn yn hyrwyddo iechyd a ffitrwydd drwy'r ysgol. Ond... NID DA LLE GELLIR GWELL

### 5 CAM YSGOL TUAG AT YSGOL IACHACH



#### (1) Cinio Ysgol Anti Bethan

Mae 'Bwydlen Cinio Ysgol Gwynedd' wedi ei roi at ei gilydd gan arbenigwyr bwyta iachus. Does neb gwell na' Anti Bethan a staff gegin Ysgol Maesincla am ei goginio fo!

**Os ydych chi dal yn ansicr** - mae na gyfle gwych i chi a'ch plentyn ddod i flasau ac i drafod gyda 'Tim Arlwyo Cyngor Gwynedd' ac Anti Bethan.

**Sesiwn Blasu - Dydd Iau 21ain o Chwefror 1:30pm**

#### (2) Dwr, dwr a mwy o ddwr

**Does dim iachach i blant ac oedolion na dwr.** Mae croeso i blant ddod o poteli dwr gyda nhw i'r ysgol i'w yfed yn y dosbarthiadau.

**Mae poteli dwr newydd 'Ysgol Maesincla' i'w cael i'w prynu o'r Swyddfa. Dim ond £1.50!!**



Dim diodydd llawn siwgr os gwelwch yn dda!

#### (3) Prynu a gwerthu ffrwythau

Mae plant dosbarthiadau Cyfnod Sylfaen yn mwynhau caffï ffrwythau yn ddyddiol a phlant Cyfnod Allweddol 2 yn mwynhau'r tybiau ffrwythau achlysurol (Cofiwch ddod a 50c ddydd Mercher a Iau!) **Yn ogystal a'r tybiau ffrwythau - bydd siop ffrwythau ar gael i blant CA2 yn ddyddiol yn syth wedi hanner tymor.**



#### (4) Bocs Bwyd Iachus

Rydyn ni'n annog pob plentyn a rhiant i fod yn ofalus iawn o'r hyn sydd ym mocus bwyd y plant. Mae 'na enghreifftiau gwych o focus bwyd iach yma yn Ysgol Maesincla bob diwrnod.

**Byddwn yn ail lansio'r drefn o wobrwyo plant gyda bocus bwyd iachus yn ystod y tymor yma**

- (5) **Ffitrwydd** : Mae sesiynau Addysg Gorfforol wythnosol yn cael eu darparu i bob plentyn, ac byddwn yn parhau i ddarparu sesiynau allgyrsiol amrywiol yn datblygu ffitrwydd a sgiliau.



**CLWB NEWYDD AR GYFER TYMOR YR HAF** - Clwb 'Dal I Fynd' (Rhedeg)

Plant Cyngor Ysgol  
A Mr Lloyd