

Gwerthusiad o BWYD A HWYL Rhaglen Gwella Gwylliau'r Haf Adroddiad Effaith

Ymchwil Arad

Chwefror 2023

Ymchwil Arad
8 Columbus Walk
Brigantine Place
Cardiff / Caerdydd CF10 4SD
029 2044 0552
www.arad.wales
Cyswllt: Sioned Lewis sioned@arad.wales



ymchwil
arad
research

Cynnwys

1. Cyflwyniad	2
1.1 Cefndir	2
1.2 Y gwerthusiad	3
1.3 Methodoleg	3
2. Canfyddiadau.....	4
2.1 Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell.....	4
2.2 Ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol	9
2.3 Dyheadau gwell	14
2.4 Gweithgarwch corfforol gwell	16
2.5 Ymddygiad dietegol gwell	21
2.6 Effeithiau eraill	27
3. Astudiaethau achos	30
4. Casgliadau	39
4.1 Crynodeb o'r prif ganfyddiadau	39
4.2 Ystyriaethau ar gyfer y dyfodol.....	40
Atodiad A: Methodoleg.....	42

1. Cyflwyniad

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen gyfoethogi a gynhelir mewn ysgolion yn ystod y gwyliau ysgol, ac a ddarparir gan staff ysgolion a phartneriaid. Mae'n cynnig addysg ynghylch bwyd a maeth, gweithgarwch corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau iach i blant yn ystod gwyliau'r haf.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau gwerthusiad o raglen Bwyd a Hwyl 2022, sy'n ceisio hyrwyddo byw'n iach, cynorthwyo llesiant cadarnhaol a gwella gweithgarwch ymgysylltu gydag addysg a'r ysgol yn ystod gwyliau'r haf.

Roedd y gwerthusiad yn cynnwys cyfweiliadau gyda phartneriaid, staff, plant a theuluoedd er mwyn asesu effaith y rhaglen. Yn gyffredinol, mae canlyniadau'r gwerthusiad yn awgrymu y bu Bwyd a Hwyl 2022 yn llwyddiannus o ran ei nod o gynorthwyo ymgysylltiad â'r ysgol a gwella dyheadau, a gwelwyd effeithiau cadarnhaol ar weithgarwch corfforol, diet a lles emosiynol plant yn ystod gwyliau'r haf.

1.1 Cefndir

Ethos rhaglen Bwyd a Hwyl yw "cydweithio i hyrwyddo bywyd iach, lles cadarnhaol a gwella ymgysylltiad ag addysg a'r ysgol yn ystod gwyliau'r haf."¹ Darparir hwn ar ffurf cynlluniau chwarae dros ddiwrnodau llawn i blant sy'n cymryd rhan yn ystod gwyliau'r haf am isafswm o 12 diwrnod mewn ysgolion sy'n cymryd rhan. Cynhaliwyd rhaglen Bwyd a Hwyl am y tro cyntaf yn 2015 fel prosiect peilot yng Nghaerdydd, ac fe'i datblygwyd er mwyn ymateb i bryderon cynyddol am dlodi bwyd a'r ffaith bod plant yn colli gweithgarwch dysgu yn ystod yr haf yn y rhanbarth. Enw'r rhaglen ar y pryd oedd Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau'r Ysgol (SHEP), ac fe'i datblygwyd gan bartneriaeth Bwyd Caerdydd², a'i pheilotu ganddynt. Llwyddodd y prosiect peilot i ddarparu prydau maethlon a gweithgareddau apelgar i'r plant a fu'n cymryd rhan. Yn 2016, ehangwyd y rhaglen yn genedlaethol gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) ar gyfer 10 ysgol mewn pum awdurdod lleol a thri bwrdd iechyd.

Ar sail canlyniadau cadarnhaol y prosiect peilot (fel y nodwyd mewn gwerthusiadau blaenorol)³, penderfynwyd ehangu rhaglen Bwyd a Hwyl i fwy o ysgolion yng Nghymru yn 2017. Ers hynny, darparwyd y rhaglen Fwyd ar lefel genedlaethol, fe'i gweinyddir gan CLILC ac fe'i hariannir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru – darparwyd arian cyfatebol tan 2019 ac ariannwyd y cynllun yn llawn er 2020. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'r rhaglen wedi parhau i dyfu a chyrraedd mwy o blant, a hon yw un o'r rhaglenni haf mwyaf yng Nghymru. Yn 2019, diwygiwyd y rhaglen er mwyn cynnwys gweithgareddau newydd a chynnwys adborth gan ysgolion a phlant a fu'n cymryd rhan.

Gwaith darparu a gweinyddu yn ystod 2022

Yn 2022, cynigiwyd rhaglen Bwyd a Hwyl i filoedd o blant mewn ysgolion ar draws Cymru, gan ddarparu prydau iach a gweithgareddau apelgar iddynt yn ystod gwyliau'r haf.

¹ Tudalen 5 [Gwerthusiad o Bwyd a Hwyl 2021](#)

² [Ynglyn a Bwyd Caerdydd](#)

³ Ar gael yma: ['Bwyd a Hwyl' Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf](#)

Yn ystod gwyliau'r haf 2022, cynhaliwyd rhaglenni gan 139 o ysgolion, gan gynnig 8,000 o leodd i blant bob dydd, a neilltuwyd £4.85m ar gyfer y rhaglen.

Mae CLILC yn gyfrifol am weinyddu'r cyllid hwn ac mae'n parhau i gydlynu'r rhaglen. Mae CLILC yn gydlynu'r rhaglen ar ran Llywodraeth Cymru ac mae'n cynnig canllawiau i awdurdodau lleol er mwyn eu helpu i gynllunio'r rhaglen ar gyfer pob ysgol. Yna, mae awdurdodau lleol yn gyfrifol am gofrestru ysgolion yn y rhaglen a sicrhau ei bod yn cael ei rhedeg mewn ffordd effeithiol.

Fel rhan o'r rhaglen, ceir Cwrs Sgiliau Maeth a Bwyd Cymunedol hefyd, sy'n cynnig hyfforddiant achrededig ynghylch maeth. Darparir y cyrsiau hyn gan ddietegwyr ac maent yn orfodol ar gyfer yr holl gynlluniau Bwyd a Hwyl, gan sicrhau bod negeseuon cyson ac wedi'u seilio ar dystiolaeth yn cael eu lledaenu trwy'r rhaglen.

1.2 Y gwerthusiad

Comisiynwyd Ymchwil Arad gan CLILC i werthuso Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau'r Ysgol Bwyd a Hwyl. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau ynghylch yr effaith, gan ddangos sut y mae Rhaglen Bwyd a Hwyl wedi gwneud gwahaniaeth. Roedd amcanion y gwerthusiad fel a ganlyn:

- Gan ddefnyddio'r model rhesymeg presennol fel meincnod, archwilio i ba raddau y mae cynlluniau yn cyflawni'r canlyniadau bwriadedig.
- Ymgynghori gyda rhanddeiliaid i ddeall yr hyn a fyddai wedi digwydd heb y ddarpariaeth a phan fo modd, asesu unrhyw newid mewn lles, ymgysylltiad â'r ysgol, dyheadau, gweithgarwch corfforol ac ymddygiad dietegol y plant ar ôl iddynt gymryd rhan.
- Yn ôl y gofyn, awgrymu diwygiadau i'r model rhesymeg er mwyn cryfhau'r dangosyddion newid ar draws y meysydd canlyniadau bwriadedig a chyfrannu at waith gwerthuso yn y dyfodol.

1.3 Methodoleg

Ar gyfer y gwerthusiad o raglen Bwyd a Hwyl, defnyddiodd y tîm gwerthuso nifer o wahanol ddulliau i gasglu data. Roedd hyn yn cynnwys y canlynol:

- Adolygiad o'r model rhesymeg
- Adolygiad pen desg o ddogfennaeth a gwerthusiadau blaenorol
- Cyfweiliadau gyda sampl o swyddogion arweiniol awdurdodau lleol a dietegwyr byrddau iechyd lleol
- Ymweliadau â sampl o ysgolion ar draws Cymru sy'n darparu Bwyd a Hwyl, a chynhaliwyd trafodaethau gyda staff y cynllun, rhieni a phlant
- Casglu adborth gan blant trwy ddefnyddio dull wal graffiti
- Cynnal trafodaethau grŵp rhith gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol.

2. Canfyddiadau

Lluniwyd model rhesymeg ar gyfer rhaglen Bwyd a Hwyl⁴. Mae model rhesymeg yn offeryn a ddefnyddir i ddisgrifio a chynllunio gweithgareddau a chanlyniadau ymyrraeth, gan gynnwys gwybodaeth am yr adnoddau y mae eu hangen, y gweithgareddau a gynhelir, allbynnau neu ganlyniadau uniongyrchol y gweithgareddau hynny, a'r canlyniadau bwriadedig. Mae'r model rhesymeg yn nodi cyfres o ddangosyddion newid cychwynnol a dangosyddion newid parhaus a nodir dan bum maes canlyniad bwriadedig (gweler y rhestr isod).

Mae'r canlyniadau a'r dangosyddion hyn wedi cyfrannu at gynllun ymchwil y gwerthusiad hwn. Adolygwyd y canlyniadau a'r dangosyddion yn ystod cyfnod cwmpasu y gwerthusiad ac fe'u defnyddiwyd i siapia'r cwestiynau a'r awgrymiadau a ddefnyddiwyd yn ystod y gwaith maes.

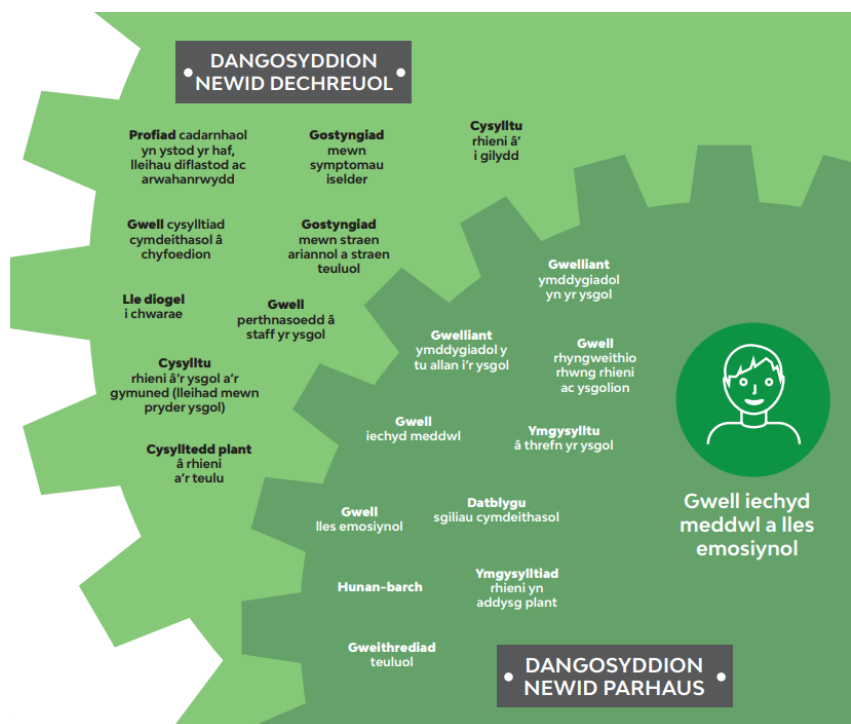
Mae gweddill yr adran hon yn trafod canfyddiadau'r gwerthusiad sy'n ymwneud ag effaith rhaglen Bwyd a Hwyl. Cyflwynir canfyddiadau dan y pum canlyniad a nodwyd ym model rhesymeg y rhaglen, fel a ganlyn:

- Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell
- Ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol
- Dyheadau gwell
- Gweithgarwch corfforol gwell
- Ymddygiad dietegol gwell

Yna, cynhelir trafodaeth am unrhyw effeithiau ychwanegol eraill a nodwyd trwy gyfrwng y gwaith ymchwil ar ddiwedd yr adran.

2.1 Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell

Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell yw un o ganlyniadau bwriadedig Bwyd a Hwyl. Mae model rhesymeg y rhaglen yn esbonio bod y canlyniad hwn yn cynnwys y dangosyddion canlynol: profiad cadarnhaol yn ystod yr haf; gwaredu diflastod ac arwahanrwydd; lleihad mewn symptomau iselder; cysylltu rhieni â'i gilydd; mwy o gysylltiad cymdeithasol gyda chymheiriaid; cysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned (lleihad mewn pryder ysgol); perthnasoedd gwell gyda staff yr ysgol; llai o straen ariannol a theuluol; lle diogel i chwarae; ac ymdeimlad o gysylltiad rhwng plant a'u rhieni a'u teuluoedd. Canfu adborth a gasglwyd ac arsylwadau a wnaethpwyd



⁴ [Download.aspx \(wlga.wales\)](#)

yn ystod cyfweiliadau ac ymweliadau ysgol fel rhan o'r gwerthusiad hwn dystiolaeth i awgrymu bod Bwyd a Hwyl wedi helpu i wella iechyd meddwl a lles nifer o blant a oedd wedi mynychu.

Er bod dietegwyr a rhanddeiliaid eraill yn teimlo mai prif nod rhaglen Bwyd a Hwyl oedd gwella gwybodaeth ynghylch maeth ac ymddygiad dietegol, a chynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, cydnabuwyd hefyd pa mor bwysig yw'r cynlluniau i iechyd meddwl a lles emosiynol y plant dan sylw. Roedd nifer fach o staff yr ysgolion a rhanddeiliaid yn teimlo mai hwn yw canlyniad pwysicaf y rhaglen bellach. Pwysleisiwyd bod hyn yn arbennig o bwysig yn dilyn pandemig Covid-19, lle'r oedd plant wedi colli allan ar gyfleoedd cymdeithasu pwysig, a bod hyn wedi cael effaith niweidiol ar eu hiechyd meddwl a'u lles. Yn ystod ymweliad ag ysgol, soniodd un aelod o staff am blant a fu'n dioddef trawma cyfnod clo, fodd bynnag, mae gallu cymdeithasu mewn amgylchedd diogel a chyfarwydd wedi eu tynnu allan o'u cragen. Roedd nifer o ymatebwyr eraill wedi rhoi enghreifftiau o blant yn meithrin hyder ac yn gwella eu sgiliau cymdeithasol hefyd, gan wneud cyfraniad cadarnhaol i'w hiechyd meddwl a'u lles. Mae un awdurdod lleol wedi ceisio clymu'r elfen fwyd gyda'r canlyniad hwn yn y model rhesymeg yn uniongyrchol trwy ddarparu sesiynau am fwyd a hwyliau, sy'n cyd-fynd â lles meddyliol ac emosiynol. Un enghraifft arall o helpu i gyflawni'r dangosydd hwn oedd bod un plentyn wedi colli eu mam yn ddiweddar, a bu modd iddynt dreulio amser yn creu bocs atgofion er mwyn helpu gyda'u galar yn ystod y cynllun.

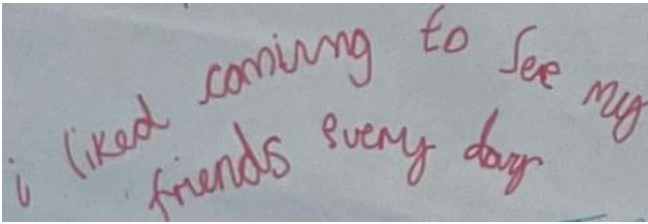
Mae tystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad yn awgrymu bod nifer o blant wedi cael **profiad cadarnhaol yn ystod yr haf, gan osgoi diflastod ac arwahanrwydd**. Dywedodd nifer o rieni a staff bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi rhoi rhywbeth i'w plant ei wneud yn ystod y gwyliau. Soniodd rhai rhieni ei bod yn well bod eu plant yn cymdeithasu gyda ffrindiau yn y lleoliad hwn yn hytrach nag mewn amgylchedd rhith ar eu ffôn neu trwy chwarae gemau fideo. Croesawyd y cyfle i gymdeithasu wyneb yn wyneb yn dilyn y pandemig yn arbennig. Dywedodd y plant yn ystod rhai o'r ymweliadau ysgol y "*byddent yn ddiflas gartref*" felly maent wedi cael hwyl wrth ddod i'r cynllun a chwarae gyda'u ffrindiau. Soniodd un dietegydd am bwysigrwydd y rhaglen mewn cymunedau mwy gwledig lle y gall y plant deimlo fel pe baent ar wahân yn aml yn ystod y gwyliau. Mae hyn wedi cynnig y cyfle iddynt ryngweithio gyda'u cymheiriaid a chael hwyl.

"Mae'r sesiynau hyn yn wych i'm plant, gan eu bod yn teimlo mor ddiflas heb unrhyw beth i'w wneud yn ystod gwyliau'r haf fel arfer! Mae'n wych gan ei fod yn helpu i dorri'r haf hir i fyny." Rhiant

Mae adborth a thystiolaeth a gasglwyd yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cynnig cyfle am **fwy o ymdeimlad o ymgysylltiad gyda chymheiriaid**. Roedd un dietegydd wedi arsylwi cyfeillgarwch newydd yn ffurfio yn ystod eu hymweliadau â'r ysgol. Ategwyd hyn gan sawl aelod o staff, rhieni a phlant yn ystod ymweliadau ysgol. Dywedodd rhai plant mewn cynlluniau eu bod wedi gwneud ffrindiau newydd gyda phlant na fyddent yn cael y cyfle i dreulio amser gyda nhw fel arfer yn yr ysgol. Yn ogystal, mae wedi caniatáu i blant o wahanol grwpiau oedran i gymysgu, ac mae staff yn teimlo bod hyn wedi helpu'r plant hyn i deimlo'n fwy cyfrifol ac annibynnol gan eu bod wedi bod yn helpu gyda'r plant iau. Dywedodd nifer o'r plant mai eu hoff beth am fynychu Bwyd a Hwyl oedd gweld eu ffrindiau yn ystod y gwyliau a phe na bai'r rhaglen wedi cael ei chynnal, ni fyddent wedi gweld eu ffrindiau yn ystod yr haf. Yn ystod ymweliad ysgol fel rhan o'r gwerthusiad, dywedodd rhiant bod cael cyswllt gyda'r ysgol a'i chymheiriaid yn ystod y gwyliau wedi bod yn dda i iechyd meddwl ei merch. Fel rhiant anabl sy'n dioddef salwch cronig, gall fod yn anodd trefnu

pethau gyda ffrindiau ei merch yn ystod y gwyliau, felly bu'r cynllun hwn yn bwysig iawn iddynt fel teulu.

Adborth ar wal graffiti gan blant: Beth oeddech chi wedi ei hoffi?



Mae tystiolaeth a gasglwyd yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i **gysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned**. Roedd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol o'r farn ei bod yn beth da bod rhieni yn cael y cyfle i gael sgysiau gydag athrawon yn ystod y cynlluniau hyn. Teimlwyd ei bod yn llawer anos cael y sgysiau hyn yn ystod y tymor ysgol, felly croesawyd y cyfle hwn i feithrin perthnasoedd gyda'r staff a'r ysgol. Roedd un ysgol yn teimlo eu bod wedi gallu integreiddio yn well gyda rhieni nag y byddent fyth wedi gallu ei wneud o'r blaen. Roedd rhai rhieni nad oeddent yn cyfathrebu gyda nhw o gwbl, ond mae'r rhaglen wedi bod yn rhyw fath o grŵp rhwydweithio ar gyfer y rhieni hyn. Arsylwodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol bod y cysylltiad hwn rhwng yr ysgol a rhieni yn bwysicach fyth mewn cymunedau difreintiedig, felly mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn helpu i gyflawni hyn; bu'r cinio i rieni yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer hyn. Dangoswyd hyn ymhellach gan adborth a gasglwyd gan rieni, lle'r oedd nifer ohonynt wedi sôn faint yr oeddent wedi mwynhau'r cyfle i ddod i mewn a threulio amser yn yr ysgol. Mae wedi peri i nifer deimlo mwy o gyswllt gyda'r ysgol ac i fod yn fwy ymwybodol o'r hyn y mae eu plant yn ei wneud yn yr ysgol. Fel yr esboniodd un rhiant "*mae'n braf cael gweld yr hyn y maent yn ei wneud yn uniongyrchol*".

Yn ystod ymweliadau ysgol, soniodd un ysgol am y berthynas y maent wedi'i meithrin gyda'r gymuned leol hefyd trwy gyfrwng yr ymweliadau gan yr heddlu a darparwyr eraill, a'r ffaith eu bod wedi bod yn cerdded i'r hosbis lleol, a fu o fudd i'r plant ac i'r gymuned ehangach. Yn ogystal, maent yn dangos yr holl weithgareddau y maent yn eu gwneud ar Facebook, ac mae hyn fel rhyw fath o hysbyseb i ddarparwyr, a fu'n rhywbeth cadarnhaol. Soniodd sawl ysgol arall hefyd am y cyfle y mae Bwyd a Hwyl wedi ei roi iddynt i gysylltu gyda busnesau a darparwyr lleol er mwyn creu perthnasoedd gwaith na fyddent wedi bodoli heb y rhaglen.

Mae adborth yn awgrymu y bu rhywfaint o **welliant yn y perthnasoedd rhwng staff ysgol** hefyd trwy gyfrwng rhaglen Bwyd a Hwyl, gyda sawl un yn nodi ei bod wedi bod yn braf treulio amser gyda staff arall yn ystod y gwyliau. Roedd y staff yn teimlo hefyd bod Bwyd a Hwyl wedi cynnig y cyfle iddynt ddod i adnabod y plant mewn grwpiau llai a meithrin perthnasoedd gyda nhw.

"Fel arfer yn yr ysgol, ni fyddwch yn cael amser i eistedd a chwarae gyda'r plant – mae hyn wedi bod yn braf." **Aelod o staff**

Mae tystiolaeth a gasglwyd fel rhan o'r gwerthusiad yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i **leihau straen ariannol a'r straen ar deuluoedd**. Nododd swyddog arweiniol mewn un awdurdod lleol bod hyn yn arbennig o bwysig mewn ardaloedd mwy difreintiedig oherwydd y plant

hyn yw'r rhai y gallent fod yn cael prydau iach yn llai aml, ond mae'r ddarpariaeth hon yn galluogi prydau a chyswllt rheolaidd gyda'r plant hyn dros y cyfnod o chwe wythnos. Soniodd staff mewn un ysgol am raglen Bwyd a Hwyl fel "*achubiaeth*" i rai teuluoedd yn ystod yr argyfwng costau byw. Nid yn unig y mae'n cynnig prydau i blant, ond mae'n darparu gweithgareddau ac adloniant na fydd yn rhaid i'r teulu dalu amdano eu hunain yn ystod y gwyliau, gan leihau cryn dipyn o'r faich ar deuluoedd. Nododd staff a rhieni mewn un ysgol bod plant wedi gallu llenwi eu gwyliau gyda gweithgareddau hwyliog heb roi pwysau ar deuluoedd i ddarparu hyn, gan arbed arian i deuluoedd a chynnig profiadau cadarnhaol i'r plant ar yr un pryd. Yn ogystal, mae'n lleihau rhywfaint o'r straen ar deuluoedd sy'n pryderu am y gost o fwydo eu plant yn ystod y gwyliau. Soniodd un rhiant anabl am bwysigrwydd y rhaglen wrth helpu i gadw costau i lawr yn ystod y gwyliau:

"Mae costau byw yn uwch i bobl anabl nag y maent i bobl cyffredin ac roedd cael y prydau a'r gweithgareddau am ddim wir wedi helpu i gadw costau i lawr."

Rhiant

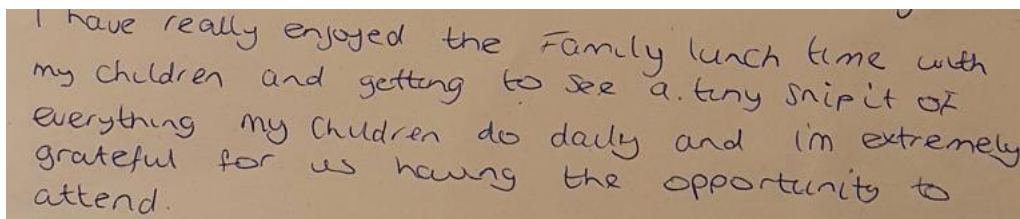
Bu rhaglen Bwyd a Hwyl yn ddefnyddiol i nifer o deuluoedd: soniodd un rhiant am y ffaith bod ganddi hi a'i phartner swyddi amser llawn, felly mae hwn wedi cynnig mwy o hyblygrwydd iddynt yn ystod y gwyliau, "*Pe na bai hwn ar gael, byddwn i ar goll.*" Roedd nifer o rieni y siaradwyd â nhw yn ystod yr ymweliadau ysgol yn rhannu'r farn hon. Soniodd swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol am y ffordd y gall hyn fod yn arbennig o bwysig i deuluoedd sy'n byw mewn cymunedau gwledig hefyd, y maent yn aml yn dibynnu ar dwristiaeth yn ystod yr haf. Gall gwneud trefniadau gofal plant fod yn anodd i rieni sy'n gweithio yn y sector twristiaeth yn ystod gwyliau'r haf. Mae hyn yn cynnig ychydig gymorth a hyblygrwydd i'r teuluoedd hyn. Dywedodd un rhiant hefyd eu bod yn teimlo'n llai euog gan wybod bod eu plant yn gwneud pethau yn rhaglen Bwyd a Hwyl tra eu bod nhw yn gweithio. Nododd sawl rhiant hefyd y bu'n hyfryd i'w plant hŷn fynychu'r rhaglen ac iddyn nhw allu treulio amser gwerthfawr gyda'r plant iau gartref.

Defnyddiodd un dietegydd enghraifft o blant sy'n derbyn gofal yn yr ysgol, ac y maent wedi gallu mynychu'r cynllun, gan gynnig seibiant i ofalwyr. Nodont y byddai wedi bod angen i'r plant hyn ddychwelyd i'r system gofal efallai heb y rhaglen. Esboniodd un aelod o staff mewn awdurdod lleol eu bod wedi gweithio gyda'r gwasanaethau cymdeithasol, sy'n cyfeirio plant i'r cynllun. Rhannwyd enghraifft hefyd o blentyn ar y gofrestr amddiffyn plant, a symudwyd o un ysgol i'r llall yn aml, a oedd yn amlygu sut yr oedd y cynllun yn caniatáu parhad o ran y cyswllt rhwng yr ysgol a'r plentyn hwnnw. Soniodd swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol arall pa mor fuddiol y mae'n gallu bod i deuluoedd sy'n cael eu cynorthwyo gan ofal cymdeithasol i gael y seibiant hwn yn ystod y gwyliau. Teimlwyd hefyd, ar gyfer y plant sy'n derbyn gofal, ei fod yn gallu eu helpu i ymwreiddio yn fwy yn yr ysgol.

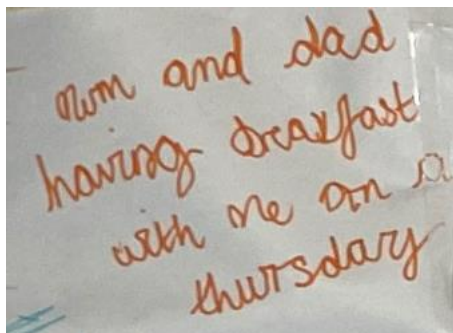
Fel y nododd un dietegydd, gall diogelu fod yn her yn ystod y gwyliau, ond mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn cynnig **lle diogel i chwarae** i blant ac mae'n eu cadw mewn patrwm cyfarwydd a rheolaidd yn ystod y gwyliau. Yn ogystal, roedd rhieni yn gwerthfawrogi cael lle diogel i'w plant chwarae. Mae'n cadw staff mewn cysylltiad â phlant yn ystod y gwyliau hefyd – mae hyn yn hynod werthfawr. Roedd un aelod o staff mewn ysgol yn teimlo bod cynnig y cyfle i blant ddod i'w hysgol a chymdeithasu gyda'u cymheiriaid yn eu helpu rhag bod yn agored i ddylanwadau drwg yn ystod y gwyliau, er enghraifft trwy gymdeithasu gyda phlant hŷn yn eu hardal.

Mae tystiolaeth a gasglwyd yn awgrymu bod y rhaglen wedi helpu gyda'r **ymdeimlad o ymgysylltiad rhwng plant a'u rhieni a'u teuluoedd**. Soniodd sawl aelod o staff mewn ysgolion

am effaith gweld teuluoedd yn eistedd ac yn bwyta pryd o fwyd yng nghwmni ei gilydd yn y cynllun, sy'n rhywbeth nad yw'n digwydd yn aml iawn gartref efallai. Roedd rhieni yn ddiolchgar iawn hefyd am y cyfle i ddod i fwyta pryd o fwyd gyda'u plant a threulio amser yn yr ysgol, fel y mae'r adborth ysgrifenedig isod gan riant yn dangos.



Dywedodd rhai plant hefyd yn ystod yr ymweliadau ysgol eu bod yn hoffi pan fydd eu rhieni yn dod i mewn i gael cinio neu frecwast. Dangosir hyn gan rywfaint o'r adborth isod gan blant pan ofynnwyd iddynt nodi ar y wal graffiti "Beth oeddech chi wedi ei hoffi?".



Er bod effeithiau hirdymor rhaglen Bwyd a Hwyl eleni y tu hwnt i gwmpas y gwerthusiad, mae'r dystiolaeth a ddangoswyd yn erbyn y canlyniadau dangosydd newid cychwynnol, ac arsylwadau cyffredinol, yn awgrymu bod rywfaint o dystiolaeth bod y rhaglen yn cyfrannu at y dangosyddion newid parhaus. Mae'r dystiolaeth anecdotaidd gan randdeiliaid, ysgolion, teuluoedd a phlant yn awgrymu **gwelliannau cadarnhaol i iechydd meddwl a lles emosiynol** o ganlyniad i'r ffaith eu bod wedi mynychu'r cynllun. Cafwyd rywfaint o adborth hefyd a oedd yn awgrymu ychydig dystiolaeth o **welliant mewn ymddygiad yn yr ysgol a thu allan yr ysgol**. Fel y gellir gweld yn Astudiaeth Achos 1 yn Adran 3, sylwodd un rhiant bod eu plentyn wedi ymlacio yn fwy pan fyddent yn dod gartref o'r cynllun a'u bod yn llai tebygol o gweryla gyda'u brodyr a'u chwiorydd. Roedd ysgol arall wedi cael adborth gan rieni bod ymddygiad eu plant yn well ar ôl iddynt ddod gartref ac nad oeddent yn cweryla gymaint gyda'u brodyr a'u chwiorydd. Soniodd sawl aelod o staff am ymddygiad gwell y plant a fu'n cymryd rhan yn y cynllun o'i gymharu â'u hymddygiad yn ystod y tymor ysgol ac yn ystod un ymweliad, soniodd staff am y gwelliant yn ymddygiad y rhai a oedd wedi dangos ymddygiad heriol yn ystod y tymor ysgol.

Gellir cysylltu'r dangosydd newid parhaus ynghylch **hunan-barch** gyda thystiolaeth a gasglwyd bod rhai o'r plant a fynychodd y cynlluniau wedi dangos gwelliant o ran eu hyder, gan ddod allan o'u cragen, a gwella eu sgiliau cymdeithasol. Yn dilyn ymweliad ag un ysgol a oedd yn cynnig y rhaglen, roedd un dietegydd wedi nodi bod un plentyn yno na fyddai byth yn siarad yn y dosbarth, ond yn y lleoliadau grŵp llai o faint, roedd y plentyn hwn wedi newid yn llwyr ac wedi dod yn **fwy hyderus**. Roedd swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol arall wedi arsylwi plentyn dieiriau a

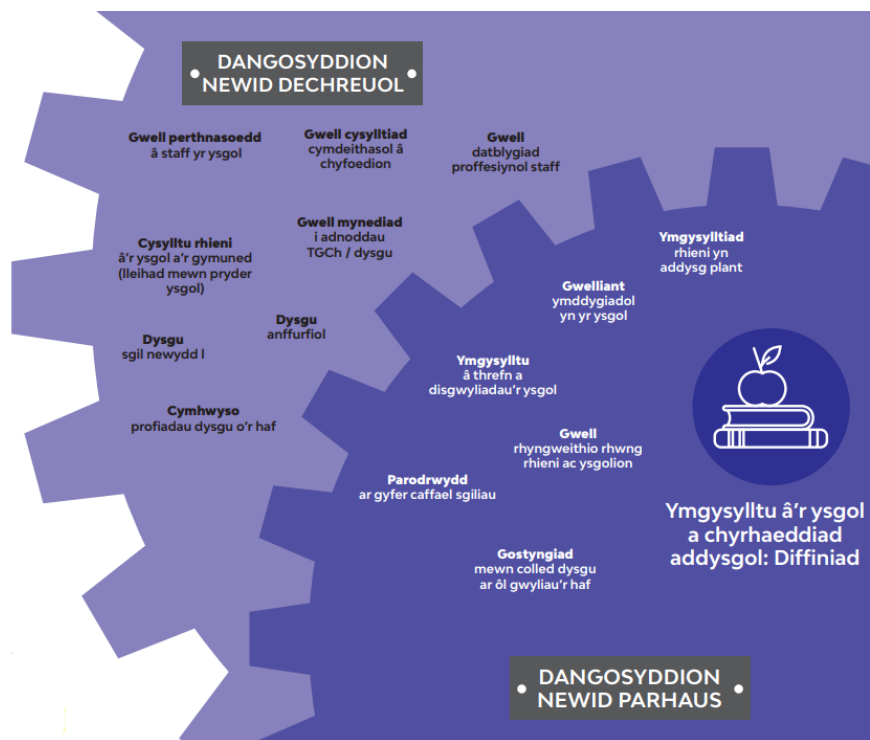
ddechreuodd siarad wrth fynychu'r cynllun. Gwelwyd enghreifftiau eraill hefyd o blant sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) a oedd wedi gallu cymryd rhan yn fwy nag y byddent yn ei wneud yn yr ysgol, gan feithrin eu hyder. Soniodd staff ysgol arall am y ffordd y mae rhai plant wedi gwella eu sgiliau cymdeithasol hefyd trwy fynychu'r cynllun. Nododd un darparwr gweithgareddau bod y plant yn meithrin eu hyder wrth iddynt ddarparu'r cynllun. Roeddent yn dod yn fwy siaradus ac yn fodlon siarad a mwynhau'r hyn yr oeddent yn ei wneud.

Er na chasglwyd tystiolaeth uniongyrchol i awgrymu bod **gweithrediad teuluol** wedi gwella, mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu ac wedi cynnig rhyddhad i deuluoedd. Mae'r sylwadau cadarnhaol gan staff, rhieni a phlant ynghylch rhieni yn dod i'r ysgol yn cynnig rhywfaint o dystiolaeth tuag at y dangosydd newid parhaus hefyd ynghylch **ymgysylltiad rhieni gydag addysg eu plant**. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod sawl ysgol a swyddog arweiniol awdurdod lleol wedi nodi bod ymgysylltiad rhieni yn isel mewn rhai ardaloedd neu ysgolion a bod hyn yn rhywbeth y maent yn dymuno gweithio arno yn y dyfodol.

I gloi, casglwyd cryn dipyn o dystiolaeth ar gyfer canlyniad bwriadedig iechyd meddwl a lles emosiynol gwell. Mae plant wedi cael y cyfle i gael profiad cadarnhaol yn ystod yr haf, sydd wedi eu cysylltu gyda ffrindiau, yr ysgol, eu teuluoedd a'r gymuned ehangach mewn man diogel a chyfarwydd. Yn ogystal, mae wedi cynnig rhyddhad i deuluoedd ar ffurf gofal plant, rhyddhad ariannol anuniongyrchol, a lleihau'r faich o ddiddanu plant yn ystod y gwyliau. Mae'n bwysig nodi na chanfuwyd tystiolaeth yn erbyn y dangosyddion newid cychwynnol sef lleihad mewn symptomau iselder a chysylltu rhieni â'i gilydd. Fodd bynnag, arsylwyd yn ystod ymweliadau ysgol bod rhieni a oedd wedi mynychu'r ciniawau wedi gallu rhyngweithio â'i gilydd. Byddai angen casglu tystiolaeth bellach i ddangos y dangosyddion hyn.

2.2 Ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol

Mae ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol yn un o ganlyniadau bwriadedig rhaglen Bwyd a Hwyl. Mae model rhesymeg y rhaglen yn esbonio bod y canlyniad hwn yn cynnwys y dangosyddion canlynol: datblygiad proffesiynol staff gwell; mynediad gwell i TGCh/adnoddau dysgu; dysgu anffurfiol; defnyddio'r profiad dysgu a gafwyd yn ystod yr haf; meithrin sgîl newydd; perthnasoedd gwell gyda staff yr ysgol; cysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned (lleihad mewn pryder am yr ysgol); a mwy o ymdeimlad o gysylltiad cymdeithasol gyda chymheiriaid. Canfu adborth a gasglwyd ac arsylwadau a wnaethpwyd yn ystod cyfweiliadau ac ymweliadau ysgol fel rhan o'r gwerthusiad hwn dystiolaeth i awgrymu bod y rhaglen wedi cynorthwyo gwelliannau o ran ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol. Nodir bod sawl un o'r dangosyddion a restrir



uchod yn gorgyffwrdd â dangosyddion a restrir fel rhan o'r canlyniadau iechyd meddwl a lles emosiynol yn yr adran flaenorol, fodd bynnag, pan drafodir y dangosyddion hyn yn yr adran hon, mae'n seiliedig ar dystiolaeth ychwanegol sy'n ymwneud yn fwy ag ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol.

Mewn trafodaethau gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol, dietegwyr a rhanddeiliaid eraill, barnwyd bod ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol yn ganlyniad pwysig rhaglen Bwyd a Hwyl. Nododd un dietegydd, er eu bod yn teimlo mai prif flaenoriaeth y rhaglen yw'r elfen ynghylch maeth a sicrhau bod plant yn cael pryd da yn ystod y gwyliau, mae sicrhau bod plant yn parhau i ymgysylltu yn ystod y gwyliau yn flaenoriaeth arall, ynghyd â helpu gyda'u cyflawniad academaidd. Cydnabuwyd gan nifer bod chwe wythnos yn gyfnod hir i fod heb batrwm, strwythur a dysgu i blant. Mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn pontio'r bwlch hwn ac yn helpu i gynnal cysylltiad â'r ysgol, staff a chymheiriaid.

Mae dystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad yn awgrymu y bu rhywfaint o **welliant o ran datblygiad proffesiynol staff** trwy gyfrwng rhaglen Bwyd a Hwyl. Soniodd rhai swyddogion arweiniol awdurdodau lleol am y ffaith bod y cynlluniau yn brofiad da i rai aelodau o staff megis Cynorthwyr Addysgu. Yn ogystal, roedd sawl ysgol wedi cynnig cyfleoedd i'r rhai sy'n dymuno bod yn athrawon i gael profiad trwy wirfoddoli yn y cynlluniau. Yn ogystal, bu'n gyfle i rai staff nad oeddent yn aelodau o staff uwch yn yr ysgol i arwain a chydlynu'r prosiect. Roedd hyn wedi cynnig profiad dysgu na fyddent wedi gallu ei gael efallai heb y rhaglen. Roedd sawl aelod o staff yn teimlo'n gadarnhaol am yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu ar y cyrsiau maeth hefyd. Roeddent o'r farn y bu'r hyfforddiant yn effeithiol ac yn ddiddorol. Maent wedi gallu cyfleu'r wybodaeth hon i'r plant sy'n mynychu'r rhaglen, ond mae'n wybodaeth y gallant ei chyfleu trwy gydol y flwyddyn ysgol gyfan hefyd. Nododd un aelod o staff y byddant yn ceisio mabwysiadu'r ymddygiad a ddysgont yn y cynllun eu hunain, er enghraifft mynd i eistedd gyda'r plant amser cinio a bwyta eu bwyd yn eu cwmni nhw.

Roedd y dystiolaeth a gasglwyd ac a oedd yn ymwneud â dangosydd **mynediad gwell i TGCh/adnoddau dysgu** fel rhan o'r gwerthusiad yn isel. Fodd bynnag, arsylwyd yn ystod ymweliadau ysgol bod rhai plant wedi gallu defnyddio gliniaduron a llechi. Roedd staff yn teimlo'n gadarnhaol hefyd am yr adnoddau dysgu a gawsant gan ddiategwyr trwy gyfrwng yr hyfforddiant ynghylch maeth. Rhoddwyd pecynnau maeth i ysgolion, ac roeddent o'r farn bod y rhain yn ddefnyddiol iawn. Bu'r pecynnau hyn yn bwysig wrth greu ffyrdd effeithiol a rhyngweithiol o gyfleu negeseuon am faeth i blant. Dywedodd un plentyn mai hwn fu ei hoff ran o'r cynllun.

"Dydd Mawrth yw fy hoff niwrnod i ddod yma gan ein bod yn dysgu am faeth a bwyd, sy'n hwyl." Disgybl

Roedd y dystiolaeth a gasglwyd ynghylch dangosydd **dysgu anffurfiol** fel rhan o'r gwerthusiad yn isel hefyd. Fodd bynnag, roedd sylwadau gan staff, rhieni a phlant yn awgrymu bod strwythur mwy hyblyg ac anffurfiol y cynllun wedi caniatáu i blant ddysgu am faeth mewn ffordd effeithiol. Yn ystod un o'r ymweliadau ysgol, aeth yr holl blant allan i'r cae i chwarae, ond estynnwyd gwahoddiad i rai plant eistedd gyda'r athro ar y cae a chymryd rhan mewn gweithgareddau am faeth. Roedd hi'n ymddangos bod y plant yn ymgysylltu'n dda gyda'r cynnwys yn ystod y sesiwn bleerus hon y tu allan i'r ystafell ddosbarth.

Mae tystiolaeth ac adborth a gasglwyd yn awgrymu bod rhai wedi defnyddio neu y byddant yn gallu **defnyddio profiadau dysgu a gawsant yn ystod yr haf**. Roedd un rhanddeiliad yn teimlo bod y rhaglen yn bwysig wrth ymwreiddio ymddygiad cadarnhaol ynghylch bwyd a maeth ar ôl y cynllun 12 diwrnod. Mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn cynnig cychwyn gwyd i'r broses hon a'r gobaith yw y bydd hyn yn parhau trwy gydol y flwyddyn ysgol. Roedd aelod o staff yn teimlo hefyd y bydd y rhaglen yn helpu'r plant gyda'r cwricwlwm newydd ym mis Medi.

"Hwn fu'r cychwyn gorau i'r cwricwlwm newydd, a dylai eu helpu ym mis Medi."
Aelod o staff

Yn ogystal, barnwyd bod rhaglen Bwyd a Hwyl o gymorth i'r rhai hynny mewn grwpiau blwyddyn sy'n pontio. Roedd sawl ysgol yr ymwelwyd â nhw fel rhan o'r gwerthusiad wedi ceisio targedu disgyblion blynyddoedd dau a chwech i gymryd rhan yn y cynllun, a dywedwyd bod hyn yn fuddiol ar gyfer y cyfnod pontio wrth symud i fyny i'r ddarpariaeth iau ac i'r ysgol gyfun. Dywedodd rhai aelodau o staff ysgol a fu'n ymwneud â'r rhaglen eu bod wedi gweld yn flaenorol bod plant sydd wedi dod yn ôl i'r ysgol ym mis Medi wedi parhau i ddefnyddio'r wybodaeth a ddysgont yn ystod yr haf. Mae wedi rhoi rhywbeth i'r plant siarad amdano hefyd gyda'u cymheiriaid pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol am yr hyn a wnaethant yn ystod y gwyliau.

Ceir cyswllt agos rhwng tystiolaeth a gasglwyd sy'n ymwneud â'r dangosydd ynghylch **dysgu sgîl** â'r canlyniadau bwriadedig ynghylch gweithgareddau corfforol ac ymddygiad dietegol gwell. Mae rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cynnig nifer o gyfleoedd i blant ddysgu sgiliau newydd sy'n ymwneud â gweithgareddau corfforol megis chwarae math newydd o chwaraeon am y tro cyntaf, dysgu sgiliau chwaraeon newydd a chymryd rhan mewn gweithgareddau newydd eraill fel cyfeiriannu. Yn ogystal, mae plant wedi cael y cyfle i ddysgu sgiliau newydd ar ffurf gwybodaeth ynghylch maeth, y gallant ei defnyddio er mwyn newid eu harferion bwyta neu er mwyn bod yn fwy gwybodus gyda'u harferion bwyta. Roedd un swyddog arweiniol awdurdod lleol yn teimlo bod gwella dyheadau plant trwy gynnig y cyfle iddynt ddysgu a rhoi cynnig ar bethau newydd yn rhan bwysig o'r rhaglen.

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i **wella perthnasoedd rhwng staff a phlant**. Dywedodd staff un ysgol bod meithrin yn bwysig yn eu hysgol a bod y rhaglen wedi cynnig y cyfle i staff feithrin perthnasoedd a chryfhau cysylltiadau gyda'r plant. Maent yn rhoi



pwyslais ar les, maent yn gwybod os bydd gan blant berthnasoedd da, y gallant ymgysylltu yn well yn yr ysgol. Yn ogystal, mae wedi cynnig y cyfle i staff nodi mwy o blant agored i niwed, a chynnal perthnasoedd da gyda nhw, gan eu helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'u hanghenion. Dywedodd un aelod o staff mai rhan o'r rheswm pam yr oedd yn dymuno bod yn

rhan o'r rhaglen oedd er mwyn dod i adnabod y plant y byddai hi'n eu dysgu o fis Medi, oherwydd y byddai hi'n cael dosbarth newydd. Bellach, mae hi'n teimlo'n llawer gwell am yr hyn i'w ddisgwyl ym mis Medi. Roedd rhai plant wedi myfyrio am berthnasoedd cadarnhaol gyda'r staff yn y cynlluniau hefyd.

Mae dystiolaeth a gasglwyd fel rhan o'r gwerthusiad yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu wrth **gysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned (lleihad mewn pryder am yr ysgol)**. Mae'r agwedd ar y dangosydd hwn sy'n ymwneud â phryder am yr ysgol yn arbennig o berthnasol wrth ystyried ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol. Nododd un dietegydd bod y rhaglen wedi helpu plant i fod yn fwy parod ar gyfer mynychu'r ysgol, gan sicrhau nad ydynt yn ofni dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi. Nodwyd enghraifft o blentyn yn dweud eu bod yn gofidio am ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi fel arfer, ond bod cael llai o fwch yn y gwyliau wedi helpu gyda'r gofid hwnnw. Mae hwn yn rhywbeth a ategwyd gan aelodau eraill o staff, rhieni a phlant a oedd yn teimlo bod gofid am yr ysgol wedi lleihau o ganlyniad i'r rhaglen. Fel y gellir gweld yn Astudiaeth Achos 3, nododd un rhiant bod mynychu'r ysgol yn brofiad sy'n gallu llethu ei merch, ond bod gallu cynnal y cysylltiad gyda'r ysgol a'i ffrindiau yn ystod y gwyliau wedi bod yn dda iddi ac y dylai ei helpu i ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi. Nododd un aelod o staff enghraifft o un plentyn a oedd yn casáu dod i'r ysgol, ond yr oeddent wedi bod yn mwynhau dod i'r ysgol yn ystod y gwyliau a'i bod yn ymddangos eu bod yn teimlo'n fwy cadarnhaol ynghylch dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi. Roedd rhieni yn teimlo hefyd ei fod o gymorth i blant gynnal strwythur yn eu diwrnodau yn ystod y gwyliau, er mwyn ei gwneud yn haws pan fyddent yn dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi. Roedd un rhiant yr oedd ei mab yn aros am ddiagnosis Awstisiaeth yn teimlo bod patrwm a strwythur y rhaglen wedi helpu cryn dipyn yn ystod y gwyliau. Rhoddodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol enghraifft o ysgol a oedd wedi cael plant o Wcráin a fu'n aros mewn gwesty ger yr ysgol, felly trefnodd yr ysgol fws cerdded yn ystod y rhaglen fel bod y plant hyn yn gallu ymuno am chwe diwrnod o'r rhaglen. Roedd hyn wedi eu galluogi i wneud ffrindiau, ymarfer eu Saesneg ac i ymgysylltu â'r ysgol cyn cychwyn yno ym mis Medi.

Yn ystod yr ymweliadau ysgol, dywedodd rhan fwyaf y plant y siaradwyd â nhw yn y cynlluniau eu bod yn edrych ymlaen i ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi, yn enwedig i weld eu ffrindiau eto yr oeddent wedi chwarae gyda nhw yn ystod y rhaglen. Mae hyn hefyd yn ymwneud â dangosydd **mwya o ymdeimlad o gysylltiad cymdeithasol gyda chymheiriaid**, ac roedd y plant yn teimlo'n gyffrous ynghylch dychwelyd i'r ysgol gan eu bod wedi gweld eu ffrindiau yn y rhaglen ac roeddent wedi mwynhau treulio amser gyda nhw, gan hyrwyddo cyswllt â'r cam o ddychwelyd i'r ysgol yn y tymor newydd. Mae enghraifft a ddangosir yn Astudiaeth Achos 5 yn dangos effaith rhaglen Bwyd a Hwyl ar blentyn sydd ag Awstisiaeth, a oedd wedi bod yn cael problemau yn yr ysgol yn flaenorol, ac y byddai wedi gorfod mynd i ysgol amgen efallai. Fodd bynnag, ers mynychu Bwyd a Hwyl, mae wedi gallu integreiddio'n well gyda'r ysgol a'r plant eraill, ac nid yw'n chwilio am ysgol amgen mwyach.

Er bod effeithiau hirdymor rhaglen Bwyd a Hwyl eleni y tu hwnt i gwmpas y gwerthusiad, mae'r dystiolaeth a ddangoswyd yn erbyn y canlyniadau dangosydd newid cychwynnol ac arsylwadau cyffredinol yn awgrymu bod rhywfaint o dystiolaeth bod rhaglen Bwyd a Hwyl yn cyfrannu at y dangosyddion newid parhaus. Mae'r dystiolaeth anecdotaidd gan randdeiliaid, ysgolion, teuluoedd a phlant yn awgrymu y bydd y rhaglen yn cyfrannu at **welliant mewn ymddygiad yn yr ysgol**. Roedd rhai staff ysgol mewn un awdurdod lleol wedi canfod bod ymddygiad plant a oedd wedi mynychu'r cynllun wedi gwella rhyw ychydig ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi gan na fu cymaint o fwch yn y cyfnod a dreuliodd allan o'r ysgol. Roedd rhai staff ysgol yn rhagweld rhai gwahaniaethau hefyd rhwng y rhai a oedd wedi mynychu rhaglen Bwyd a Hwyl eleni, y maent yn gallu bod yn heriol yn ystod y tymor ysgol. Ceir rhywfaint o adborth sy'n awgrymu hefyd bod **ymgysylltiad rhieni gydag addysg eu plant** wedi gwella o ganlyniad i raglen Bwyd a Hwyl, a

gellir gweld hyn wrth i rieni fynychu'r ysgol a'r ffaith eu bod yn dymuno gweld eu plant mewn amgylchedd ysgol fel rhan o'r cinio i deuluoedd. Mae rhywfaint o adborth yn awgrymu bod hwn yn faes y mae angen ei wella ymhellach.

Mae sylwadau yn awgrymu y bu gwelliannau o ran **ymgysylltu gyda phatrwm a disgwyliadau'r ysgol** a cheir tystiolaeth anecdotaidd bod y cynllun wedi helpu i gadw plant mewn strwythur a phatrwm a ddylai helpu pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi. Yn ogystal, roedd awgrym am **gysylltiadau gwell rhwng rhieni a'r ysgol** a rhai enghreifftiau o rieni yn gallu siarad mwy gydag athrawon nag y byddent wedi gallu ei wneud fel arfer, a'r cyfle i ddod i'r ciniawau teuluol. Nid oedd tystiolaeth uniongyrchol bod **lleihad o ran y dysgu a gollir ar ôl gwyliau'r haf**, fodd bynnag mae awgrymiadau bod y rhaglen yn helpu gweithgarwch ymgysylltu â'r ysgol yn ehangach yn cyfeirio at dybiaeth y gallai hyn helpu i atal colli dysgu yn ystod y gwyliau, er y byddai angen casglu mwy o dystiolaeth am hyn. Yn olaf, gellir dangos tystiolaeth o **fod yn barod i gaffael sgiliau** wrth i'r plant ddysgu sgiliau newydd ac addasu i wybodaeth newydd a roddir iddynt (h.y. gwybodaeth ynghylch maeth).

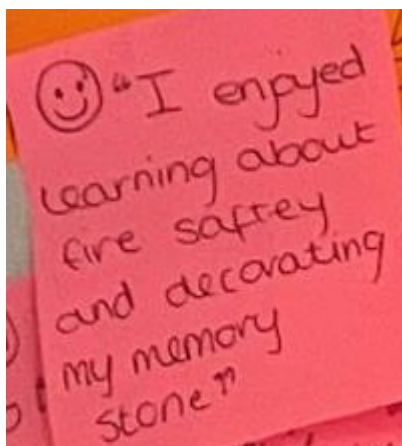
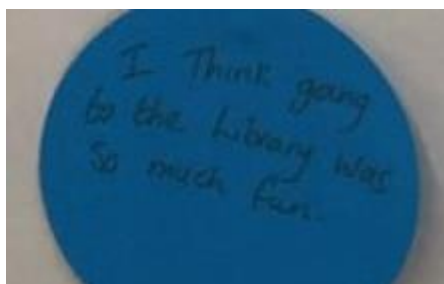
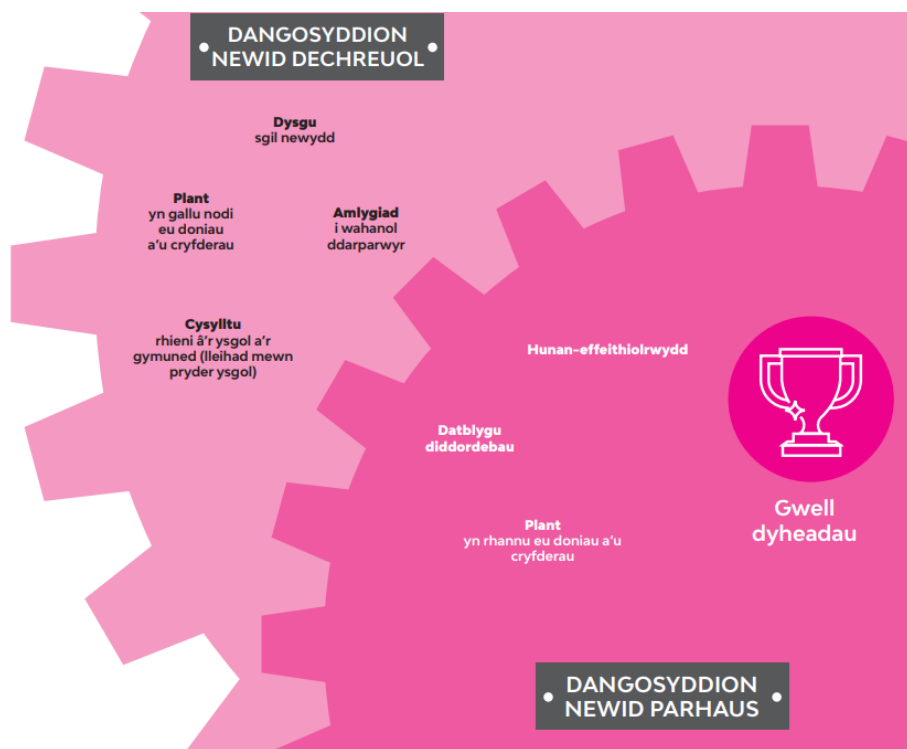
I gloi, casglwyd cryn dipyn o dystiolaeth ar gyfer canlyniad bwriadedig gwella ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol. Mae staff wedi cael y cyfle i wella eu datblygiad proffesiynol trwy'r rhaglen a gwella perthnasoedd ymhlith ei gilydd, a gyda rhieni a phlant. Mae plant wedi cael y cyfle i fanteisio ar adnoddau dysgu newydd a dysgu anffurfiol, dysgu sgiliau newydd a chynyddu'r ymdeimlad o gysylltiad rhyngddynt a'u cymheiriaid. Yn ogystal, ceir tystiolaeth sy'n awgrymu y gellir gweithredu'r profiadau dysgu hyn y tu hwnt i'r rhaglen a bod lleihad o ran y teimladau o bryderu am yr ysgol. Ceir ychydig dystiolaeth anecdotaidd hefyd ynghylch canlyniadau newid parhaus mewn perthynas ag ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol, fodd bynnag, byddai angen casglu tystiolaeth bellach er mwyn ffurfio casgliadau.

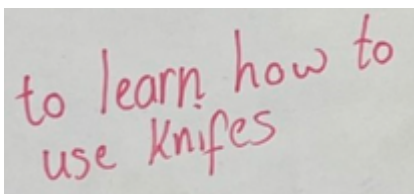
2.3 Dyheadau gwell

Mae'r cynllun yn ceisio gwella dyheadau plant. Mae'r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud ag effaith rhaglen Bwyd a Hwyl ar ddyheadau'r plant sydd wedi cymryd rhan (a'u rhieni/gofalwyr).

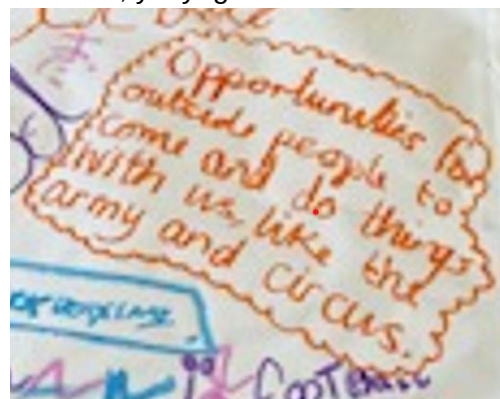
Er nad oedd y gwerthusiad yn cynnwys gweithgarwch casglu data penodol, gwelwyd rhywfaint o dystiolaeth o ddyheadau gwell ymhlith plant a fu'n cymryd rhan, ar sail arsylwadau a thystiolaeth anecdotaidd. Mae gweddill yr adran hon yn trafod y dystiolaeth ynghylch dyheadau gwell yn erbyn dangosyddion newid cychwynnol y model rhesymeg, sef: cyswllt gyda gwahanol ddarparwyr; plant yn gallu nodi eu talentau a'u cryfderau; dysgu sgîl newydd; a chysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned.

Darparwyd enghreifftiau o ddyheadau gwell yn y trafodaethau gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol, dietegwyr a rhanddeiliaid eraill. Trwy gyfrwng rhaglen Bwyd a Hwyl, mae plant yn cael y cyfle i ddysgu amrywiaeth o **sgiliau newydd**. Er enghraifft, mae'r holl blant sy'n mynychu'r rhaglen yn cael sesiynau bwyd a maeth rhyngweithiol a gallant ddefnyddio gemau ac adnoddau i ddysgu am fwyta'n iach. Yn ystod ymweliadau yr astudiaethau achos, cyfeiriodd sawl un o'r plant at ddysgu am fwyd iach, ac roedd sylwadau a oedd yn ymwneud â rhoi cynnig ar flasau bwyd newydd yn rhan allweddol o'r hyn a ysgrifennwyd ar y waliau graffiti. Yn ogystal, cyfeiriodd y plant at roi cynnig ar chwaraeon a gweithgareddau newydd a cheisio gwella crefftau gwahanol (er enghraifft paentio, gwneud canhwylau, mwydion papur). Roedd ymweliadau yr astudiaethau achos yn cynnwys arsylwadau am ddatblygiad sgiliau meddal fel cyfathrebu a sgiliau cymdeithasol. Nododd cydlynwyr bod y sgiliau hyn yn helpu plant i nodi eu talentau a'u cryfderau, a bod hyn yn ei dro yn gallu rhoi hwb i'w hyder.





Estynnwyd gwahoddiad i **sawl darparwr allanol** i fynd mewn i ysgolion i ddarparu gweithgareddau chwaraeon. Adrannau hamdden awdurdodau lleol oedd un o'r prif ddarparwyr, ac mewn rhai ardaloedd, cafwyd mewnbwn gan yr Urdd, clybiau chwaraeon lleol, y Llynges Frenhinol a chwmnïau preifat. Yn ogystal, roedd rhai grwpiau wedi cael ymweliadau gan yr heddlu a'r gwasanaeth tân. Gall cael cyswllt gyda gwahanol ddarparwyr gweithgareddau gynnig budd i blant mewn nifer o ffyrdd. Arsylwodd rhai awdurdodau lleol bod y niferoedd sy'n mynychu darpariaeth chwaraeon lleol wedi codi e.e. timau pêl-droed, er nad oeddent yn gallu darparu data. Gall cael cyswllt gyda gwahanol ddarparwyr gweithgareddau ehangu gorwelion plant a'u helpu i ddarganfod diddordebau newydd na fyddai eu rhieni yn gallu eu fforddio fel arall yn ôl rhai staff awdurdodau lleol a gyfwelwyd.



Sylw ar wal graffiti

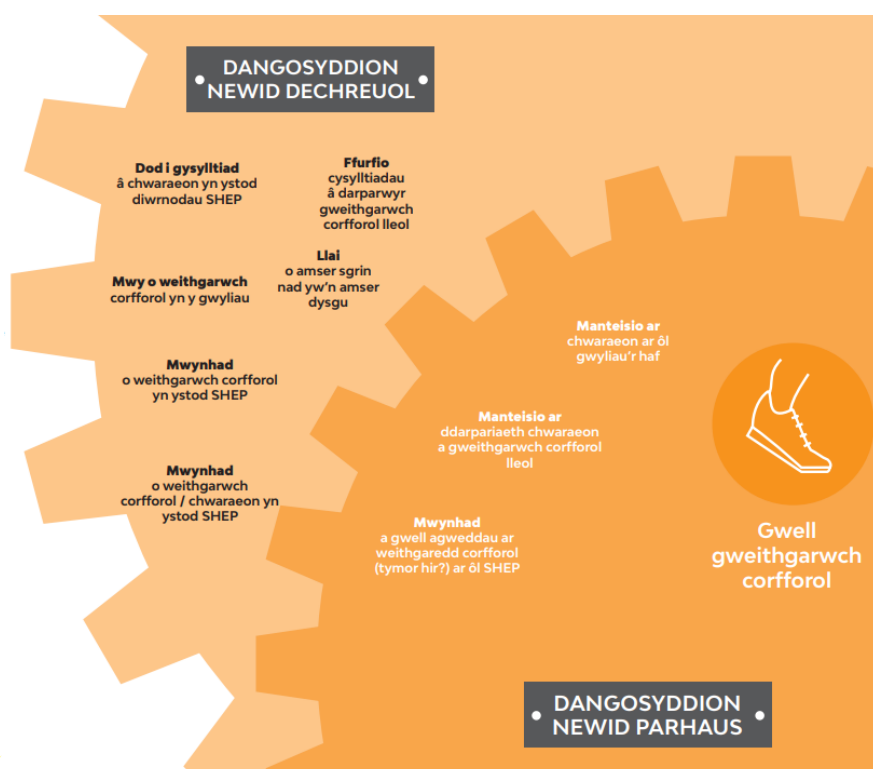
Rhannodd rhanddeiliaid, staff ysgol a rhieni eu hunain enghreifftiau o'r ffordd y mae'r rhaglen wedi **cysylltu rhieni gyda'r ysgol** a'r gymuned. Estynnodd yr ysgol wahoddiad i rieni ymweld â'r cynllun unwaith yr wythnos i **rannu pryd o fwyd** gyda'u plant. Roedd hyn wedi helpu i greu ymdeimlad o gymuned a chysylltiad rhwng rhieni a phlant, a hefyd, bu'n gyfle i rieni weld yr hyn yr oedd eu plant yn ei fwyta ac yn ei ddysgu am faeth, i weld yr hyn yr oeddent yn ei ddysgu yn gyffredinol ond hefyd, i ddod yn fwy cyfarwydd â'r staff, plant eraill a safle yr ysgol. Esboniodd un cydlynnydd, i **rai rhieni sydd wedi cael profiadau negyddol yn yr ysgol eu hunain**, gall ymweld â safle yr ysgol fod yn brofiad brawychus. O ganlyniad, roedd yr ymweliad anffurfiol a oedd yn canolbwyntio ar rannu pryd o fwyd yn ffordd effeithiol o gysylltu â'r rhieni hyn.

Er mwyn cryfhau'r cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r gymuned ymhellach, esboniodd rhai cydlynwyr ysgol ac awdurdod lleol a gyfwelwyd fel rhan o'r astudiaethau achos bod rhywfaint o **dargedu plant penodol** mewn rhai ysgolion, gyda staff yr ysgol yn sicrhau y gofynnir i'r rhieni hynny neu bod y plentyn ar frig y rhestr gan eu bod yn gwybod y byddent yn cael budd oherwydd eu cefndir yn y cartref.

Adroddodd cydlynwyr Bwyd a Hwyl eu bod wedi gweld plant yn dod yn **fwy bodlon cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp**, megis gemau a gweithgareddau crefft wrth i'w pythefnos o gymryd rhan yn y rhaglen fynd yn ei blaen. Adroddodd rhan fwyaf y rhieni a gyfwelwyd bod eu plant wedi bod yn fodlon blasu bwydydd newydd. Gallai'r arsylwad hwn o'r plant yn ymgysylltu yn fwy ac yn teimlo'n fwy brwdfrydig ynghylch rhoi cynnig ar fwyd a gweithgareddau newydd gael ei ystyried fel y plant yn meithrin hunaneffeithiolrwydd, er na chasglwyd unrhyw ddata yn erbyn y dangosydd posibl hwn.

2.4 Gweithgarwch corfforol gwell

Gweithgarwch corfforol gwell yw un o ganlyniadau bwriadedig rhaglen Bwyd a Hwyl. Mae model rhesymeg y rhaglen yn esbonio bod y canlyniad hwn yn cynnwys y dangosyddion canlynol: cael cyswllt gyda chwaraeon yn ystod diwrnodau Bwyd a Hwyl; ffurfio cysylltiadau gyda darparwyr gweithgarwch corfforol lleol; llai o amser ar sgrin pan na fyddant yn dysgu; mwy o weithgarwch corfforol yn ystod y gwyliau; a mwynhau gweithgarwch corfforol yn ystod y rhaglen. Canfu adborth a gasglwyd ac arsylwadau a wnaethpwyd yn ystod cyfweiliadau ac ymweliadau ysgol fel rhan o'r gwerthusiad hwn dystiolaeth i awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cynorthwyo gweithgarwch corfforol gwell i nifer o'r plant sydd wedi mynychu.



Roedd gweithgareddau corfforol yn rhan allweddol o raglen Bwyd a Hwyl ac maent yn rhan amlwg o amserlen gweithgareddau ysgolion. Yn ystod un ymweliad ysgol, esboniodd aelod o staff, er mai eu man cychwyn oedd darparu o leiaf un awr o weithgarwch corfforol y dydd, roeddent wedi treulio llawer mwy o amser na hyn arno ar rai diwrnodau. Ategwyd hyn yn ystod ymgynghoriadau gyda swyddog arweiniol yr awdurdod lleol. Disgrifiodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol sut yr oedd yr holl ddiwrnodau yr oeddent wedi ymweld gyda'u hysgolion wedi cynnwys rhyw fath o ymarfer corff yn bennaf, ac mai'r unig amser nad oedd y plant wedi cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn oedd pan oeddent yn eistedd i fwyta. Er enghraifft, yn ystod un sesiwn ysgol yr ymwelwyd â hi, aeth plant a staff i gerdded eu milltir ddyddiol, a dilynwyd hyn gan awr o denis, osgoi'r bêl, badminton ac yna mynd ar sgwteri. At hynny, mae'r holl astudiaethau achos a gyflwynir yn Adran 3 yn dangos y gweithgarwch corfforol sylweddol yr oedd plant wedi cymryd rhan ynddo yn ystod sesiynau rhaglen Bwyd a Hwyl.

Mae'r **ystod eang o gyfleoedd i blant gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol** wedi arwain at rai plant, y byddent yn gwneud llai o weithgarwch corfforol fel arfer, yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol. Er enghraifft, esboniodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol bod un disgybl, a anwyd gyda nam ar eu golwg, wedi bod yn amharod i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar y dechrau. Yna tuag at ddiwedd rhaglen Bwyd a Hwyl, ar ôl profi nifer o weithgareddau corfforol a chael anogaeth gan y staff i gymryd rhan, roedd y disgybl yn fwy tebygol o gymryd rhan.

“Roedd rhai plant a oedd yn amharod i flasau'r bwydydd ac ymuno yn yr elfen ffitrwydd ar y dechrau – ond bellach maent yn cymryd rhan ac yn dwli arno.”

Aelod o staff

Yn ystod ymweliadau ysgol, bu staff yn myfyrio hefyd am y ffordd y mae'r gweithgareddau a ddarparwyd ganddynt wedi llwyddo i **ymgysylltu plant nad ydynt yn ymddiddori cymaint mewn chwaraeon gyda gweithgarwch corfforol**. At hynny, dywedodd rhai plant nad oeddent yn credu y byddent yn mwynhau gweithgareddau penodol, ond maent wedi canfod bod rhai o'r chwaraeon a'r gemau wedi bod yn *“llawer o hwyl”*. Mae hyn yn dangos bod cael cyswllt gyda gweithgareddau corfforol yn ystod y rhaglen wedi newid tybiaethau rhai plant o'r gweithgareddau hyn, gan awgrymu y gallent fod yn fwy tebygol o gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn yn y dyfodol.

Oherwydd **mynediad i gyfleusterau ac offer**, roedd rhai ysgolion mewn sefyllfa well i gynnig gweithgareddau corfforol penodol nag eraill. Disgrifiodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol sut y mae'n tueddu i fod yn haws i ysgolion sydd â neuadd chwaraeon fawr/mwy o faint i hwyluso ystod eang o weithgareddau chwaraeon corfforol. Ond bydd ysgolion eraill heb y cyfleusterau hyn yn dibynnu ar dywydd sych i ddarparu gweithgareddau chwaraeon penodol y tu allan efallai, neu'n addasu eu gweithgarwch fel ei fod yn addas iddynt ei gyflawni y tu mewn. Felly, nododd y swyddog arweiniol awdurdod lleol hwn ei *“bod yn wahanol i bob ysgol, ond maent yn llwyddo i gyflawni nifer fawr o weithgareddau.”*

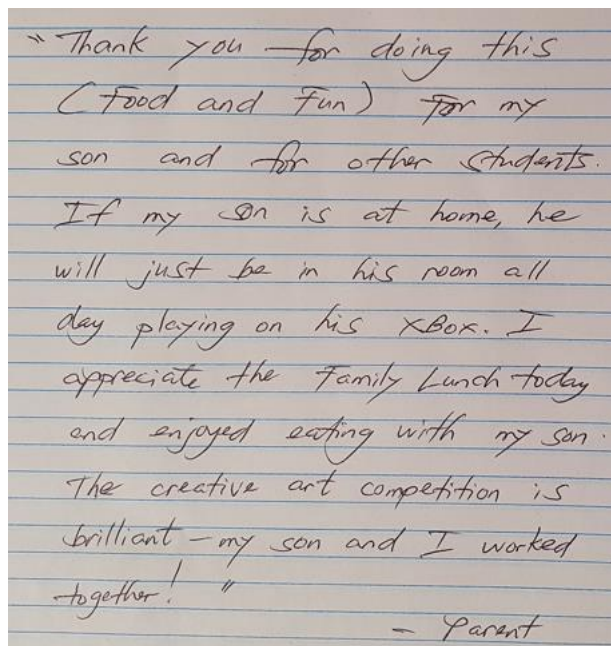
Yn ystod un ymweliad ysgol, esboniodd y staff eu bod wedi dewis gweithgareddau lleol neu ar y safle yn bennaf. Er enghraifft, roedd gan yr ysgol feiciau ar y safle felly cawsant sesiynau reidio beic – nododd y plant yr ymgynghorwyd â nhw *“[Rydym] wedi bod yn beicio a cherdded llawer [yn yr ardal lleol]”*. Roedd yr ysgol hon wedi mynd â'i phlant i ganolfan gweithgareddau awyr agored a oedd gerllaw hefyd, lle y bu'r plant yn cerdded ar raffau uchel, yn cyfeiriannu, yn creu rafftau ac yn cymryd rhan mewn chwaraeon dŵr, megis ceufadu a rhwyfo. Cydnabu'r staff bod hwn yn achos lle y gall rhaglen Bwyd a Hwyl gynnig y **cyfle i blant gyflawni gweithgareddau corfforol na fyddent wedi gallu eu gwneud fel arall**, gan ei fod yn gallu bod yn anfforddiadwy i rieni.

Ar draws yr ysgolion yr ymwelwyd â nhw, mewn rhai achosion, darparwyd gweithgareddau corfforol gan staff yr ysgol, ond mewn nifer o achosion, gofynnwyd i **unigolyn/sefydliad allanol** i ddarparu'r gweithgareddau hyn. Nid yn unig y mae gwahodd darparwyr gweithgarwch corfforol lleol i ddarparu yn cynnig cymorth ychwanegol i staff yr ysgol trwy helpu i sicrhau bod y gweithgareddau yn cael eu hwyluso gan arbenigwyr, ond mae o fantais hefyd gan ei fod yn helpu **ysgolion i ffurfio cysylltiadau gyda darparwyr gweithgarwch corfforol lleol**. Er bod gan rai ysgolion gysylltiadau gyda rhai darparwyr lleol yn barod, i nifer o rai eraill, hwn oedd y tro cyntaf yr oedd yr ysgol wedi cael cyswllt gyda darparwyr lleol. Mae meithrin y cysylltiadau hyn yn creu cyfleoedd pellach i'r darparwyr hyn ddarparu rhagor o sesiynau yn yr ysgolion yn y dyfodol (e.e. yn ystod y tymor ysgol). Mae hyn yn cynnig y potensial i ysgolion gyflwyno **rhagor o gyfleoedd i blant gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol**. Fodd bynnag, er y canfu'r gwerthusiad y datblygwyd cysylltiadau gyda darparwyr gweithgarwch corfforol lleol yn ystod y rhaglen, roedd effeithiau'r partneriaethau hyn ar weithgarwch corfforol gwell plant dros y tymor hwy y tu hwnt i gwmpas y gwerthusiad.

Mae tystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad yn awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i **leihau'r amser y mae plant yn ei dreulio ar sgrin lle nad ydynt yn dysgu** yn ystod gwyliau'r haf. Roedd sylwadau penodol gan rieni yn awgrymu y gallai eu plant fod wedi treulio amser sylweddol yn defnyddio dyfeisiau electronig ac yn "**syllu ar sgrin**" pe baent gartref yn ystod gwyliau'r haf. Ar gyfer y rhieni hyn, roedd y rhaglen wedi helpu i leihau cyfanswm yr amser hwn trwy gynnig ystod eang o weithgareddau, yr oedd nifer ohonynt wedi sicrhau bod plant yn gwneud rhywbeth egniol.

"Byddai'n well gennyf weld fy mhlentyn yma nag yn treulio gormod o amser ar ddyfeisiau electronig." Rhiant

"Mae mor dda cael y plant i ffwrdd o'r sgrin hefyd pan fyddant yma. Mae'r gweithgareddau mor amrywiol hefyd, sy'n beth da." Rhiant



"Thank you for doing this (Food and Fun) for my son and for other students. If my son is at home, he will just be in his room all day playing on his xbox. I appreciate the Family Lunch today and enjoyed eating with my son. The creative art competition is brilliant - my son and I worked together!"
- Parent

Yn ychwanegol i leihau cyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio o flaen sgrin heb fod yn dysgu, mae tystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad yn dynodi bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i **gynyddu swm y gweithgarwch corfforol y mae plant yn cymryd rhan ynddo yn ystod gwyliau'r ysgol**. Ar gyfer un rhiant, cyfanswm y gweithgarwch corfforol a gynlluniwyd ar gyfer y rhaglen oedd y prif gymhelliad dros gofrestru lle i'w plentyn. Roedd y rhiant hwn yn ymwybodol o'r ffaith bod eu plentyn yn mwynhau gweithgareddau lle "**nad oes gofyn symud rhyw lawer i'w cyflawni ac maent yn weithgareddau llonydd iawn**", megis lliwio. Felly, esbonion eu bod yn gweld y rhaglen fel "**cyfle gwyh i gael fy merch allan o'r tŷ a symud**" ac roeddent yn falch o glywed bod eu merch wedi mwynhau bod yn egniol gan eu bod yn teimlo bod hyn yn "**dda ar gyfer ei hymagwedd**".

Ategodd rhieni eraill faint yr oeddent yn gwerthfawrogi lefel y gweithgarwch corfforol yr oedd eu plant wedi ei chael trwy raglen Bwyd a Hwyl gan ei fod yn golygu y byddent yn **gwneud mwy o weithgarwch corfforol nag y byddent wedi ei wneud fel arall efallai yn ystod y gwyliau ysgol**. Esboniodd un rhiant eu bod yn teimlo bod hyn yn arbennig o fuddiol i'w plentyn, sy'n "**egniol iawn**" a'u bod yn ei chael hi'n anodd eu blino fel arfer. Fodd bynnag, myfyriodd y rhiant hwn bod eu plentyn wedi cymryd rhan yn yr holl weithgareddau chwaraeon yn ystod y rhaglen a'u bod wedi blino erbyn gyrraedd gartref. I riant arall, roeddent o'r farn bod y gweithgarwch corfforol a gynigiwyd yn ystod y rhaglen yn arbennig o bwysig i blant nad yw'n debygol y byddant yn gwneud llawer o ymarfer corff yn ystod gwyliau'r haf. Ategwyd hyn gan swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol yr ymgynghorwyd â nhw, a ddywedodd y byddai "**nifer fawr o'r plant yn eistedd gartref heb fod yn egniol fel arall**".

"Mae'n beth da cael y gweithgareddau hyn yn ystod y gwyliau. Mae wedi stopio'r plant rhag bod yn ddiog yn ystod y gwyliau." Rhiant

Dim ond yn ystod y tymor ysgol y caiff rhai clybiau chwaraeon eu hwyluso. Felly, roedd rhai rhieni yn barnu bod rhaglen Bwyd a Hwyl yn **rhywbeth da yn lle clybiau chwarae a gynhelir yn ystod y tymor ysgol yn unig** ar gyfer eu plant. Byddai'r rhieni hyn yn gofidio na fyddai eu plant yn cael cymaint o weithgarwch corfforol yn ystod gwyliau'r haf heb y cyfleoedd sydd ar gael trwy'r rhaglen.

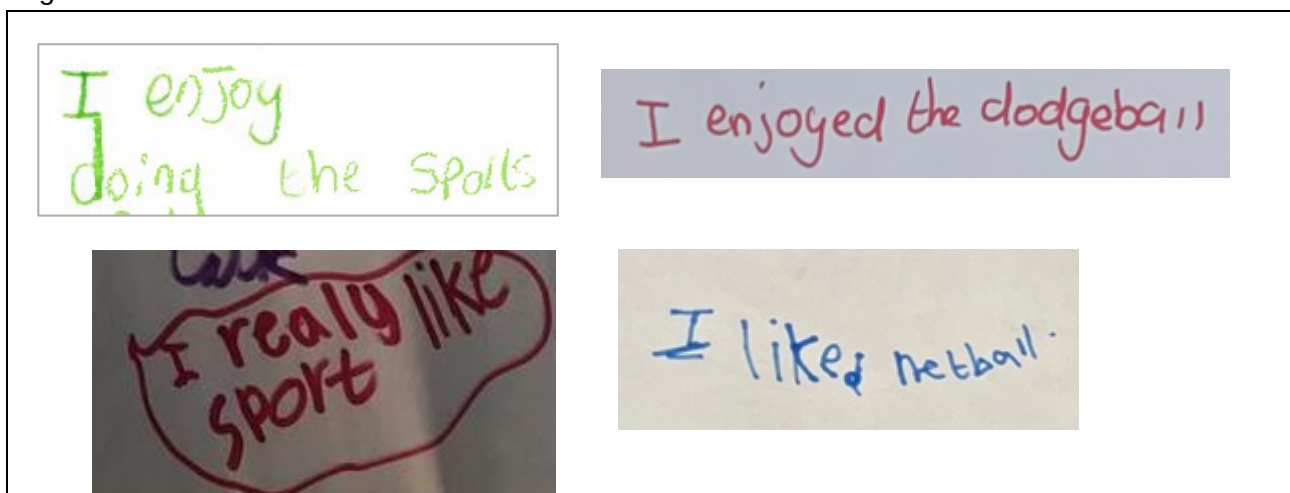
"Roeddwn yn hapus gweld bod cymaint o ffocws ar weithgareddau corfforol gan nad yw'r clybiau eraill y byddai [plentyn] yn cymryd rhan ynddynt fel arfer yn cael eu rhedeg yn ystod y gwyliau ysgol." **Rhiant**

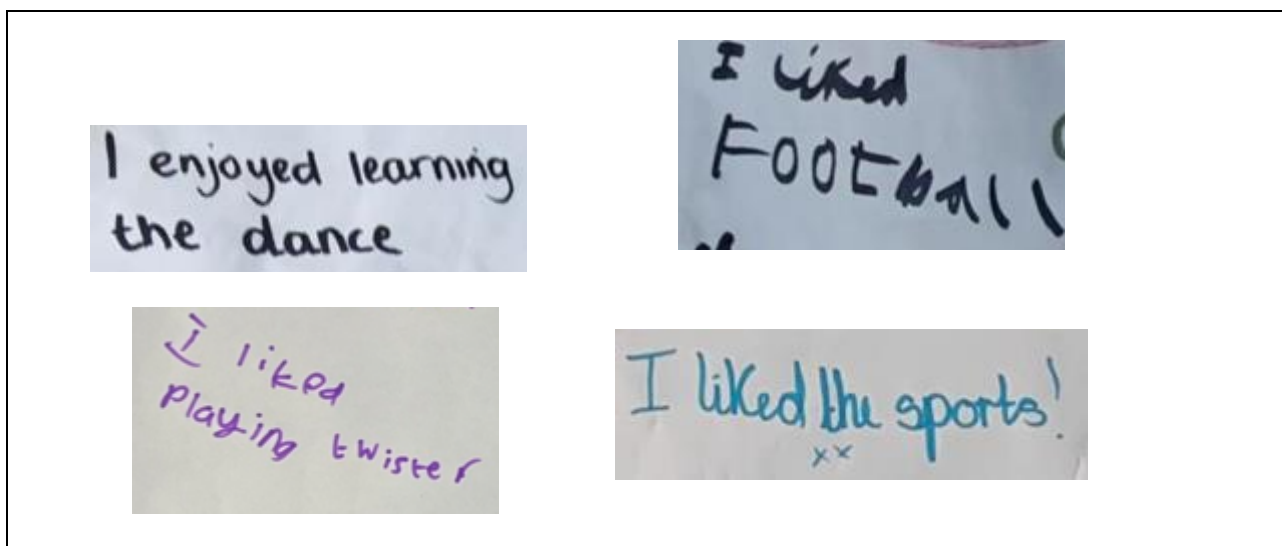
Yn ychwanegol i gynyddu gweithgarwch corfforol yn ystod y gwyliau, roedd rhaglen Bwyd a Hwyl wedi darparu mwy o **weithgareddau corfforol ac amrywiaeth ehangach ohonynt** i blant nag y byddent wedi eu cael yn ystod y tymor ysgol. Cydnabuwyd hyn gan o leiaf un rhiant yr ymgynghorwyd â nhw, a nododd bod y rhaglen wedi cynnig y cyfle i'w plant gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol na fyddent yn gallu eu cyflawni yn ystod y tymor ysgol fel arfer.

"Mae wedi bod yn dda bod plant wedi bod allan am dro a chwarae yn y parc, gan nad ydynt yn cael llawer o gyfle i wneud hyn yn ystod amser ysgol. Mae wedi bod yn braf iddynt fynd allan a gwneud pethau fel hynny." **Rhiant**

Roedd yn ymddangos bod nifer o'r gweithgareddau corfforol a ddarparwyd yn boblogaidd ymhlith y plant. Mewn rhai ysgolion, roedd staff yn cydnabod ei bod yn ymddangos bod y plant wedi **mwynhau'r gweithgareddau chwaraeon** fwyaf. Cefnogwyd hyn ymhellach gan y plant eu hunain, oherwydd pan ofynnwyd iddynt nodi'r hyn yr oeddent wedi ei fwynhau fwyaf, nodont eu bod wedi mwynhau chwaraeon penodol. Er enghraifft, mewn un ysgol, carate a gymnasteg oedd y ffefrynnau ymhlith nifer o blant ac mewn ysgol arall, pêl-droed ac osgoi'r bêl oedd y ffefrynnau ymhlith rhai plant. Yn ystod un ymweliad ysgol, arsylwyd bod plant wedi mwynhau cerdded i'r parc a chwarae yn y parc yn arbennig, ac roeddent yn teimlo'n gyffrous ynghylch cerdded trwy'r goedwig ar y ffordd.

Yn yr un modd, roedd yr adborth a roddwyd gan blant trwy gyfrwng y waliau graffiti yn awgrymu bod nifer ohonynt wedi mwynhau'r gweithgareddau corfforol fwyaf. Cyflwynir casgliad o enghreifftiau isod:





Sylwadau wal graffiti

Ategwyd yr adborth a gafwyd gan blant gan sawl rhiant yr ymgynghorwyd â nhw, a nododd bod eu plant wedi mwynhau'r gweithgareddau chwaraeon gwahanol ac amrywiol, a'u bod wedi teimlo'n "gyffrous iawn" ynghylch mynychu rhaglen Bwyd a Hwyl oherwydd y gweithgareddau chwaraeon.

Er ei bod yn ymddangos bod rhan fwyaf y plant yn mwynhau'r gweithgareddau corfforol, dywedodd rhai plant **nad oeddent yn hoffi rhai chwaraeon penodol** neu nad oeddent yn mwynhau rhai o'r gweithgareddau corfforol gan eu bod yn eu blino neu nad oeddent yn hoffi bod allan yn yr awyr agored ar gyfer y gweithgareddau hyn.

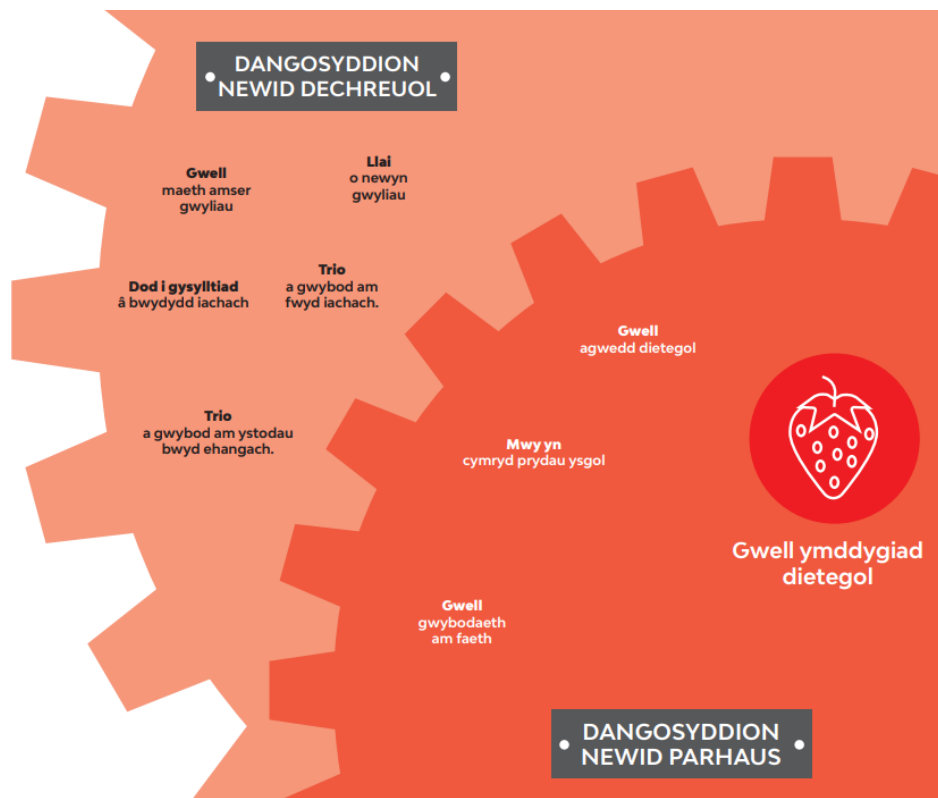
Er bod rhai plant wedi cymryd rhan mewn rhai o'r chwaraeon a ddarparwyd yn flaenorol, yn aml, nid oedd y **plant erioed wedi rhoi cynnig ar rai o'r chwaraeon**. Mae hyn yn dynodi bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi llwyddo i gyflwyno chwaraeon newydd i blant, yn ogystal â chwaraeon yr oeddent yn fwy cyfarwydd â nhw efallai. Fel yr esboniodd un aelod o staff, mae "wedi cynnig y cyfle i [plant] roi cynnig ar wahanol fathau o chwaraeon na fyddent wedi cael profiad ohonynt fel arall efallai."

Er nad oedd y gwerthusiad wedi cynnwys yr effeithiau hirdymor yn rhaglen Bwyd a Hwyl eleni, ceir adroddiadau anecdotaidd sy'n nodi y bydd rhai plant yn parhau i gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgareddau corfforol y cawsant gyflwyniad iddynt yn ystod y rhaglen efallai, ac mae'r rhain yn weithgareddau na fyddent wedi cymryd rhan ynddynt fel arall efallai. Er enghraifft, soniodd un swyddog arweiniol mewn awdurdod lleol eu bod yn ymwybodol o'r ffaith bod **rhai plant wedi mynd ymlaen i gymryd rhan mewn chwaraeon penodol** yr oeddent wedi rhoi cynnig arnynt am y tro cyntaf yma.

I gloi, mae canfyddiadau'r gwerthusiad yn dynodi bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i wella gweithgarwch corfforol plant yn ystod y gwyliau ysgol. Mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn awgrymu bod plant wedi cael cryn gyswllt gyda gweithgareddau chwaraeon yn ystod Bwyd a Hwyl, a oedd wedi cynyddu cyfranogiad plant mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y gwyliau ysgol. At hynny, roedd wedi lleihau'r amser yr oedd plant yn ei dreulio o flaen sgrin heb fod yn dysgu, ac mewn rhai achosion, roedd wedi cyflwyno chwaraeon newydd i blant nad oeddent fyth wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen. Yn rhan fwyaf yr achosion, roedd y plant wedi mwynhau'r gweithgareddau chwaraeon ac yn aml, y rhain oedd eu hoff weithgareddau.

2.5 Ymddygiad dietegol gwell

Ymddygiad dietegol gwell yw un o ganlyniadau bwriadedig rhaglen Bwyd a Hwyl. Mae model rhesymeg y rhaglen yn esbonio bod y canlyniad hwn yn cynnwys dangosyddion canlynol: maeth gwell yn ystod y gwyliau; llai o lwgu yn ystod y gwyliau; dod i gysylltiad gyda bwyd iachach; gwybod am a bwyta bwyd iachach; a blasu a gwybod am amrediad ehangach o fwyd. Canfu adborth a gasglwyd ac arsylwadau a wnaethpwyd yn ystod cyfweiliadau ac ymweliadau ysgol fel rhan o'r gwerthusiad hwn dystiolaeth i awgrymu bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi arwain at ychydig ymddygiad dietegol gwell ymhlith y plant a oedd wedi mynychu.



Roedd tystiolaeth anecdotaidd a gafwyd yn ystod ymgynghoriadau gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol yn dynodi bod y rhaglen yn helpu i **leihau cyfraddau llwgu yn ystod y gwyliau**. I rai plant, cydnabuwyd na fyddent wedi cael llawer o fwyd y diwrnod hwnnw pe na baent wedi mynychu'r rhaglen gan na fyddai ar gael iddynt mor hawdd gartref. At hynny, i rai plant, efallai mai'r pryd a gawsant bob dydd yn ystod y rhaglen oedd yr unig bryd y byddent yn ei fwyta y diwrnod hwnnw.

"I rai o'r plant, hwn yw'r unig bryd y maent yn ei gael yn ystod y dydd, ac mae hyn felly yn golygu nad ydynt yn byticlar, felly byddant yn clirio'r plât." **Swyddog arweiniol awdurdod lleol**

"Felly dyna'r ochr fuddiol yn fy marn i – y bwyd y bydd y plant yn ei fwyta, gan bod rhai ohonynt yn dewis cael bwyd [yn ystod Bwyd a Hwyl] gan nad ydynt yn cael y bwyd gartref." **Swyddog arweiniol awdurdod lleol**

Esboniodd un swyddog arweiniol awdurdod lleol bod rhai teuluoedd yn ei chael hi'n anodd fforddio bwyd iach efallai. I'r teuluoedd hyn, mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn cael effaith sylweddol ar sicrhau bod plant yn cael **pryd maethlon yn ystod y gwyliau ysgol**.

“Mae’n ymwneud â chostau byw – nid yw bwydydd iach wastad yn hygyrch yn ariannol. Ni all teuluoedd reoli hyn. Ond o leiaf am 3 wythnos yn ystod y gwyliau, maent yn cael pryd maethlon.” **Swyddog arweiniol awdurdod lleol**

Er mwyn helpu i **oresgyn problemau costau byw**, gwelwyd enghreifftiau o’r rhaglen yn sicrhau bod plant a rhieni yn cael cyswllt gyda bwydydd iach cymharol fforddiadwy a syniadau am brydau y byddai modd eu coginio gartref. Er enghraifft, roedd nifer o’r ysgolion yr ymwelwyd â nhw wedi cynnal sesiynau coginio gyda’r plant. Roedd rhai o’r prydau a goginiwyd yn cynnwys pryd tro-ffrio (gweler Astudiaeth Achos 4) a pizza (ffefryn i nifer o blant mewn sawl ysgol). Mewn rhai ysgolion, rhoddwyd pecynnau i blant a oedd yn cynnwys cynhwysion, y byddai modd iddynt fynd â nhw gartref gyda nhw i baratoi pryd. Unwaith eto, roedd hyn yn ceisio goresgyn y problemau costau byw a llwgu yn ystod y gwyliau.

O ymweliadau’r astudiaethau achos, roedd hi’n amlwg bod plant yn **cael cyswllt gyda bwydydd newydd ac yn eu blasu**. Esboniodd un aelod o staff sut yr oeddent yn annog plant nad oeddent mor awyddus i flasw bwydydd penodol, i’w rhoi ar eu gwefus yn y lle cyntaf. Mewn rhai achosion, arweiniodd hyn at y plant yn blasu bwydydd y byddent wedi bod yn amharod i’w blasu yn flaenorol. At hynny, roedd y cyfle i flasw ystod eang o fwyd yn golygu y gallai plant flasw bwydydd na fyddent wedi cael cyflwyniad iddynt fel arall.

“Nid oedd rhai o’r plant fyth wedi blasu hwmws o’r blaen, ac roedd eu perswadio i’w flasw am y tro cyntaf yn brofiad hwyliog iawn, ac ni fyddent fyth wedi ei flasw fel arfer.” **Aelod o staff**

Mae’n ymddangos bod y sesiynau blasw bwyd wedi cael **effaith arbennig o gadarnhaol ar blant sy’n byticlar gyda’u bwyd**. Adroddodd staff a dietegwyr yr ymgynghorwyd â nhw am y ffordd yr oedd y sesiynau blasw bwyd hyn wedi llwyddo i annog plant sy’n byticlar am eu bwyd fel arfer, i flasw bwydydd na fyddai wedi bod disgwyl iddynt eu blasw.

“Mae gennym gymaint o straeon cadarnhaol am blant sy’n byticlar iawn gyda’u bwyd yn mynychu Bwyd a Hwyl. Ac mae’r prawf blasw yn enghraifft wych lle na fyddent yn fodlon blasw unrhyw beth fel arfer, ac yn sydyn, maent wedi bwyta’r ffrwythau a’r llysiau hyn, neu hyd yn oed os byddant wedi ei lyfu a’u boeri allan.” **Dietegydd**

Roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â nhw yn gwerthfawrogi’r bwydydd newydd a gynigiwyd i’w plant, ac roedd rhai yn nodi eu bod wedi bod yn **fwy bodlon blasw bwydydd penodol** yn ystod y rhaglen nag y byddent wedi bod yn fodlon ei wneud gartref fel arfer. Er enghraifft, esboniodd un rhiant bod ei phlentyn yn byticlar ac nid oedd yn credu y byddai ganddynt ddiddordeb mewn blasw bwydydd penodol, ond roeddent wedi.

“Mae’n ymddangos ei bod yn fwy bodlon gwneud pethau yn yr amgylchedd hwn nag y mae hi gyda ni...Nid yw hi wedi hoffi rhyw lawer ohono, ond mae hi wedi ei flasau, ac nid yw hi’n fodlon gwneud hynny gyda ni. A dyna’r unig beth yr oeddem yn dymuno iddi ei wneud.” Rhiant

Roedd sawl aelod o staff wedi myfyrio bod plant yn fodlon blasu bwydydd na fyddent mor awyddus i’w blasu gartref efallai oherwydd amgylchedd y rhaglen, a’r ffaith eu bod yng nghwmni eu cymheiriaid yn arbennig: “mae gweld eu cymheiriaid yn blasu gwahanol fwydydd yn peri iddynt fod yn fwy tebygol o fod yn dymuno rhoi cynnig ar wneud hynny hefyd.”

“Mae’r rhaglen hon yn sicrhau bod plant yn egniol ac yn cael eu bwydo’n dda. Roedd rhai plant nad oeddent yn fodlon blasu rhai bwydydd, ond maent yn eu bwyta yn fwy nawr. Mae rhai wedi cael hwyl wrth fwynhau’r profiadau hyn gyda’i gilydd – maent yn gweld eu ffrindiau yn blasu pethau ac maen nhw yn dymuno gwneud yr un peth wedyn. Hyd yn oed os ydynt yn tynnu wynebau ac nad ydynt yn hoffi’r hyn y maent yn ei flasau – mae hyn oll yn ychwanegu at yr hwyl a’r profiad.” Aelod o staff

Roedd rhieni yn cytuno gyda’r syniad hwn – esboniodd un rhiant bod eu plentyn, a oedd wedi cael anawsterau gyda gweadau, gan gynnwys gweadau bwyd, wedi cael budd trwy weld eu cymheiriaid yn bwyta bwydydd penodol gan ei fod wedi cynnig tawelwch meddwl iddynt ei bod hi’n iawn blasu’r bwydydd.

I rai rhieni yr ymgynghorwyd â nhw, roeddent wedi sylwi bod eu plant wedi bod yn fwy bodlon blasu ystod ehangach o fwyd gartref ers iddynt fynychu rhaglen Bwyd a Hwyl. Mae’r gwelliant hwn o ran eu parodrwydd i flasau bwydydd wedi arwain at rai o’r plant hyn yn hoffi ac felly yn **bwyta mwy o amrywiaeth o fwydydd gartref**.

“Rydw i’n credu bod hyn yn wych. Y pethau fydd yn dod gartref gyda nhw, y bwyd – pethau yr ydym wedi rhoi cynnig arnynt gyda [merch] o’r blaen, ond yr oedd hi wedi gwrthod eu blasu. Nawr, mae hi’n dod gartref ac yn dweud ‘Mam rydw i’n dwli ar hwmws!’ Mae wedi bod yn dda iawn.” Rhiant

“Mae’r plant wir wedi ei fwynhau. Mae hyd yn oed wedi ehangu eu blas wrth iddynt roi cynnig ar wahanol fwydydd, sy’n wych.” Rhiant

Dywedodd bron pob plentyn yr ymgynghorwyd â nhw ym mhob un o’r ysgolion yr ymwelwyd â nhw eu bod wedi **blasu bwydydd newydd**. Dywedodd y rhan fwyaf eu bod yn hoffi’r bwydydd newydd yr oeddent wedi eu blasu, a dywedodd rhai nad oeddent yn hoffi rhai o’r bwydydd. Gellir gweld un enghraifft yn Astudiaeth Achos 1 lle y cyhoeddodd un disgybl yn falch, “*Cefais iogwrt am y tro cyntaf, a’i agor fy hun.*” Roedd yr adborth a roddwyd gan blant ar y waliau graffiti yn awgrymu bod nifer wedi mwynhau blasu bwydydd newydd hefyd.

Did you try anything new?

Plums, I actually liked them!

I tried lettuce too, it was in my chicken wrap and I enjoyed it!

Broccoli

Jacket potato

I tried Kiwi and pineapple, I liked them.

I had school dinners, which I don't normally have. I am going to ask if I can have them next year in school.

Did you like the dinners? Did you try any new food?

Yes, but I don't like the stringy cheese.

I love jacket potato and broccoli.

Yes! I tried the healthy pizza. I even ate the crusts!

Pasta, that was OK.

meatballs, I still didn't like them.

Lettuce. I quite liked it, but don't think I will have it again.

Sylwadau ar y wal graffiti

Wrth gyflwyno ystod eang o fwydydd newydd i'r plant, roedd hyn yn cynnwys eu hannog i **flasu bwydydd iachach** yn benodol. Trwy wneud hynny, cafodd y plant y cyfle i flasu ffrwythau a/neu lysiau na fyddent yn eu bwyta fel arfer.

Roedd hyn yn cynnwys, er enghraifft, melon melwlith, ffrwyth y ddraig (gweler Astudiaeth Achos 1) a gwsberis (gweler Astudiaeth Achos 7). Roedd disgyblion yn tueddu i hoffi rhai o'r ffrwythau/llysiau ac nid rhai eraill. Fodd bynnag, gan ei bod yn ymddangos nad oedd rhai plant yn gwybod am nifer o ffrwythau a llysiau cyn y rhaglen, roedd y staff yn

teimlo bod y sesiynau blasu bwyd hyn wedi llwyddo i **godu ymwybyddiaeth plant o'r bwydydd iachach hyn**, waeth faint ohonynt yr oeddent yn eu hoffi. At hynny, mae adborth gan blant trwy gyfrwng y waliau graffiti yn awgrymu bod plant wedi mwynhau blasu ffrwythau a/neu lysiau newydd:

Fruit tasting
because I tried
new yummy
fruits for the
first time.

I have tried
19 different
fruit & veg!

"I liked doing the fruit
tasting" - . . .

Sylwadau ar y wal graffiti

Yn ystod trafodaethau gyda swyddogion arweiniol awdurdod lleol, dietegwyr a rhanddeiliaid eraill, barnwyd bod gwella ymddygiad dietegol a gwybodaeth plant am faeth yn ganlyniad allweddol ar gyfer rhaglen Bwyd a Hwyl.

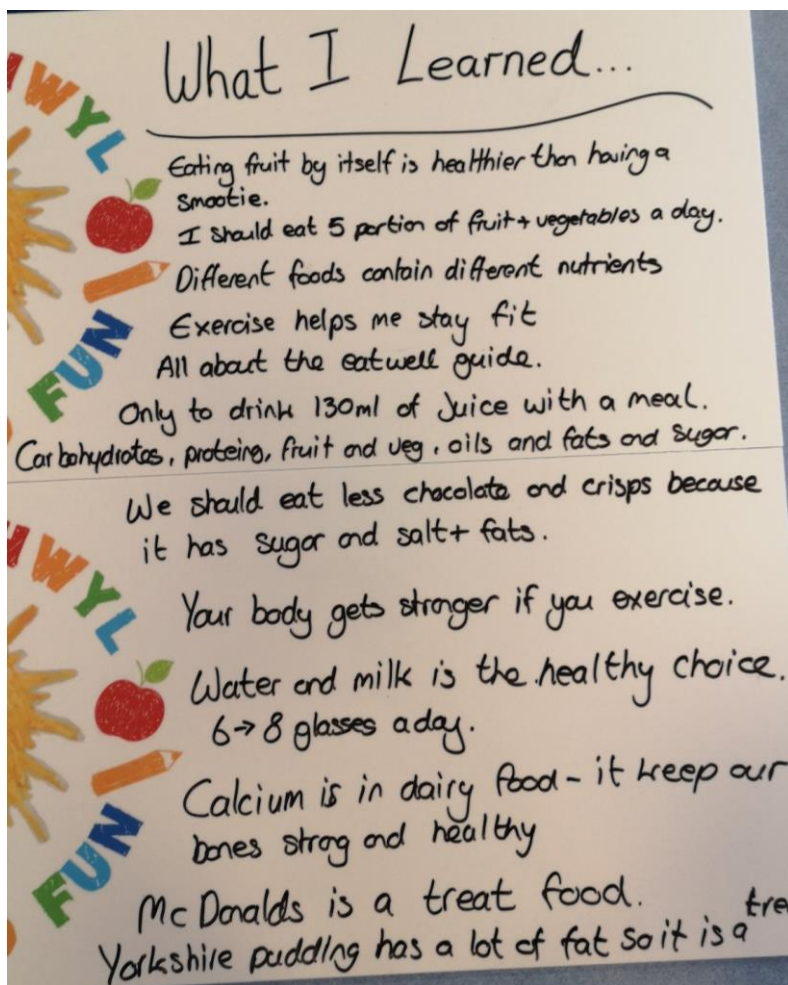
“I mi, hoffwn weld hwn yn cael y ffocws pennaf oherwydd efallai y byddai’n helpu gyda phroblem gordewdra. Os oes modd i chi gyfleu’r neges i blant, y gobaith yw y byddant yn ei chofio wrth iddynt dyfu i fyny.” **Dietegydd**

Er mwyn rhoi sylw i ganlyniad gwella gwybodaeth ynghylch maeth ac ymddygiad dietegol, rhoddodd y bwrdd iechyd lleol **becyn o weithgareddau maeth** i ysgolion er mwyn i’r staff eu cyflwyno yn ystod rhaglen Bwyd a Hwyl. Roedd nifer o’r gweithgareddau yn y pecynnau yn gemau a oedd yn ymwneud â maeth a bwyta’n iach er mwyn i’r plant eu chwarae wrth iddynt ddysgu. Fel yr esboniodd un dietegydd: “Os darparir y gweithgareddau mewn ffordd hwyliog, efallai na fyddant yn sylweddoli mai dysgu ydyw.”

Roedd tystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad yn awgrymu bod y **sesiynau maeth**, a oedd yn ceisio darparu gweithgareddau hwyliog a chynyddu gwybodaeth plant ynghylch maeth a bwyta’n iach, wedi cael eu croesawu gan y rhan fwyaf o blant. Roedd staff o’r farn mai’r sesiynau maeth oedd y rhai mwyaf llwyddiannus oherwydd y dulliau rhyngweithiol a gweledol a ddefnyddiwyd i ymgysylltu â’u plant. O ganlyniad, esboniodd staff bod rhan fwyaf y plant yn barod i dderbyn y negeseuon a oedd yn cael eu cyfleu ynghylch bwydydd iach.

“Mae’r sesiynau maeth yn ddiddorol iawn ac yn fuddiol i’r plant er mwyn iddynt ddysgu’r ffeithiau rhyfeddol hyn sy’n aros yn y cof.” **Aelod o staff**

At hynny, dywedodd rhai plant yr ymgynghorwyd â nhw yn ystod ymweliadau astudiaeth achos eu bod yn “*dwli*” ar y sesiynau ynghylch maeth ac mae’r adborth a roddwyd trwy gyfrwng y waliau graffiti yn awgrymu bod gan blant **well gwybodaeth am faeth** o ganlyniad i’r sesiynau hyn.



Sylwadau ar y wal graffiti

Roedd arsylwadau nifer o rieni yr ymgynghorwyd â nhw yn cadarnhau bod eu plant wedi deall a chofio negeseuon allweddol o'r sesiynau ynghylch maeth, a bod hyn yn dechrau cael effaith ar eu hymddygiad dietegol.

"Maent wedi dangos hefyd eu bod yn cofio'r wybodaeth ynghylch maeth, ynghyd â'r negeseuon – maent yn dweud ffeithiau wrthyf y maent wedi'u dysgu ac maent yn gwneud gwahanol ddewisiadau mewn perthynas â bwyd". Rhiant

"Maent yn rhoi cynnig ar fwydydd iachach ac maent yn fwy ymwybodol o ran pethau fel melysion, gan ddweud wrthyf na ddylent fwyta rhai pethau. Mae'n peri iddynt feddwl ddwywaith." Rhiant

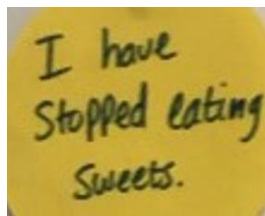
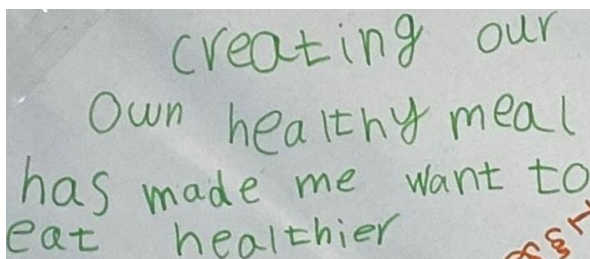
Cydnabuwyd **newidiadau yn ymddygiad dietegol plant** gan staff a rhieni. Esboniodd un aelod o staff a ddywedodd eu bod wedi sylwi ar fân newidiadau yn ymddygiad dietegol plant, ei bod yn ymddangos bod plant yn llai tebygol o fwyta melysion yn dilyn sesiwn a oedd yn canolbwyntio ar wella ymwybyddiaeth plant o gyfanswm y siwgr mewn bwydydd penodol.

“Ar ddechrau’r cynllun, roeddent yn dod â melysion bob dydd, ond nid ydynt yn gwneud hynny mwyach. Efallai bod hyn oherwydd y sesiwn a gyflwynais am siwgr, lle’r oeddent i gyd yn synnu faint o siwgr sydd mewn bwydydd penodol.”

Aelod o staff

Cydnabuwyd y newid hwn mewn ymddygiad dietegol gan rieni hefyd. Er enghraifft, dywedodd rhai rhieni yr ymgynghorwyd â nhw eu bod wedi sylwi bod eu plant yn bwyta mewn ffordd iachach ers mynychu’r rhaglen, a bod rhai yn arbennig yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau. Ymhellach, disgrifiodd un rhiant sut y mae eu plentyn wedi dod gartref o sesiynau Bwyd a Hwyl a mynd ati i baratoi prydau iach ar gyfer eu hunain a gweddill y teulu.

Yn yr un modd, roedd adborth a roddwyd gan y plant trwy’r waliau graffiti yn awgrymu bod ymddygiad a/neu agweddau dietegol rhai wedi gwella o ganlyniad i raglen Bwyd a Hwyl:



Sylwadau ar y wal graffiti

I gloi, mae canfyddiadau’r gwerthusiad yn dynodi bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi bod yn arbennig o lwyddiannus wrth sicrhau bod plant yn cael cyswllt gydag amrywiaeth eang o fwydydd iach. Trwy wneud hyn, roedd plant wedi cael y cyfle i flasgu bwydydd na fyddent wedi eu blasu fel arall, ac fe’u hanogwyd i wneud hynny, ac mae hyn wedi bod yn arbennig o fuddiol i’r rhai y byddent yn fwy pyticlar gyda bwyd fel arfer. Trwy’r sesiynau maeth, cyflwynwyd negeseuon allweddol a oedd yn ymwneud â maeth a bwyta’n iach i blant, a ddangosodd eu bod wedi eu deall a’u cofio. Ymhellach, mewn rhai achosion, roedd hyn wedi arwain at newidiadau cadarnhaol yn ymddygiad dietegol plant.

2.6 Effeithiau eraill

Mae’r adran hon yn amlinellu sawl effaith nad ydynt yn cael eu cynnwys yn y pum canlyniad bwriadedig yn yr adrannau uchod. Mae tystiolaeth a gyflwynir isod yn dangos bod canlyniadau rhaglen Bwyd a Hwyl i ysgolion a theuluoedd yn ymestyn y tu hwnt i’r canlyniadau bwriadedig, gan ddangos yr effaith gadarnhaol y mae’r rhaglen wedi ei chael ymhellach, a’r effaith y gall ei chael yn y dyfodol.

Roedd yn ymddangos bod rhaglen Bwyd a Hwyl yn effeithio ar blant nad oeddent wedi bod yn rhan o’r cynllun yn uniongyrchol mewn rhai ysgolion. Er enghraifft, mewn sawl ysgol, roedd plant hŷn neu oedolion ifanc wedi gwirfoddoli i helpu yn ystod y rhaglen. Adroddwyd bod hyn wedi gweithio’n dda, gan alluogi’r plant hŷn/oedolion ifanc hyn i gael profiad ac annibyniaeth, yn ogystal â chynnig oriau gwirfoddoli iddynt ar gyfer cynllun Dug Caeredin neu unrhyw gynllun arall yr oeddent yn ymwneud ag ef. Nododd rhai rhieni hefyd eu bod yn gallu dod â’u plant iau, nad ydynt

wedi dechrau mynychu'r ysgol eto, i fwynhau amser bwyta i'r teulu Bwyd a Hwyl, a fu'n fuddiol iawn wrth baratoi eu plentyn ar gyfer dechrau yn yr ysgol ym mis Medi.

Fel y gellir gweld yn Astudiaeth Achos 1, nododd rhai staff bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cael effaith ar eu hiechyd meddwl nhw hefyd. Roeddent yn teimlo ei bod wedi bod o gymorth treulio amser gyda chydweithwyr a phlant yn ystod y gwyliau. Roedd un aelod o staff yn teimlo y byddent wedi diflasu yn ystod y chwe wythnos heb raglen Bwyd a Hwyl. Nododd aelod o staff pellach ei bod hi wedi colli pwysau trwy roi cynnig ar fwydydd iach. Soniodd sawl rhiant y siaradwyd â nhw yn ystod yr ymweliadau ysgol eu bod wedi dysgu mwy am faeth trwy eu plant a'u bod wedi dechrau newid rhai o'u harferion bwyta o ganlyniad.

“Pe byddwn i gartref, ni fyddwn wedi blasu rhan fwyaf y bwydydd iach hyn.”
Aelod o staff

Budd pellach a adroddwyd gan rai staff ysgol oedd y ffordd yr oeddent wedi gallu dod â'u plant eu hunain i'r cynllun. Pe na bai wedi bod modd iddynt wneud hyn, mae'n annhebygol y byddent wedi gallu cofrestru i weithio yn y rhaglen. Adroddodd y staff hyn bod hyn yn golygu y gallent ennill arian ychwanegol yn ystod y gwyliau a bod eu plant wedi cael hwyl wrth fynychu hefyd.

Fel y sonnir yn adran 2.3, adroddwyd bod rhai plant wedi cael budd trwy ymgysylltu â'r ysgol yn well. Adroddodd awdurdodau lleol, staff, rhanddeiliaid a dietegwyr bod y rhaglen wedi caniatáu i staff gadw mewn cysylltiad gyda phlant mwy agored i niwed yn ystod y gwyliau ysgol. Roedd rhai rhieni a gofalwyr wedi cynnig enghreifftiau o'u plentyn yn gwerthfawrogi bod mewn grŵp llai o faint yn ystod y cynllun, gan ymgysylltu'n well gyda staff o ganlyniad i hyn. Cydnabuwyd yn eang gan staff ei bod yn gallu bod yn destun pryder y gallai plant sydd wedi cael eu dosbarthu fel rhai agored i niwed fynd “*oddi ar y radar*” am chwe wythnos. Mae'n ymddangos bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi helpu i roi sylw i rai o'r problemau hyn, gan wella gweithgarwch ymgysylltu gyda rhai plant.

“Rydym yn ymwybodol hefyd o'r ffaith bod rhai o'r plant yma ar y gofrestr amddiffyn plant, ac mae gallu mynychu'r ddarpariaeth hon yn sicrhau eu bod yn cael prydau a chyfleoedd cymdeithasu da a hwyl gyda'u ffrindiau. Mae'n golygu bod modd cadw llygad arnynt yn ystod y gwyliau gan bod 6 wythnos yn amser hir i golli cyswllt gyda'r plant hyn.” **Aelod o staff**

Bu mantais hefyd i ddarparwyr a sefydliadau a gomisiynwyd gan yr ysgolion i ddarparu gweithgareddau neu wasanaethau bwyd. Roedd rhai o'r sefydliadau hyn yn barnu bod manteision posibl iddynt o ran mwy o ddiddordeb, ymgysylltu a niferoedd uwch o ysgolion a theuluoedd yr oeddent wedi gweithio gyda nhw yn manteisio ar eu gweithgareddau neu eu gwasanaethau. Er enghraifft, roedd un darparwr sesiwn cyfeiriannu yn teimlo ei bod yn beth da cynnig y cyfle i blant roi cynnig ar weithgareddau newydd, a allai arwain at ddiddordeb mewn ymuno â'u clwb yn y dyfodol. Roedd un cwmni gwasanaethu bwyd a oedd wedi cyflwyno gweithdy mewn un ysgol yn teimlo ei fod wedi eu helpu i hyrwyddo gwerthoedd eu cwmni trwy addysgu plant am gynnaladwyedd lleol mewn perthynas â bwyd. Roeddent yn teimlo hefyd ei fod wedi bod yn gyfle i feithrin perthnasoedd gyda chleientiaid trwy ddarparu gwasanaeth am ddim yn ystod y gwyliau i

ysgolion, gyda'r gobaith y bydd yn codi ymwybyddiaeth ysgolion a theuluoedd o'r hyn sydd ar gael yn lleol, a allai arwain at fusnes pellach yn y dyfodol. Esboniodd un pennaeth bod eu hysgol wedi postio diweddariadau am raglen Bwyd a Hwyl ar gyfryngau cymdeithasol, ac y gallai hyn helpu i godi ymwybyddiaeth o ddarparwyr neu gwmnïau y maent yn eu defnyddio yn ystod y sesiynau.

“Mae gwneud y mathau hyn o weithdai yn caniatáu i ysgolion roi enw i'r wyneb ac mae'n helpu i feithrin perthnasoedd da gyda'u cleientiaid.” **Cleient gwasanaethu bwyd**

I gloi, roedd rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cael amrywiaeth o effeithiau cadarnhaol y tu hwnt i'r canlyniadau bwriadedig, gan gynnwys effeithiau cadarnhaol ar wirfoddolwyr, staff ysgol a darparwyr lleol. Yn gyffredinol, roedd rhaglen Bwyd a Hwyl wedi dangos ystod eang o effeithiau cadarnhaol ar unigolion a'r gymuned.

3. Astudiaethau achos

Mae'r adran hon yn cyflwyno'r astudiaethau achos a ddatblygwyd o'r wyth ymweliad ysgol a gynhaliwyd ar gyfer y gwerthusiad. Mae'r astudiaethau achos hyn yn rhoi crynodeb o'r dystiolaeth ansoddol a gasglwyd yn ystod trafodaethau gydag unigolion amrywiol yn ystod yr ymweliadau ysgol, gan gynnwys staff, rhieni a phlant. Isod, rhoddir crynodeb o'r astudiaethau achos.

Astudiaeth achos 1: Hon oedd ysgol gyntaf a oedd wedi cymryd rhan yn rhaglen Bwyd a Hwyl. Trefnont amrediad o weithgareddau gwahanol ar gyfer y sesiynau gan gynnwys sesiynau maeth, sesiynau coginio a blasu bwyd, carate, gymnasteg a theithiau cerdded yn y parc. Roedd y staff yn teimlo'n gadarnhaol am y gweithgareddau maeth a'r pecynnau a ddarparwyd ar eu cyfer ac roeddent wedi canfod bod y plant wedi mwynhau'r gweithgareddau a gynlluniwyd. Roedd yr effeithiau a nodwyd gan staff, rhieni a phlant yn cynnwys y plant yn meithrin cyfeillgarwch newydd, yn blasu bwyd newydd, yn dangos ymddygiad gwell ar ôl cymryd rhan a gwelliannau i iechyd meddwl ac ymddygiad dietegol rhai aelodau o staff.

Astudiaeth achos 2: Trefnodd yr ysgol hon amrediad o wahanol weithgareddau gan gynnwys cleddyfa, codi hwyl, tenis bwrdd, gweithgareddau maeth, a gweithgareddau a drefnwyd gan sefydliadau allanol fel y fyddin. Roedd y staff yn teimlo'n gadarnhaol am drefniadaeth y rhaglen eleni a'r gweithgareddau y bu modd i'r plant gymryd rhan ynddynt. Roedd y plant yn teimlo'n gadarnhaol hefyd, ac roeddent wedi mwynhau'r sesiynau a blasu bwydydd newydd. Roedd effeithiau a nodwyd gan staff, rhieni a phlant yn cynnwys gwell ymddygiad a gwybodaeth am faeth, mwy o hyder, gallu cadw mewn cysylltiad â phlant agored i niwed yn ystod y gwyliau, a helpu teuluoedd i gynnig gweithgareddau i'w plant.

Astudiaeth achos 3: Trefnodd yr ysgol hon amrediad o weithgareddau gwahanol gan gynnwys rownderi, tenis, crefftau, gemau drama, gweithgareddau maeth a chyfeiriannu. Roedd staff yn teimlo bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi mynd yn dda, a chyfeiriont at y ffaith bod plant yn gallu treulio amser gyda'u ffrindiau yn ystod y gwyliau. Roedd effeithiau a nodwyd gan staff, rhieni a phlant yn cynnwys y pwysau ar deuluoedd i ddarparu gweithgareddau ac adloniant yn ystod y gwyliau, helpu plant gyda sgiliau cymdeithasol a gwelliannau i ymddygiad dietegol plant.

Astudiaeth achos 4: Ysgol uwchradd oedd hon lle y cynigiwyd y cyfle i blant blwyddyn saith ac wyth i gymryd rhan yn y rhaglen. Trefnodd yr ysgol amrediad o weithgareddau gwahanol gan gynnwys gweithgareddau maeth, pêl-droed, osgoi'r bêl, sboncen, cinio i'r teulu, ffotograffiaeth, drama a hyfforddiant goroesi. Roedd staff yn teimlo'n gadarnhaol am y ffaith y gallai myfyrwyr ddewis y chwaraeon yr oeddent yn dymuno cymryd rhan ynddynt a bod rhieni yn cael eu gwahodd i gael cinio unwaith yr wythnos. Roedd staff yn teimlo mai'r gweithgareddau mwyaf llwyddiannus oedd y rhai a oedd yn rhyngweithiol. Roedd effeithiau a nodwyd gan staff, rhieni a myfyrwyr yn cynnwys gwelliant o ran ymddygiad myfyrwyr, myfyrwyr yn dod allan o'u cragen a gwelliant o ran iechyd meddwl staff.

Astudiaeth achos 5: Roedd yr ysgol hon wedi blaenoriaethu plant blwyddyn dau a blwyddyn chwech ar gyfer y rhaglen. Trefnodd yr ysgol amrediad o wahanol weithgareddau gan gynnwys pêl-droed, gêm newid cyfeiriad y bêl, gemau bwrdd, crefftau, gweithgareddau maeth, ac ymweliadau â'r hosbis lleol. Roedd staff a rhieni yn teimlo y bu rhaglen Bwyd a Hwyl yn gyfle da i'r plant gael cyswllt parhaus yn ystod y gwyliau, dysgu pethau newydd a blasu bwydydd newydd. Roedd y plant wedi mwynhau dod i'r cynllun, gweld eu ffrindiau a rhoi cynnig ar bethau newydd. Roedd effeithiau a nodwyd gan staff, rhieni a phlant yn cynnwys teuluoedd yn cael y cyfle i fwyta pryd o fwyd gyda'i gilydd, helpu gyda'r pontio ar gyfer y grwpiau blwyddyn hyn i'r ysgol iau a'r ysgol gyfun, lleihau gofid am yr ysgol, gwneud ffrindiau newydd a chael mwy o wybodaeth am faeth.

Astudiaeth achos 6: Rhedwyd rhaglen Bwyd a Hwyl yn yr ysgol gynradd hon ers sawl blynedd gan yr un cydlynnydd. Er bod y tîm yn brofiadol wrth redeg y rhaglen, canfuont bod paratoi ar ei chyfer yn gofyn am fuddsoddiad sylweddol o ran eu hamser yn ystod yr wythnosau cyn y gwyliau haf. Cynlluniant amrediad o weithgareddau a bu modd iddynt ddefnyddio lle gardd yn yr awyr agored. Yn ystod ymweliad astudiaeth achos, roedd Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu wedi ymweld, fel yr oeddent wedi gwneud sawl bore, ac estynnwyd gwahoddiad i'r rhieni rannu pryd yn ystod y dydd.

Astudiaeth achos 7: Rhedwyd y cynllun ar gyfer plant ym mlynnyddoedd dau i bump yn yr ysgol hon. Cynhaliwyd amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys sesiynau dawn, cerddoriaeth a hylendid y geg. Roedd gan staff, rhieni a phlant safbwyntiau cadarnhaol am y cynllun a'r gweithgareddau. Roedd pob plentyn a oedd wedi gwneud cais wedi gallu sicrhau lle ar y rhaglen. Ni estynnwyd gwahoddiad i rieni fynychu sesiynau gan bod staff yn gofidio y gallai rhai plant deimlo'n drist pe bai eu rhieni yn dewis peidio mynychu, ond darparwyd pecynnau gweithgarwch i'w defnyddio gartref yn lle hynny. Soniodd rhieni am yr arian yr oeddent yn ei arbed trwy beidio gorfod talu am weithgareddau ar gyfer eu plentyn, ac roeddent yn teimlo bod y cynllun wedi cael effaith ar sgiliau cymdeithasol eu plentyn ac adroddodd rhai am effeithiau ar fwyta'n iach.

Astudiaeth achos 8: Roedd yr ysgol hon yn darparu'r rhaglen am y tro cyntaf, ar ôl gweld cynnydd sylweddol yn nifer y dysgwyr a oedd yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim dros y blynnyddoedd diwethaf. Roedd y galw am leoedd yn fwy na'r nifer a oedd ar gael, a rhoddwyd rhai plant ar restr aros am le. Roedd gan blant, staff a rhieni safbwyntiau cadarnhaol am y rhaglen, gan adrodd am fanteision o ran hyder ac ymgysylltiad plant gyda gweithgareddau fel beicio a gweithgareddau awyr agored. Roedd staff yn teimlo bod plant wedi cael budd o fod mewn grwpiau llai o faint na'r rhai y byddent ynddynt fel arfer pan fyddent yn mynychu'r ysgol. Roedd y rhieni a gyfwelwyd yn teimlo bod iechyd meddwl a lles eu plant wedi cael budd trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau na fydden nhw wedi gallu eu darparu eu hunain.

Astudiaeth Achos Ysgol 1

Cefndir

Hon yw'r flwyddyn gyntaf y mae'r ysgol wedi cymryd rhan. Darparwyd y cynllun gan saith aelod o staff. Mae 36 o blant wedi mynychu dros y 12 diwrnod, gydag 20-25 o blant yn mynychu bob dydd ar gyfartaledd, ac roedd oedrannau'r rhain yn amrywio o bump i 10 oed.

Darparwyd amrediad o weithgareddau, gan gynnwys:

- Gweithgareddau maeth – darparwyd pecynnau i staff gan y bwrdd iechyd – roedd y staff o'r farn bod y pecynnau yn wych.
- Sesiynau blasu bwyd a choginio.
- Gweithgareddau corfforol gyda sefydliadau allanol (e.e. carate, gymnasteg).
- Bob bore, brecwast fydd yn digwydd gyntaf, yna byddant yn mynd am dro i'r parc lleol.



"Roedd yr hyfforddiant yn wych. Un o'r darpariaethau hyfforddiant gorau yr wyf wedi ei mynychu siŵr o fod, ac rydw i'n mynychu llawer o hyfforddiant." [Staff]

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd staff o'r farn bod yr hyfforddiant ynghylch sut i ddarparu'r gweithgareddau maeth yn dda iawn ac roeddent o'r farn bod y pecynnau maeth yn "ardderchog" ac yn "drefnus iawn". Nododd un aelod o staff "Roedd popeth y byddech yn dymuno ei gael yn y pecynnau." Nododd staff y byddai wedi cymryd cryn amser iddyn nhw baratoi'r pecynnau eu hunain, ac ni fyddent wedi cael yr amser hwn yn ystod y diwrnod ysgol, felly byddai wedi bod yn rhaid iddynt ei wneud ar ôl ysgol.

Roedd staff o'r farn bod y gweithgareddau a gynlluniwyd wedi bod yn hwyl i'r plant, yn enwedig y gweithgareddau chwaraeon a ddarparwyd gan sefydliadau allanol. Roedd y staff wedi mwynhau'r 12 diwrnod hefyd, ond roeddent yn teimlo'n flinedig erbyn y diwedd.

Roedd y rhieni o'r farn ei bod yn dda bod y plant wedi bod allan i gerdded a chwarae yn y parc, gan na fyddent yn cael llawer o gyfle i wneud hynny yn ystod y tymor ysgol.

"Nid yw hi wedi hoffi llawer [o'r bwyd] ond mae hi wedi ei flasau, ac ni fydd hi'n fodlon gwneud hyn gyda ni. A dyna beth oeddem wastad yn dymuno iddi ei wneud." [Rhiant]

"Roedd fy nau fachgen wedi dwli arno. Ac rydw i wedi dwli arno. Mae wedi rhoi'r amser i mi gartref gyda fy mhlentyn ieuengaf ac ychydig seibiant." [Rhiant]

Effaith Bwyd a Hwyl

Roedd y staff yn teimlo bod y plant wedi mwynhau'r cynllun. Mae wedi eu helpu i feithrin cyfeillgarwch gyda phlant mewn grwpiau blwyddyn gwahanol, ac mae hyn wedi bod yn fuddiol, yn enwedig ar ôl Covid pan na chaniatawyd i blant gymysgu rhwng grwpiau blwyddyn.

Mae'r plant wedi blasu bwydydd na fyddent yn eu blasu fel arfer e.e. melon melwlith a ffrwyth y ddraig. "Cefais iogwrt am y tro cyntaf, a'i agor fy hun."

Bu rhieni yn myfyrio am y ffaith bod eu plant wedi bod yn fwy bodlon blasu gwahanol fwydydd gartref nad oeddent yn dymuno eu blasu o'r blaen, a bod y gweithgareddau corfforol wedi cael effaith gadarnhaol ar eu plentyn(plant).

Roedd un rhiant wedi sylwi bod eu plentyn yn fwy ddigyffro pan fyddant yn dod gartref o raglen Bwyd a Hwyl a'u bod yn llai tebygol o ymladd gyda'u brodyr a'u chwiorydd.

Nododd staff effaith ar eu hiechyd meddwl eu hunain – mae'n dda treulio amser gyda chydweithwyr a phlant, yn enwedig plant o wahanol ddosbarthiadau na fyddent yn eu gweld fel arfer. Nododd un aelod o staff ei bod wedi colli pwysau. "Pe byddwn i gartref, ni fyddwn wedi blasu'r rhan fwyaf o'r bwydydd iach hyn."



"Pan fyddant gartref, nid ydynt wedi bod mor byticlar gan eu bod wedi cael pethau braf i'w gwneud [yn rhaglen Bwyd a Hwyl]." [Rhiant]

"Yn fy marn i, mae'n wych. Y pethau a fydd yn dod gartref gyda nhw, y bwyd – pethau yr ydym wedi rhoi cynnig arnynt gyda [merch] o'r blaen, ond y mae hi wedi gwrthod eu blasu. Nawr, mae hi'n dod gartref ac yn dweud 'Mam rydw i'n dwli ar hwmws!' Mae wedi bod yn dda iawn." [Rhiant]

Astudiaeth Achos Ysgol 2

Cefndir

Cynigiwyd y cyfle i bob teulu sy'n cynnwys plant rhwng saith a 10 oed i gymryd rhan eleni. Dim ond y plant a fyddai'n gallu mynychu am y 12 diwrnod diwrnod llawn a ddewiswyd. Yna, fe'u dewiswyd ar sail y cyntaf i'r felin, fodd bynnag, rhoddwyd mwy o flaenoriaeth i blant sy'n fwy agored i niwed.

Darparwyd amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys:



Cylchdro o weithgareddau corfforol – cleddyfa, codi hwy, tenis bwrdd, criced, gymnasteg, dawnsio.



Gweithgareddau maeth – darparwyd pecynnau i'r staff gan y bwrdd iechyd.



Darparwyd sesiynau gan sefydliadau allanol – e.e. aml-chwaraeon y cyngor, y fyddin.

"Mae'r rhaglen hon yn sicrhau bod y plant yn egniol a'u bod yn cael eu bwydo yn dda. Roedd rhai plant nad oeddent yn fodlon blasu rhai bwydydd, ond maent yn eu bwyta yn fwy nawr."
[Staff]

"Mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i'r plant sy'n dod yma – mae'n amgylchedd diogel a hwyliog iddynt weld eu ffrindiau, bod yn egniol a dysgu am faeth." [Staff]

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd y staff yn teimlo bod y cynllun wedi mynd yn dda iawn eleni. *"Mae popeth wedi mynd fel y dylai ac mae wedi rhedeg yn esmwyth"*. Roedd y trefniant gweithio mewn partneriaeth gyda darparwyr wedi gweithio'n dda, gan sicrhau amrywiaeth eang o weithgareddau y gallai'r plant gymryd rhan ynddynt. Bu'r hyfforddiant maeth yn dda ac yn ddiddorol yn ôl y staff, ac roeddent yn teimlo eu bod wedi cael eu cynorthwyo trwy gydol y broses.

Dywedodd y plant y siaradwyd â nhw yn ystod yr ymweliad eu bod yn dwli mynychu'r cynllun yn ystod y gwyliau. Pan ofynnwyd iddynt beth oeddent yn ei hoffi leiaf, dywedodd pob un ohonynt *"dim byd"*. Dywedodd pob un eu bod wedi blasu bwydydd newydd fel puprynnau, melon dŵr, tatws trwy'u crwyn a chawl cyw iâr, a'u bod bellach yn teimlo'n fwy cyffrous i ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi.

"Mae hwn wedi bod yn wych. Mae fy mab yn awtistig ac mae wedi bod yn lleoliad gwych iddo."
[Rhiant]

"Mae'n hyfryd bod y plant yn gallu mynychu hwn. Mae'r haf mor hir felly mae'n cynnig budd gwirioneddol iddynt. Ni fydd y plant yn diflasu cymaint nawr."
[Rhiant]

Effaith Bwyd a Hwyl

Mae'r staff wedi gweld effeithiau hirdymor ar y plant a fynychodd Bwyd a Hwyl yn ystod 2021 – pan ddaethant yn ôl i'r ysgol ym mis Medi, roeddent yn fwy gwybodus am fwyd a maeth. Soniodd sawl rhiant hefyd am faint y mae eu plant wedi'i ddysgu trwy'r agwedd ynghylch maeth, a bod yr ymddygiad hwn wedi parhau yn y cartref.

Roedd gan un plentyn frawd sydd ag anableddau difrifol, a soniodd rhiant y plentyn hwn bod y sesiynau hyn wedi bod o gymorth mawr iddynt fel teulu yn ystod y gwyliau. Mae wedi golygu y bu modd i'w merch gael seibiant o'r cartref ac mae wedi helpu gyda'i hyder ac wrth siarad gydag oedolion hefyd.

Roedd rhieni yn teimlo'n gadarnhaol am y rhaglen, ac roedd nifer wedi sôn am y manteision iddyn nhw fel teulu – help gyda gofal plant, lleihau costau yn ystod y gwyliau, pwysau i wneud gweithgareddau; yn ogystal â manteision i'w plant – mwy o hyder, gweld ffrindiau, ymddygiad gwell, gwell gwybodaeth am faeth.

Roedd staff yn teimlo bod y rhaglen yn bwysig wrth helpu i gadw mewn cysylltiad gyda rhai plant agored i niwed ac mae'n sicrhau eu bod yn cael prydau iach yn ystod y gwyliau ysgol.



"Mae fy mhlant wedi gwneud ffrindiau, mae'r plant eraill wedi eu croesawu. Maent wedi dangos hefyd eu bod yn cofio'r wybodaeth ynghylch maeth ac yn deall y negeseuon – maent yn dweud ffeithiau wrthyf y maent wedi'u dysgu ac maent yn gwneud dewisiadau gwahanol mewn perthynas â bwyd." [Rhiant]

"Nid yw fy merch yn hoffi grwpiau mawr ac mae wedi bod yn anodd iawn iddi ar lefel gymdeithasol ers covid, ond mae hwn wedi cynnig y cyfle iddi fod yn yr ysgol a rhyngweithio gyda disgyblion eraill ac athrawon ac ati, ond ar raddfa llawer llai, felly mae hyn yn llawer gwell iddi ac mae wedi meithrin ei hyder." [Rhiant]

Astudiaeth Achos Ysgol 3

Cefndir

Estynnwyd gwahoddiad i bob plentyn cynradd (pedair – 11 oed) i gymryd rhan yn y cynllun, ac roedd 26 o blant ar gyfartaledd wedi mynychu'r cynllun bob dydd.

Darparwyd amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys:



Amrywiaeth o weithgareddau corfforol a chreadigol – rownderi, tenis, chwarae ar sgwteri, pêl-droed, celf a chrefft, gemau drama.



Gweithgareddau maeth – darparwyd pecynnau i'r staff gan y bwrdd iechyd.

Darparwyd gweithgareddau gan sefydliadau allanol – e.e. cyfeiriannu.

“Roedd yr holl blant yn gwenu drwy'r amser ac yn ei fwynhau, nid oeddech yn gweld unrhyw wynebau trist o gwbl”. [Darparwr]

“Mae'n hwyl treulio amser gyda fy ffrindiau pan na fyddwn yn gallu eu gweld rhyw lawer yn ystod y gwyliau fel arfer.” [Disgybl]



Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd staff yn teimlo bod Bwyd a Hwyl wedi mynd yn dda eleni. Roedd y plant wrth eu bodd yn mynychu'r cynllun a chael y cyfle i weld eu ffrindiau yn ystod y gwyliau wrth roi cynnig ar weithgareddau newydd. Roedd staff yn teimlo bod yr agwedd ynghylch maeth wedi gweithio'n dda, a llwyddodd y cogyddion i fodloni amrediad o wahanol ddietau, gan baratoi bwyd iach ar gyfer y plant.

Nododd y staff bod y gweithgarwch ymgysylltu gyda phlant a rhieni wedi cynyddu wrth i'r amser fynd yn ei flaen – bu pobl yn sôn wrth eraill am ba mor dda yw'r cynllun ac roedd mwy o blant wedi dechrau mynychu o ganlyniad.

“Mae'r rhan am fwyd wedi bod yn wych ac mae plant wedi rhoi cynnig ar bethau am y tro cyntaf. Maent wedi meithrin eu sgiliau cymdeithasol hefyd trwy ddod yma.” [Staff]

Roedd y rhieni yn hoffi'r dull gweithredu hyblyg lle y gallai plant fynychu'r sesiynau Bwyd a Hwyl – i rai, mae wedi golygu eu bod yn gallu gwneud pethau fel teulu yn ystod rhai o'r diwrnodau o hyd heb orfod ymrwymo i 12 diwrnod llawn y cynllun. Yn ogystal, mae wedi bod o gymorth i rieni ar ffurf gofal plant. Mae rhieni wedi mwynhau gallu mynychu'r sesiynau i rieni hefyd.

Effaith Bwyd a Hwyl

Roedd yr holl blant y siaradwyd â nhw yn mwynhau'r cynllun ac yn teimlo'n gyffrous ynghylch dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi.

Dywedodd rhai plant eu bod yn dymuno pe bai modd iddynt ddod i'r cynllun am fwy o ddiwrnodau yn ystod y gwyliau.



Soniodd staff a rhieni am y gwahaniaeth a sicrhawyd i deuluoedd yn ystod y gwyliau. Mae'r plant wedi gallu llenwi eu gwyliau gyda gweithgareddau hwyliog heb roi pwysau ar deuluoedd i ddarparu hyn. Mae wedi cynnig seibiant i deuluoedd hefyd am ran o'r diwrnodau, gan ganiatáu iddynt weithio gartref yn hawdd.

Roedd staff yn teimlo bod rhai plant wedi meithrin eu sgiliau cymdeithasol trwy gyfrwng y rhaglen. Roedd un rhiant yn teimlo bod dod i'r ysgol yn ystod y gwyliau yn mynd i helpu ei phlentyn i ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi – rhywbeth a oedd yn brofiad llethol fel arfer.

Soniodd rhieni am y gwahaniaeth y mae'r cynllun wedi'i wneud i arferion bwyta eu plant – wrth i nifer o blant flasau bwyd newydd a dysgu am faeth.

“Mae wedi bod yn dda i'm merch weld ei ffrindiau yn ystod y gwyliau a chynnal y cysylltiad hwnnw gyda ffrindiau a'r ysgol. Weithiau gall yr ysgol ei llethu, ond mae'n ymddangos bod hwn wedi bod yn dda iawn iddi ac mae'n cynnig tawelwch meddwl am yr adeg pan fydd hi'n dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi, na fydd yn brofiad mor llethol.” [Rhiant]

“Mae'r plant wedi mwynhau yn fawr, mae hyd yn oed wedi ehangu eu blas wrth iddynt roi cynnig ar wahanol fwydydd, sy'n wych. Mae'r gweithgareddau yn wych hefyd, ac mae wedi bod yn braf mynychu'r sesiynau i rieni. Mae'n gyfle da i weld y plant yn yr ysgol.” [Rhiant]

Astudiaeth Achos Ysgol 4

Cefndir

Cynigiwyd y cyfle i bob disgybl ym mlwyddyn saith ac wyth i gymryd rhan eleni, a rhoddwyd blaenoriaeth i blant agored i niwed. Roedd pum aelod o staff (gan gynnwys y cydlynnydd) wedi gwirfoddoli i gyflwyno'r cynllun a bu sefydliadau allanol yn darparu rhai o'r gweithgareddau.

Hon yw'r flwyddyn gyntaf y mae'r ysgol wedi cymryd rhan. Darparwyd y cynllun gan 7 aelod o staff. Mae 36 o blant wedi mynychu dros y 12 diwrnod, gydag 20-25 o blant yn mynychu bob dydd ar gyfartaledd, gan amrywio o 5 i 10 oed.

Roedd y gweithgareddau a ddarparwyd dros 12 diwrnod dan drefniant cylchdro yn cynnwys:

- Gweithgareddau maeth: dysgu am fwyta'n iach a sesiynau coginio e.e. pryd tro-ffrio, bara banana
- Chwaraeon: pêl-droed, hoci, osgoi'r bêl, sboncen
- Mynychodd teuluoedd i gael cinio unwaith yr wythnos.
- Gweithgareddau eraill: ffotograffiaeth, drama, dronau, creu modeli ceir, dawnsio stryd, hyfforddiant goroesi



"Dysgais faint o siwgr sydd mewn sudd oren ac mae'n llawer mwy nag yr oeddwn yn credu." [Disgybl]

"Mwynheais goginio'r pryd tro-ffrio. Rydw i wedi ei gael o'r blaen, ond nid ydw i fyth wedi ei goginio" [Disgybl]

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd staff yn cydnabod bod myfyrwyr wedi "dwli ar y chwaraeon" a'u bod wedi mwynhau'r dawnsio stryd yn arbennig. Nodwyd hefyd ei bod wedi bod yn dda bod myfyrwyr yn gallu dewis y gweithgareddau chwaraeon yr oeddent wedi cymryd rhan ynddynt.

Roedd staff o'r farn ei bod yn syniad da gwahodd rhieni i mewn i gael cinio unwaith yr wythnos.

Roedd y rhan fwyaf o fyfyrwyr wedi mwynhau coginio gwahanol fwydydd.

Y gweithgareddau mwyaf llwyddiannus oedd y rhai a oedd yn rhyngweithiol. Roedd staff yn credu y byddai'r myfyrwyr wedi gweld rhai o'r sesiynau maeth yn fwy diddorol a hwyliog pe baent wedi bod yn fwy "ymarferol".



Roedd staff o'r farn bod cynnwys y sesiynau maeth yn "dda iawn" ac roedd y myfyrwyr wir wedi mwynhau'r gweithgareddau.



"Rydw i'n credu ei fod wedi bod yn dda ein bod wedi bod yn bwyta gyda'n gilydd, yr holl staff a'r disgyblion. A hefyd, bod y rhieni wedi ymuno â ni i gael cinio." [Staff]

"Mae wedi bod yn dda bod ffrwythau wedi bod ar gael i'r disgyblion o gownter y gegin trwy gydol y dydd." [Staff]

"Mae myfyrwyr sy'n fwy ynysig yn yr ysgol wedi bod yn fwy cymdeithasol yn ystod rhaglen Bwyd a Hwyl." [Staff]

"Mae wedi bod yn dda treulio mwy o amser gyda'r myfyrwyr a meithrin y perthnasoedd hynny." [Staff]

"Rydw i wedi dwli arno a heb os, byddwn yn cofrestru ar ei gyfer flwyddyn nesaf eto" [Staff]

Effaith Bwyd a Hwyl

Mae staff yn cydnabod bod ymddygiad myfyrwyr wedi gwella, yn enwedig y rhai y bu eu hymddygiad yn heriol yn ystod y tymor ysgol. Sylwont hefyd bod rhai o'r myfyrwyr mwy swil wedi dod allan o'u cragen yn ystod gweithgareddau penodol.

Astudiaeth Achos Ysgol 5

Cefndir

Estynnwyd gwahoddiad i'r holl ddisgyblion gymryd rhan yn y rhaglen. Yna, dewisodd yr ysgol ddisgyblion yr oeddent yn teimlo bod angen y ddarpariaeth arnynt fwyaf, er enghraifft y rhai o gefndiroedd difreintiedig. Rhoddwyd blaenoriaeth i'r rhai y gallent ymrwymo i'r 12 diwrnod cyfan hefyd. Roedd 60 o ddisgyblion wedi cymryd rhan o flwyddyn dau a blwyddyn chwech – dewiswyd y grwpiau blwyddyn hyn er mwyn cynorthwyo gyda'r cyfnod pontio ar gyfer y rhai sy'n symud i fyny i'r adran iau ac i'r ysgol uwchradd.



Darparwyd amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys:



Amrywiaeth o weithgareddau dan do ac yn yr awyr agored – pêl-droed, troi pêl, tenis bwrdd, gemau bwrdd, crefftau ac ati.



Gweithgareddau maeth – darparwyd pecynnau ar gyfer y staff gan y bwrdd iechyd.



Sefydliadau allanol – e.e. ymweliad gan yr heddlu â'r ysgol, ymweliadau â'r hosbis lleol.

“I ni, y freuddwyd yw gallu cynnig y ddarpariaeth hon i'r disgyblion hynny y maent ei hangen fwyaf”. [Staff]

“Mae fy mhlentyn hyd yn oed yn cysgu'n well ar ôl bod i'r sesiynau hyn – maent mewn hwyliau da ac wedi cael eu hysgogi yn fwy”. [Rhiant]

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Nododd staff bod y broses o drefnu Bwyd a Hwyl eleni wedi bod yn un syml, yn enwedig gan eu bod wedi ei gwneud yn flaenorol. Roedd y staff yn teimlo bod y cynllun yn gyfle da i blant barhau eu cyswllt a chael cyfle yn ystod y gwyliau i chwarae a gweld eu ffrindiau. Mae hefyd yn gyfle i blant ddysgu pethau newydd, cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau a blasu bwydydd newydd ac ati. Mae'n cynnig cysur i staff hefyd i wybod bod rhai o'r plant mwy agored i niwed yn cael pryd yn ystod y gwyliau ar y diwrnodau pan fyddant yn mynychu.

Roedd y rhan fwyaf o rieni yn teimlo ei fod yn gyfle da i'w plant ei fynychu a threulio amser gyda'u ffrindiau a chael hwyl yn ystod y gwyliau ac roedd wedi cynnig gofal plant i rai rhieni sy'n gweithio hefyd.

“Trueni na fyddai ymlaen bob dydd, bob amser – rydw i'n dymuno i'r diwrnodau fod yn hirach ac ar benwythnosau hefyd gan fy mod yn dwli dod yma gymaint!!” [Disgybl]

Dywedodd rhan fwyaf y plant eu bod yn “dwli” mynychu'r cynllun. Roedd amrywiaeth o bethau yr oedd y plant yn dwli arnynt fwyaf: gweld eu ffrindiau yn ystod y gwyliau, rhoi cynnig ar weithgareddau newydd, bwyta gwahanol fwydydd, dysgu am faeth. Dywedodd rhai na fyddent wedi gallu gwneud y pethau hyn gartref.

Effaith Bwyd a Hwyl

Roedd staff yn teimlo bod y sesiynau i rieni wedi cael effaith enfawr gan ei bod wedi bod yn wych gweld teuluoedd yn eistedd gyda'i gilydd i fwynhau pryd o fwyd, pan na fydd hyn yn digwydd yn aml iawn gartref.

Nododd un aelod o staff bod y rhaglen o gymorth arbennig i'r rhai yn y flwyddyn bontio ac sy'n mynd o flwyddyn dau i flwyddyn tri, a'i bod wedi helpu gyda sgiliau cymdeithasol a'u gallu i ymwreiddio yn yr ysgol. Roeddent yn teimlo hefyd bod cymysgu grwpiau blwyddyn wedi gweithio'n dda – wrth i blant o flwyddyn chwech helpu plant o flwyddyn dau – gan beri iddynt deimlo'n fwy cyfrifol ac annibynnol.

Dywedodd sawl plentyn bod cymysgu'r gwahanol ddosbarthiadau wedi golygu y bu modd iddynt wneud ffrindiau newydd.

Nododd rhai rhieni bod eu plant wedi dod gartref ar ôl y sesiynau yn adrodd rhai o'r ffeithiau am faeth yr oeddent wedi'u dysgu, a'u bod wedi parhau i fwyta'n iach a blasu bwydydd newydd gartref.

“Mae hwn wedi cael effaith enfawr arnom fel teulu. Mae'n darparu gofal plant a hoe rhag gorfod diddanu'r plant am 6 wythnos. Gall y diwrnodau gartref fod yn hir iawn ac mae hwn yn torri'r cyfnod hwn i fyny.” [Rhiant]

“Mae'r sesiynau maeth yn ddiddorol ac yn fuddiol iawn i'r plant hefyd, er mwyn iddynt ddysgu'r ffeithiau annisgwyl hyn y byddant yn eu cofio.” [Staff]



Roedd un disgybl gydag Awtistiaeth yn cael problemau yn yr ysgol – roeddent yn ystyried symud i ysgol arall. Fodd bynnag, ers dod i'r cynllun, bu trawsnewidiad llwyr ac roeddent yn gallu integreiddio'n fwy gyda'r plant arall.

Roedd disgybl arall yn dioddef trawma oherwydd y cyfnod clo ac roedd y rhaglen wedi eu tynnu allan o'u cragen gan ganiatáu iddynt gymdeithasu mewn amgylchedd diogel a chyfarwydd.

Astudiaeth Achos Ysgol 6

Cefndir

Mae'r ysgol gynradd wedi bod yn cynnal Bwyd a Hwyl ers sawl blwyddyn. Cafodd holl rieni'r disgyblion wybod am y cynllun drwy gylchlythyr yr ysgol a'r cyfryngau cymdeithasol, ond fe wnaeth y staff ei dynnu at y sylw y teuluoedd hynny y maen nhw'n eu cefnogi yn ystod y tymor.

Mae gardd a neuadd chwaraeon ar y safle ac mae pob math o weithgareddau wedi cael eu cyflwyno yn cynnwys:

PCSOs lleol yn ymweld yn rheolaidd
loga
Crefftâu amrywiol
Castell bownsio a trampolîn
Garddio ar y safle.

Dywedodd y staff arlwygo eu bod yn hoffi gweithio gyda chynnyrch ffres. Dywedodd un hefyd, *'fel cogydd, mae'n well gen i'r dull hwn o weithio gyda bwyd i gymharu â bwyd wedi'i rewi yn ystod y tymor'* ac esboniodd fod coginio o'r dechrau yn ei gwneud hi'n haws gwneud addasiadau i ryseitiau er mwyn darparu ar gyfer alergeddau. Roedd yn credu bod y plant yn mwynhau'r bwyd, ac ar ôl cymryd rhan mewn Bwyd a Hwyl, maen nhw bellach yn ymgorffori mwy o fwyd ffres a ffrwythau yn eu bwydlen yn ystod y tymor.

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd sefydlu'r cynllun yn syml. Fodd bynnag, er gwaethaf profiad helaeth yr ysgol o sawl blwyddyn yn rhedeg y cynllun, roedd y cydlynnydd yn dal i ganfod y broses yn cymryd llawer o amser yn ystod yr wythnosau cyn y gwyliau. Roedden nhw hefyd yn gwneud y tasgau hyn yn eu hamser eu hunain y tu allan i'r swydd ddyddiol yn yr ysgol. Serch hynny, roedden nhw—a'r ysgol—wedi ymrwymo i'r cynllun ac yn credu bod ei angen yn eu hardal ac yn fuddiol iawn i'r plant a'r teuluoedd yn eu cymuned.

Roedd yr adborth a gafwyd gan rieni yn hynod gadarnhaol. Gwnaeth yr ymweliad gwerthuso gyd-fynd â diwrnod pan wahoddwyd rhieni i ymuno mewn pryd o fwyd, a mynegodd y rhieni a fynychodd eu brwdfrydedd a'u gwerthfawrogiad o'r cynllun. Roeddynt yn hapus bod eu plant yn rhoi cynnig ar weithgareddau newydd a heb ddiflasu gartref. Yn yr un modd, dywedodd y plant hefyd eu bod yn mwynhau.

Roedd ambell beth nad oedd mor dda, a soniodd un rhiant bod eu plentyn hŷn wedi rhoi'r gorau i fynychu ar ôl y diwrnod cyntaf. Y rheswm oedd nad oedd y plentyn yn hoffi'r bwyd ac yn teimlo nad oedd ganddynt reolaeth dros a ddylid ei fwyta ai peidio. Esboniodd rhiant arall, er bod y grŵp yn wych i'w phlant iau, bod yn well gan y plentyn blwyddyn 6 beidio â bod yn bresennol.



Yn ôl y plant, mae yna "fwyd lysh"; "fy ffefryn i yw brocoli" ac "fe wnes i drïo afocado a kiwi am y tro cyntaf".

Effaith Bwyd a Hwyl

Mae'r cynllun Bwyd a Hwyl wedi cael effaith gadarnhaol ar rieni a phlant, fel y tystia adborth gan gyfranogwyr. Er enghraifft, dywedodd un rhiant bod y cynllun wedi helpu i leddfu gorbryder ysgol eu plentyn, a soniodd plentyn arall ei bod hi'n teimlo'n well am ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi ar ôl bod yn y cynllun. Roedd rhiant arall, rhiant sengl i blant ifanc, wedi cael trafferth dod o hyd i drefniadau addas ar gyfer ei phlant yn ystod gwyliau'r ysgol i ddechrau. Fodd bynnag, cysylltodd swyddog cyswllt teuluol yr ysgol â nhw, ac roedd hyblygrwydd y cynllun yn golygu y gallai un plentyn fynychu am bedwar diwrnod yr wythnos, tra gallai un arall fynychu ar un diwrnod, gan ffitio o amgylch anghenion y teulu. Roedd hyn hefyd yn caniatáu i'r rhiant barhau i weithio y dyddiau hyn, a fyddai wedi bod yn anodd fel arall.

"Am y bythefnos gyntaf o Bwyd a Hwyl roeddwn i'n gorffen gwaith cwrs ar gyfer rhan olaf fy nghradd ac yn teimlo'n llai euog am beidio gallu gwneud stwff achos mod i'n brysur" [Rhiant]

Astudiaeth Achos Ysgol 7

Cefndir

Cynhaliwyd sesiynau ar gyfer disgyblion ym mlynyddoedd dau i bump yn yr ysgol. Hyrwyddwyd y cynllun gan yr ysgol ar gyfryngau cymdeithasol. Roedd pob rhiant/gofalwr a phob teulu a oedd wedi gwneud cais wedi cael lle. Dim ond canran fach o'r plant a fynychodd y cynllun a oedd yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim.

Darparwyd amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys:

Sesiynau *Dawns i Bawb*, a drefnwyd unwaith yr wythnos



Sesiynau *'Offerynnau Taro o Sbwriel'*, gan ddefnyddio eitemau gwastraff i greu offerynnau -



Gwersi hylendid deintyddol, a oedd yn gysylltiedig â dysgu am siwgr



"Rydw i wedi gwneud ffrind newydd yma... ni fyddaf yn eu gweld fel arfer... gan nad ydynt yn fy nosbarth i." [Disgybl]

"Byddai'n llawer gwell gennyf eu bod yma, yn cymdeithasu, nag yn edrych ar sgrin neu'n treulio amser gyda phlant hŷn. 'Mae'r plant yma yn codi'n gynnar ta beth, felly nid oes fawr iawn o wahaniaeth – mae fel mynd â nhw i'r ysgol." [Rhiant]

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd gan y staff safbwyntiau cadarnhaol am y cwrs maeth, ac roeddent wedi ei ddisgrifio fel cwrs *"hawdd i'w ddeall"* ac *"wedi'i gyflwyno mewn ffordd ymarferol"*. Nododd un aelod o staff y gallai'r cwrs fod wedi cynnwys mwy o ffocws ar sut i sicrhau bod y wybodaeth yn berthnasol ac yn hygyrch i blant o wahanol oeddrannau. Adroddodd y staff eu bod wedi treulio amser yn addasu rhai o'r gemau er mwyn iddynt fod yn addas i wahanol oeddrannau ac roeddent yn teimlo y byddai mwy o gymorth gyda hyn wedi bod yn ddefnyddiol iddynt.

Roedd gan staff, rhieni a phlant safbwyntiau cadarnhaol am y gweithgareddau. Soniodd rhieni a gyfwelwyd am y cymorth yr oedd y cynllun yn ei roi wrth gynnig cyfleoedd i gymdeithasu a mwy o amrywiaeth o ran gweithgareddau yn ystod y gwyliau. Nododd rhieni bod y cynllun wedi galluogi eu plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent wedi gallu eu fforddio fel arall.

Roedd y staff wedi penderfynu peidio gwahodd rhieni i'r cynllun; roedd hyn oherwydd bod staff yn gofidio y gallai rhai plant deimlo'n drist pe na bai eu rhieni yn mynychu. Darparwyd pecynnau gweithgarwch i'w defnyddio gartref yn lle hynny.

Soniodd y staff bod y gweithgarwch ymgysylltu gyda phlant a rhieni wedi cynyddu wrth i'r amser fynd yn ei flaen – mae'r si wedi mynd ar led am ba mor dda yw'r sesiynau ac mae mwy o blant wedi mynychu o ganlyniad.



"Mae'r rhan am fwyd wedi bod yn wych ac mae plant wedi blasu pethau am y tro cyntaf. Maent wedi meithrin eu sgiliau cymdeithasol hefyd trwy ddod yma." [Staff]

Effaith Bwyd a Hwyl

Roedd rhieni yn gwerthfawrogi'r cyfleoedd a gynigiwyd i'w plant i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau a soniont am eu heffaith. Roedd un rhiant yn teimlo bod yr **arbedion ariannol** yr oeddent wedi eu gwneud gan bod bwyd yn cael ei ddarparu trwy'r cynllun wedi cynnig budd arwyddocaol iddynt.

Soniodd rhai rhieni am yr effaith ar **gymdeithasu**, a nododd rhai bod eu plant wedi bod yn llai diflas yn ystod y gwyliau oherwydd y cynllun. Soniodd rhieni hefyd bod eu plentyn wedi cael budd cymdeithasol trwy dreulio llai o amser ar ddyfeisiau electronig.

Adroddodd un rhiant bod eu plant wedi bod yn **bwyta bwyd iachach** ers mynychu'r cynllun, a nododd un arall eu bod o'r farn bod y poster 'plât bwyd' a anfonwyd gartref gyda'r plant yn ddefnyddiol.

Roedd yr holl blant y siaradwyd â nhw yn mwynhau'r cynllun ac roeddent yn teimlo'n gyffrous am ddychwelyd i'r ysgol. Roedd pob un wedi rhoi naw neu ddeg allan o ddeg i'r cynllun.

Adroddodd rhai plant eu bod wedi blasu bwydydd am y tro cyntaf (e.e. puprynnau, melon dŵr a gwsberis). Dywedodd rhai o'r plant y byddent wedi dymuno mynychu'r cynllun am fwy o ddiwrnodau yn ystod y gwyliau.

"Mae'r sesiynau hyn yn wych ar gyfer fy mhlant, gan eu bod yn diflasu yn ystod gwyliau'r haf fel arfer! Mae'n wych gan ei fod yn helpu i dorri'r haf hir i fyny" [Rhiant]

"Rhaid fy mod i wedi arbed cannoedd o bunnoedd trwy anfon fy mhlant yma" [Rhiant]

Astudiaeth Achos Ysgol 8

Cefndir

Mae'r ysgol wedi gweld cynnydd arwyddocaol yng nghyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim dros y 10 mlynedd ddiwethaf. Adroddodd staff y bu **galw uchel am leoedd** yng nghynllun Bwyd a Hwyl, a bod hyn, law yn llaw â phrinder staff, wedi golygu y bu rhestr aros am leoedd. Roedd gan nifer o'r plant a oedd wedi mynychu'r cynllun ADY, ac roedd hyn yn rhoi ychydig **bwysau ychwanegol ar gapasiti y staff** hefyd. Nododd staff bod nifer o blant yn amharod i flasw bwydydd penodol yn yr ysgol, neu'n gwrthod eu blasu, ac roeddent yn gobeithio y byddai'r cynllun yn cyfrannu at helpu gyda'r sefyllfa hon.



Bu'r ysgol yn ymgysylltu gyda'i hawdurdod lleol ac ysgolion lleol eraill i gasglu syniadau am y mathau o weithgareddau i'w cynnig yn ystod y cynllun. Roedd staff o'r farn y bu hyn o gymorth wrth gynllunio gweithgareddau.

"Mae'n wych ar gyfer bywyd cymdeithasol y plant." [Rhiant]

Darparwyd rhan fwyaf y gweithgareddau ar y safle neu yn yr ardal leol mewn canolfan gweithgareddau awyr agored. Roedd y rhain yn cynnwys sesiynau **beicio a rygbi** yn yr ysgol a sesiynau **gweithgareddau awyr agored** oddi ar y safle gan gynnwys rhaffau uchel, cyfeiriannu, creu rafftiaa a sesiwn meithrin tîm. Trefnwyd sesiynau dawns trwy bartner allanol hefyd.

Safbwyntiau am raglen Bwyd a Hwyl

Roedd gan blant, staff a rhieni safbwyntiau cadarnhaol am y rhaglen. Nododd y plant eu bod wedi mwynhau mynychu'r sesiynau a blasu **bwydydd newydd**. Nododd rhai plant eu bod bellach yn edrych ymlaen at ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi, yn fwy nag y byddent wedi bod, o ganlyniad i'r ffaith eu bod wedi cymryd rhan yn y cynllun.

Roedd staff yn teimlo bod y cynllun yn fuddiol i blant o ran eu **hyder**, yn enwedig ar gyfer y rhai sy'n ei chael hi'n anodd yn gymdeithasol ar ôl y pandemig. Roeddent yn teimlo hefyd bod y cynllun wedi helpu i sicrhau bod **plant yn parhau i ymgysylltu** ag addysg yn ystod y gwyliau, a nodont y gallai hyn gynnig budd pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol.

Adroddodd staff eu bod yn dod yn fwy ymwybodol o blant agored i niwed a'u hanghenion gan eu bod yn treulio mwy o amser gyda phlant mewn **grwpiau llai o faint** yn ystod y cynllun. O ganlyniad, adroddodd y staff eu bod yn meithrin **perthnasoedd cryfach** gyda rhai plant.

"Rydw i'n hapus iawn gyda'r ysgol. Nid oes gennyf unrhyw feirniadaeth o'r cynllun o gwbl." [Rhiant]

Effaith Bwyd a Hwyl

Roedd y rhieni a gyfwelwyd yn gwerthfawrogi bod eu plant wedi gallu cymryd rhan mewn **gweithgareddau na fydden nhw wedi gallu eu darparu**. Rhoddodd un rhiant enghraifft lle'r oedd y plant wedi mynd am dro i lecyn prydferth gerllaw, ac ni fydden nhw wedi gallu gwneud hynny gan nad oes car ganddynt.

Roedd rhai rhieni yn teimlo bod **iechyd meddwl a lles** eu plentyn wedi cael budd o gael cyswllt parhaus gyda'r ysgol yn ystod y gwyliau, ac roedd un rhiant yn teimlo bod **ymddygiad** eu plentyn wedi gwella yn y cartref gan eu bod yn teimlo'n llai diflas ar ôl cymryd rhan yn y cynllun. Yn ogystal, roedd rhieni yn gwerthfawrogi'r cyfle i fynychu cinio fel rhan o'r cynllun, ac roeddent yn canmol y **rhwydwaith cymdeithasol cefnogol** a ddarparwyd gan raglen Bwyd a Hwyl.

Disgrifiodd staff enghreifftiau lle y gwelwyd **mwy o ymgysylltu** gan blant na fyddent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau fel arfer e.e. dawnsio, cymdeithasu gyda phlant y tu allan i'w grŵp cymdeithasol.



"Iddo ef, mae dychwelyd i'r ysgol [ar gyfer rhaglen Bwyd a Hwyl] yn helpu [ymddygiad y plentyn] yn y cartref" [Rhiant]

"Os na fyddai hwn ar gael, byddwn ar goll" [Rhiant]

5. Casgliadau

Nod y gwerthusiad oedd gwerthuso effaith Bwyd a Hwyl 2022. Casglwyd tystiolaeth gan ddefnyddio dulliau gweithredu cymysg: cynhaliwyd gwaith ymchwil ansoddol gyda CLILC, swyddogion arweiniol awdurdodau lleol, partneriaid dietegol, staff rhaglen Bwyd a Hwyl mewn ysgolion, rhieni a phlant. Mae'r bennod hon yn cyflwyno crynodeb o'r canfyddiadau a'r casgliadau.

5.1 Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

Yn gyffredinol, canfu'r gwerthusiad bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi gwneud cynnydd arwyddocaol tuag at gyflawni ei nodau a'i hamcanion penodedig. O ran y canlyniadau bwriadedig a nodwyd yn ei model rhesymeg, bu'r rhaglen yn llwyddiannus yn y ffyrdd canlynol:

Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell: Nod rhaglen Bwyd a Hwyl yw gwella iechyd meddwl a lles emosiynol plant. Roedd staff, rhieni a rhai plant wedi darparu tystiolaeth ei bod, yn eu barn nhw, wedi helpu i wella iechyd meddwl a lles nifer o'r plant a oedd wedi mynychu. Roedd staff ysgol a rhanddeiliaid yn cydnabod pwysigrwydd y rhaglen wrth wella iechyd meddwl, yn enwedig ar ôl i bandemig Covid-19 darfu ar y cyfleoedd i gymdeithasu. Mae'r rhaglen wedi darparu profiad cadarnhaol yn ystod yr haf i blant, lle diogel iddynt chwarae, gan ddiddymu diflastod ac arwahanrwydd, ac mae wedi creu mwy o gyswllt cymdeithasol gyda'u cymheiriaid. Yn ogystal, mae wedi lleihau'r straen ariannol a'r straen ar deuluoedd. Roedd un awdurdod lleol hyd yn oed wedi cysylltu elfen fwyd y rhaglen gyda lles emosiynol a meddyliol yn uniongyrchol trwy ddarparu sesiynau am 'fwyd a hwyliau'. Darparwyd enghreifftiau a oedd yn dangos sut yr oedd mynychu'r cynllun wedi helpu plant i ymdopi â galar a cholled hefyd, a'u bod wedi caniatáu i blant hŷn deimlo'n fwy cyfrifol ac annibynnol gan eu bod wedi bod yn helpu gyda phlant iau.

Ymgysylltu â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol: Canfu gwerthusiad o'r rhaglen dystiolaeth ei bod wedi cynorthwyo gwelliannau yn y meysydd hyn. Roedd y rhaglen wedi cynnig cyfleoedd ar gyfer datblygiad proffesiynol gwell i staff a chyfleoedd i staff nad ydynt yn rheolwyr uwch i arwain a chydlynu'r prosiect, gan gynnig profiad dysgu. Roedd wedi rhoi pecynnau maeth i ysgolion hefyd, a fu'n ddefnyddiol wrth greu ffyrdd rhyngweithiol o addysgu plant am faeth. Mae strwythur hyblyg ac anffurfiol y rhaglen wedi caniatáu i blant ddysgu am faeth mewn ffordd effeithiol ac mae wedi eu hannog i ddefnyddio'r profiad dysgu a gawsant yn yr haf yn ystod y tymor ysgol. Mae'r rhaglen wedi cynnig y cyfle i blant ddysgu sgiliau newydd hefyd, ac mae wedi gwella perthnasoedd gyda staff yr ysgol. Mae wedi cysylltu rhieni gyda'r ysgol a'r gymuned ac mae wedi cynyddu'r cyswllt cymdeithasol gyda chymheiriaid.

Dyheadau gwell: Canfu gwerthusiad o'r rhaglen rywfaint o dystiolaeth o ddyheadau gwell ar sail arsylwadau a thystiolaeth anecdotaidd. Trwy'r rhaglen, mae plant wedi cael y cyfle i ddysgu sgiliau newydd gan gynnwys bwyta'n iach, chwaraeon newydd a gweithgareddau crefft, sydd wedi eu helpu i adnabod eu talentau a'u cryfderau a meithrin eu hyder. Yn ogystal, roedd y rhaglen wedi cyflwyno'r plant i ddarparwyr gweithgarwch gwahanol yn eu hardal leol, gan ehangu eu gorwelion a'u helpu i ddarganfod diddordebau newydd. Roedd y rhaglen wedi cysylltu rhieni â'r ysgol a'r gymuned trwy eu gwahodd i ymweld a rhannu pryd o fwyd gyda'u plant, a thrwy dargedu plant penodol a'u rhieni er mwyn cryfhau'r cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r gymuned. Mae'r rhaglen wedi annog plant i rannu eu talentau a'u cryfderau gydag eraill hefyd ac mae wedi helpu i wella hunaneffeithiolrwydd.

Gweithgarwch Corfforol Gwell: Canfu gwerthusiad o'r rhaglen dystiolaeth ei bod wedi cynorthwyo gweithgarwch corfforol gwell ar gyfer nifer o'r plant a oedd wedi mynychu. Roedd gweithgareddau corfforol yn rhan allweddol o'r rhaglen, ac roedd nifer o blant wedi cymryd rhan

mewn swm sylweddol o weithgarwch corfforol yn ystod y cynllun. Roedd y rhaglen wedi cynnig cyfleoedd i blant gymryd rhan mewn ystod eang o chwaraeon a gweithgareddau, gan beri i rai plant, yr adroddwyd eu bod yn gwneud llai o weithgareddau corfforol, i gyflawni mwy o weithgarwch corfforol. Yn ogystal, roedd y rhaglen wedi newid tybiaethau rhai plant o weithgareddau corfforol, wrth i rai adrodd y byddai hyn yn peri iddynt fod yn fwy tebygol o gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn yn y dyfodol. Yn ogystal, roedd y rhaglen wedi meithrin cysylltiadau gyda darparwyr gweithgarwch a chwaraeon lleol a nododd sawl rhiant/gofalwr bod cymryd rhan wedi lleihau cyfanswm yr amser yr oedd eu plant yn ei dreulio o flaen sgrin. Adroddodd nifer o blant eu bod yn mwynhau gweithgarwch corfforol newydd neu fwy ohono yn ystod eu cyfranogiad.

Ymddygiad Dietegol Gwell: Roedd y rhaglen wedi cyflwyno plant i fwydydd iachach, gan arwain at fwy o barodrwydd ymhlith y plant i flasau bwydydd newydd. Yn ogystal, arweiniodd at fwy o wybodaeth am fwyta'n iach ac ystod ehangach o fwydydd. Adroddodd staff a rhieni bod plant a ddisgrifiwyd fel rhai 'pyticlar am eu bwyd' wedi bod yn barod i flasau bwydydd newydd yn ystod y cynllun. Adroddodd rhai rhieni hefyd bod eu plant yn fwy bodlon blasu bwydydd newydd gartref ar ôl cymryd rhan yn rhaglen Bwyd a Hwyl. Mae'r rhaglen wedi llwyddo i annog plant i fwyta mwy o lysiau hefyd. Adroddodd rhai plant newid yn eu harferion bwyta y tu allan i'r rhaglen, megis bwyta brecwast a pharatoi pecyn bwyd ar gyfer yr ysgol. Mae'r rhaglen wedi arwain at ostyngiad mewn gwastraff bwyd hefyd; adroddwyd bod rhai plant yn fwy tebygol o orffen eu prydau oherwydd natur ryngweithiol a phleserus y gweithgareddau a oedd yn ymwneud â bwyd. Cyfeiriodd sawl cydlynnydd lleol a staff y rhaglen at rôl y rhaglen wrth helpu i leihau cyfraddau llwgu yn ystod y gwyliau.

Canlyniadau anfwriadol: Roedd rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cael amrywiaeth o effeithiau cadarnhaol y tu hwnt i'r canlyniadau bwriadedig, gan gynnwys effeithiau cadarnhaol ar wirfoddolwyr, staff ysgol a darparwyr lleol. Roedd y rhaglen wedi cynnig cyfleoedd i blant hŷn ac oedolion iau i wirfoddoli a chael profiad ac annibyniaeth, a hefyd, roedd wedi caniatáu i staff yr ysgol ddod â'u plant eu hunain i mewn, gan gynnig cyfleoedd iddynt ennill arian a manteisio ar ofal plant. Yn ogystal, roedd wedi helpu staff yr ysgol i gadw mewn cysylltiad gyda phlant agored i niwed yn ystod y gwyliau ysgol, a chynnig cyfleoedd i ddarparwyr lleol feithrin perthnasoedd gydag ysgolion ac addysgu plant am gynladwyedd lleol. Yn gyffredinol, roedd rhaglen Bwyd a Hwyl wedi dangos ystod eang o effeithiau cadarnhaol ar unigolion a'r gymuned.

5.2 Ystyriaethau ar gyfer y dyfodol

Yn gyffredinol, canfu'r gwerthusiad bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi gwneud cynnydd arwyddocaol tuag at gyflawni ei nodau a'i hamcanion penodedig, gan gynnwys ei hamcan pennaf o wella maeth a gweithgarwch corfforol ymhlith y plant a fu'n cymryd rhan.

Ar sail y dystiolaeth a gasglwyd yn ystod y gwerthusiad hwn, argymhellir bod Llywodraeth Cymru a CLILC yn parhau i ariannu a chefnogi rhaglen Bwyd a Hwyl.

Er bod rhaglen Bwyd a Hwyl wedi cyflawni ei nodau, mae ei chyrhaeddiad yn gyfyngedig i blant mewn ysgolion sydd wedi cymryd rhan yn y rhaglen. Mynegodd nifer o'r unigolion a gyfwelwyd yn ystod y gwerthusiad y gred y gallai mwy o ysgolion gael budd o'r rhaglen ac y byddai o fudd pe bai nifer yn fwy o ysgolion a phlant yn gallu cymryd rhan. Fodd bynnag, roedd sialensiau wedi codi wrth geisio denu ysgolion ychwanegol ar gyfer yr haf 2022, fel yr amlinellir yn adroddiad proses ar wahân y gwerthusiad hwn ar gyfer CLILC. Roedd gan nifer o'r rhai a gyfwelwyd ar gyfer y gwerthusiad hwn ddiddordeb mewn ehangu'r rhaglen ac roeddent yn cydnabod ei manteision, ond

nodont bod angen rhoi sylw i sawl problem cyn y bydd modd ehangu'r rhaglen. Mae'r rhain yn cynnwys sicrhau cadarnhad o ran y cyllid yn gynharach a chynnig arweiniad mwy clir i ysgolion er mwyn eu galluogi i gymryd mwy o berchnogaeth dros y rhaglen. Ar ôl rhoi sylw i'r problemau hyn, byddai modd i'r rhaglen barhau i dyfu.

Atodiad A: Methodoleg

Roedd methodoleg y gwerthusiad yn cynnwys y canlynol:

- Adolygu'r model rhesymeg
- Adolygiad desg o ddogfennaeth y rhaglen a gwerthusiadau blaenorol
- Cyfweiliadau gyda sampl o swyddogion arweiniol awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol
- Ymweliadau â sampl o ysgolion sy'n darparu Bwyd a Hwyl ar draws Cymru
- Casglu adborth gan blant trwy gyfrwng dull gweithredu wal graffiti
- Trafodaethau grŵp rhith gyda'r swyddogion arweiniol awdurdodau lleol

Adolygu'r model rhesymeg

Mae rhaglen Bwyd a Hwyl yn cynnwys model rhesymeg sy'n amlinellu nodau, amcanion, gweithgareddau a chanlyniadau bwriadedig y rhaglen, yn ogystal â'r tybiaethau a'r damcaniaethau sylfaenol sy'n tywys cynllun a gweithrediad y rhaglen. Lluniwyd y model rhesymeg gwreiddiol yn 2017, ac fe'i ddiwygiwyd yn 2019 i adlewyrchu newidiadau yng nghynllun a gweithrediad y rhaglen, yn ogystal â dirnadaeth newydd a data o flynyddoedd gweithredu blaenorol. Mae'r model rhesymeg diwygiedig yn cynnig trosolwg clir o nodau, amcanion a gweithgareddau'r rhaglen, gan nodi'r canlyniadau bwriadedig a'r dangosyddion posibl dan bum prif bennawd:

- Iechyd meddwl a lles emosiynol gwell
- Ymgysylltiad â'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol
- Dyheadau gwell
- Gweithgarwch corfforol gwell
- Ymddygiad dietegol gwell

Yn ogystal, fe'i ddefnyddiwyd i gyfrannu at y canllawiau pwnc ar gyfer ymgynghoriadau ac ymweliadau astudiaethau achos. Yn ogystal, gwerthusodd Arad effeithiolrwydd ac ymarferoldeb model rhesymeg rhaglen Bwyd a Hwyl. Cofnodir canlyniadau'r adolygiad hwn, gan gynnwys ei addasrwydd a'i ddefnyddioldeb, mewn adroddiad gwerthuso proses ar wahân.

Adolygiad desg o ddogfennaeth y rhaglen

Yn ychwanegol i'r model rhesymeg, bu Arad yn adolygu dogfennaeth rhaglen arall a oedd yn ymwneud â Bwyd a Hwyl, a oedd yn cynnwys gwerthusiadau blaenorol o'r rhaglen, dogfennaeth canllawiau awdurdodau lleol a'r ffurflen ymgeisio am gyllid. Defnyddiwyd adolygiad o'r dogfennau hyn i gyfrannu at ddatblygiad canllawiau pwnc er mwyn cynnal ymgynghoriadau ac ymweliadau astudiaethau achos.

Cyfweiliadau gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol

Dewiswyd sampl o 10 awdurdod lleol ac fe'u gwahoddwyd i gymryd rhan mewn cyfweiliadau i drafod rhaglen Bwyd a Hwyl. Dewiswyd awdurdodau lleol a fyddai'n cynnwys cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig; gwasgariad daearyddol ar draws Cymru; ynghyd ag ardal a oedd yn cynnwys cyfran gymharol uchel o siaradwyr Cymraeg. Rhesymeg y dull gweithredu hwn oedd sicrhau bod y sampl o awdurdodau lleol mor gynrychioliadol o Gymru ag y bo modd. Diben y cyfweiliadau hyn oedd cynnig y cyfle i swyddogion arweiniol awdurdodau lleol gynnig safbwynt myfyriol am y broses o drefnu bod ysgol yn cynnig Bwyd a Hwyl; cymorth gan CLILC; y broses o sefydlu a rheoli'r cynlluniau; ac effaith Bwyd a Hwyl ar blant a theuluoedd.

Gwaith maes: ymweliadau ysgol

Cynhaliwyd gwaith ymchwil ansoddol manwl gydag wyth ysgol, yr oedd pob un ohonynt wedi'u lleoli mewn gwahanol awdurdodau lleol. Pan oedd hynny'n ymarferol, cynhaliwyd ymweliadau astudiaethau achos â'r ysgolion yn ystod y cyfnod pan oedd Bwyd a Hwyl yn cael ei ddarparu.

Strwythurwyd gwaith ymchwil manwl gyda'r naw ysgol ar sail y tasgau a'r meysydd archwilio allweddol a nodir yn y tabl isod.

Cam	Materion 55e a archwiliwyd
Cyfweliadau gyda'r cydlynnydd	- Y rhesymeg a'r cefndir ar gyfer cymryd rhan yn rhaglen Bwyd a Hwyl - Safbwyntiau am fanteision/effeithiau posibl y rhaglen - Ymagwedd tuag at ddethol/targedu plant (pan fo hynny'n berthnasol) - Sut y cynlluniwyd y ddarpariaeth (ac unrhyw faterion a oedd yn ymwneud â staffio, y safle; arlwy, hysbysu rhieni ac ati) - Natur y gweithgareddau a gynlluniwyd/darparwyd
Cyfweliadau gyda staff a oedd yn ymwneud â darparu cynllun Bwyd a Hwyl (staff addysgu, staff arlwy)	- Safbwyntiau am nodau ac amcanion y rhaglen yn gyffredinol a chynlluniau'r ysgol - Safbwyntiau am addasrwydd y gweithgareddau a'r dulliau darparu a ddewiswyd - Safbwyntiau am recriwtio, hyrwyddo/marchnata gweithgareddau, targedu cynulleidfaoedd - Safbwyntiau am effeithiolrwydd y ddarpariaeth, gweithio mewn partneriaeth, cynnwys sesiynau - Canlyniadau tybiedig ar gyfer cyfranogwyr (canfyddiadol, agweddol, ymddygiadol) - Safbwyntiau am weithgarwch rheoli y prosiect
Trafodaethau gyda phlant	- Safbwyntiau cyffredinol ynghylch Bwyd a Hwyl – hoff ran/y rhan yr oeddent wedi ei hoffi leiaf - Newidiadau dietegol (a ydynt wedi blasu bwydydd newydd, a ydynt yn bwyta yn wahanol yn ystod y gwyliau ysgol) - Newidiadau i weithgarwch corfforol (gweithgarwch corfforol newydd, hoff un / yr un yr oeddent wedi ei hoffi leiaf) - Dyheadau o ran yr ysgol a safbwyntiau am yr ysgol yn fwy cyffredinol ac unrhyw newidiadau mewn safbwyntiau.
Cyfweliadau gyda rhieni plant	- Y cymhelliant i'r plentyn sy'n mynychu - Safbwyntiau am y sesiynau, gan gynnwys eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r gweithgareddau a'r bwyd a ddarparwyd. - Sut mae Bwyd a Hwyl wedi cael ei gyfleu i rieni - Yr effaith ar batrymau / gwaith / arferion bwyd y teulu. - Wedi arsylwi effaith ar eu plentyn
Ymgysylltu gyda phartneriaid/ rhanddeiliaid eraill (e.e. sefydliadau sy'n	- Cynnwys partneriaid eraill wrth gynorthwyo gweithgarwch - Manteision/sialensiau wrth gynorthwyo ysgolion - Effeithiau dadleoli/amharu ar ddarpariaeth arall ar ôl ysgol

ymwneud â darparu'r clybiau ar ôl yr ysgol yr effeithiwyd arnynt)	
---	--

Yn gyffredinol, cynhaliwyd gwaith maes gyda saith ysgol gynradd ac un ysgol uwchradd. Cynhaliwyd cyfweiliadau gyda 36 aelod o staff a fu'n ymwneud â darparu cynlluniau Bwyd a Hwyl, gan gynnwys y cydlynnydd a staff arlwy. Ymgynghorwyd â 77 o blant a 44 o rieni at ei gilydd, ac roeddent wedi rhoi eu hadborth yn ystod ymweliadau astudiaethau achos â'r ysgolion.

Wal graffiti

Rhoddwyd cyfarwyddiadau i ysgolion a oedd wedi darparu Bwyd a Hwyl ynghylch sut i hwyluso dull gweithredu wal graffiti er mwyn casglu adborth gan eu plant. Nodir y cyfarwyddiadau hyn yn y blwch isod. Gofynnwyd i'r staff ysgrifennu dau gwestiwn er mwyn cymell y plant i roi eu hadborth ar ddarn mawr o bapur neu fwrdd gwyn:

- "Beth oeddech chi wedi ei hoffi?"
- "Beth oedd yr hyn nad oeddech wedi ei hoffi?"

Yna ar ffurf wal graffiti, byddai'r plant yn cael cyfle i ysgrifennu neu amlinellu eu hymatebion i'r cwestiynau hyn. Ar ôl eu cwblhau, gofynnwyd i'r staff dynnu lluniau o'r waliau graffiti a'u rhannu gydag Ymchwil Arad. At ei gilydd, rhannodd 55 o ysgolion eu waliau graffiti er mwyn iddynt gael eu dadansoddi ar gyfer y gwerthusiad.

Cyfarwyddiadau ar gyfer y Wal Graffiti

Beth yw wal graffiti?

Tudalen o bapur (neu fwrdd gwyn, papur siart troi) lle y gall y plant ysgrifennu neu amlinellu eu hymatebion i awgrym neu gwestiwn penodol.

Pam defnyddio'r wal graffiti?

Rhennir yr ymatebion a nodir ar y wal graffiti gyda gwerthuswyr *Bwyd a Hwyl* yn Ymchwil Arad er mwyn ein helpu i ddeall safbwyntiau'r plant a oedd wedi cymryd rhan yng nghynllun *Bwyd a Hwyl*.

Yn ystod y blynyddoedd blaenorol, casglwyd safbwyntiau'r plant gan ddefnyddio arolygon, ond weithiau, roedd hon yn broses a oedd yn cymryd cryn dipyn o amser. Mawr obeithiwn y bydd defnyddio'r wal graffiti hon yn ffordd haws a chyflymach o gasglu safbwyntiau plant ar gyfer y gwerthusiad.

Cynhelir y gwerthusiad gan Ymchwil Arad ar ran CLILC ac mae modd cysylltu â nhw trwy anfon e-bost at sioned@arad.wales os bydd gennych chi unrhyw ymholiadau.

Cyfarwyddiadau cam-wrth-gam

- Dewiswch le addas a chwiliwch am dudalen(nau) mawr o bapur (e.e. rholyn o bapur tynnu llun, ychydig ddarnau o bapur A3, papur siart troi, bwrdd gwyn).
- Ysgrifennwch yr awgrymiadau canlynol o ran cwestiynau ar y 'wal':
 - Un ochr: Beth oeddech chi wedi ei **hoffi**? 😊
 - Ochr arall: Beth oedd yr hyn **nad oeddech wedi ei hoffi**? 😞
- Dylech sicrhau bod pennau ysgrifennu neu farcwyr ar gael fel bod y plant yn gallu ysgrifennu neu dynnu eu hymateb. Gallech roi'r rhain ar fwrdd gerllaw, neu osod pennau ysgrifennu wrth y wal trwy eu clymu ar ddarn o llyn.

- **Argymhelliad:** Er y gall y 'wal' fod i fyny dros gyfnod y cynllun ac ar gael i'r plant ychwanegu eu sylwadau iddi pan fyddant yn dymuno gwneud hynny, argymhellir eich bod yn neilltuo amser yn agos i ddiwedd pob dydd / wythnos (yn ôl eich dewis) i ymgynnull o gwmpas y wal mewn grwpiau bychain, gan gymell y plant i ychwanegu eu safbwyntiau. Yn ystod y sesiynau hyn, gallech ofyn iddynt feddwl am y canlynol
 - *Sut ydych chi'n teimlo am gymryd rhan – beth oedd wedi peri i chi deimlo'n dda / Beth nad ydych chi'n teimlo gystal am y cynllun?*
 - *Sut ydych chi'n teimlo am yr ysgol a dechrau'n ôl ym mis Medi ar ôl cymryd rhan yng nghynllun Bwyd a Hwyl?*
 - *A ydych chi wedi dysgu sgiliau newydd?*
 - *A oeddech chi wedi rhoi cynnig ar unrhyw weithgareddau newydd?*
 - *A ydych chi wedi gwneud unrhyw ffrindiau newydd?*
 - *Beth oedd eich barn am y bwyd – a ydych chi wedi blasu bwydydd newydd?*
- Casglwch yr ymatebion: Ar ôl gorffen, tynnwch lun o'r wal ac anfonwch y llun(iau) at Sioned Lewis yn y tîm gwerthuso sef sioned@arad.wales. Efallai y bydd angen i chi dynnu sawl llun er mwyn cofnodi'r holl dudalennau, ac a fydddech gystal â sicrhau bod modd darllen y testun yn y lluniau. Mae croeso i chi anfon rhai nodiadau gyda'r llun er mwyn helpu i esbonio rhywfaint o'r cefndir neu'r cyd-destun, ond mae hwn yn ddewisol.

Trafodaethau grŵp rhith gyda swyddogion arweiniol awdurdodau lleol

Estynnwyd gwahoddiad i'r holl swyddogion arweiniol mewn awdurdod lleol i gymryd rhan mewn trafodaeth grŵp ac i roi adborth am gynllun Bwyd a Hwyl. Hwyluswyd dwy drafodaeth grŵp rhith a chynigiwyd dewis i awdurdodau lleol i fynyachu un o'r ddwy sesiwn hon.

Dadansoddi astudiaethau achos

Cyflwynir astudiaethau achos unigol ar gyfer pob ysgol yr ymwelwyd â nhw yn Adran 3. Mae'r astudiaethau achos hyn yn rhoi crynodeb o'r dystiolaeth a gasglwyd yn ystod trafodaethau gydag unigolion amrywiol yn ystod yr ymweliadau ysgol. Bydd yr ysgolion yn cael eu cadw yn ddienw yn yr astudiaethau achos.