

Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd
(Plant a Phobl Ifanc)

Uned 004 Iechyd a Llesiant (plant a phobl ifanc) - Maeth a Hydradu

Canllawiau cyflwyno

Canllawiau i Aseswyr

Yng Nghymru, mae rhaglen o'r enw **SGILIAU MAETHIAD AM OES™** a gyflenwir gan rwydwaith o Ddeietegwyr Iechyd y Cyhoedd. Gall Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd ddarparu gwybodaeth a chyfarwyddyd arbenigol ar faeth a hydradu i unigolion.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maethiad Cymru Gyfan:



Ffôn : 02920 668089



E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk

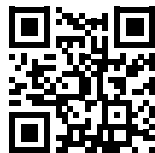
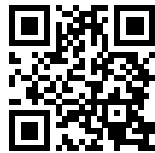


Gwefan: <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>

Uned 004 Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) - Maeth a Hydradu



Deunydd darllen angenrheidiol:

Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arfer Gorau. Ar gael o:	 http://bit.ly/2oqxUUL
Llywodraeth Cymru (2014). Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: cyfarwyddyd statudol ar gyfer awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu. Ar gael o:	 http://bit.ly/2K2ijme
Public Health England (2016). Arweiniad: Canllaw Bwyta'n Dda. Ar gael o:	 http://bit.ly/2NQRp1v

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.1	Y termau 'maeth' a 'hydradu' Bydd y dysgwr yn gwybod bod 'maeth' yn ymwneud â darparu neu gael y bwyd sy'n angenrheidiol ar gyfer iechyd a llesiant da. Mae bwydydd a diodydd yn cynnwys macrofaetholion (protein, carbohydrad a braster) a microfaethynnau e.e. fitaminau a mwynau. Mae'r maint a'r cyfuniad o faetholion sy'n cael eu bwyta/yfed yn bwysig i iechyd ac i'r corff weithredu ar ei orau. Bydd y dysgwr yn gwybod bod hylifau digonol yn hanfodol i'r corff a'r ymennydd weithredu a'i fod yn bwysig i blant gael y lefel gywir o hylif i fod yn iach - cyfeirir at hyn fel 'hydradiad'. Mae dŵr yn ffurfio cyfran fawr o'r corff a'r ymennydd ac os nad yw plant yn yfed digon o hylif, neu'n colli hylifau heb eu hamnewid, gallant ddod yn 'ddadhydradedig'. Mae faint o hylif sydd arnom ei angen yn amrywio o berson i berson ac mae'n dibynnu ar lawer o bethau gan gynnwys y tywydd, oedran a lefelau gweithgarwch corfforol ac iechyd (e.e. mae gofynion hylif yn cynyddu os oes gan blentyn dymheredd uchel ac/neu gyfnodau o ddolur rhydd ac/neu chwydu). Darperir hylifau yn bennaf trwy ddioddydd ond gellir eu darparu hefyd trwy fwydydd sydd â chynnwys dŵr uchel fel cawliau a rhai ffrwythau. Bydd dysgwyr yn gwybod bod hydradu da yn hanfodol i bob grŵp oedran ac yn arbennig o bwysig i fabanod a phlant ifanc.	Sefydliad Maetheg Prydain www.nutrition.org.uk (gweler y wybodaeth am hydradiad i blant 5-11 oed) Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Deietau Plant a Phobl Ifanc yn y DU ar gyfer gwybodaeth gefndirol Mae gwybodaeth am ddioddydd iach i deuluoedd/gofalwyr â phlant dan 5 oed ar gael yn: http://everychildwales.co.uk/cadwch-at-yfed-dwr-a-llaeth/?lang=cy	Taflen waith 10.1 Beth yw ystyr y termau 'maeth' a 'hydradu'

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.2	Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymhellion y llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradu Disodlodd y Canllaw Bwyta'n Iach y Plât Bwyta'n Iach yn 2016. Datblygwyd y Canllaw Bwyta'n Iach gan Public Health England ac mae wedi ei fabwysiadu gan Lywodraeth Cymru, Llywodraeth yr Alban a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon. Datblygwyd y Canllaw Bwyta'n Iach o gyngor maeth ar sail tystiolaeth, ac mae wedi'i gynllunio i helpu i gyfleu deiet iach, cytbwys a chynaliadwy i'r cyhoedd. Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn gynrychiolaeth weledol sy'n seiliedig ar bum grŵp bwyd ac mae'n dangos y gyfran y dylai pob grŵp bwyd gyfrannu at ddeiet iach, cytbwys. Bydd y dysgwr yn gwybod enwau llawn 5 grŵp bwyd y Canllaw Bwyta'n Iach ac yn gallu rhoi enghreifftiau o fwydydd sy'n ffitio i mewn i bob un. Byddant yn gwybod am y maetholion allweddol y mae pob grŵp bwyd yn eu darparu a'u pwysigrwydd ar gyfer iechyd a llesiant ac yn deall negeseuon allweddol ar gyfer pob grŵp bwyd. Byddant yn gwybod ble i ganfod cyfarwyddyd maint dognau ar sail tystiolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc a bod angen patrwm rheolaidd o brydau bwyd a byrbrydau ar blant i ddiwallu eu gofynion maethol. Bydd y dysgwr yn gwybod mai'r Canllaw Bwyta'n Iach yw'r model bwyd cenedlaethol, wedi'i seilio ar dystiolaeth, a argymhellir gan lywodraeth y DU ar gyfer cyfarwyddyd polisi, addysgu a bwyta'n iach. Fodd bynnag, bydd y dysgwr yn deall nad yw'r Canllaw Bwyta'n Iach yn berthnasol i'r rhai dan 2 flwydd oed, ac y gall plant rhwng 2 a 5 oed symud yn raddol tuag at ganllawiau bwyta'n iach ar gyfer oedolion a phlant hŷn. Bydd y dysgwr yn deall bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion maeth ar gyfer babanod a phlant ifanc o gymharu â'r rhai ar gyfer plant hŷn ac oedolion. Nodiadau'r Aseswyr, 'Y Canllaw Bwyta'n Iach: Gellir defnyddio 'Canllaw i Ymarferwyr Blynnyddoedd Cynnar' i gael rhagor o wybodaeth. Bydd y dysgwr yn deall dewisiadau addas ar gyfer diodydd a chanllaw gofynion hylif ar gyfer plant a phobl ifanc 0-19 oed.	Public Health England (2016). Llyfryn Canllaw Bwyta'n Iach. Ar gael o: https://llyw.cymru/canllaw-bwyta-n-dda?_ Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Canllaw Bwyta'n Dda: Canllaw i Ymarferwyr y Blynnyddoedd Cynnar Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Pwysigrwydd Hydradiad Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Ffynonellau Deietegol Maetholion Hanfodol Gellir gweld cyfarwyddyd ar fwydo cyflenwol (cyflwyno bwydydd soled i fabanod) yn: www.firststepsnutrition.org ac adrannau 2 a 3 o Fwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant Llywodraeth Cymru: Cyfarwyddyd Arfer Gorau. Ar gael o 2019 yn: https://llyw.cymru/bwyd-maeth-ar-gyfer-lleoliadau-gofal-plant-canllaw-llawn?_ Gellir gweld cyfarwyddyd ar faint dognau ar gyfer plant a phobl ifanc yn: www.cwt.org.uk, www.firststepsnutrition.org a'r Cyfarwyddyd Arfer Gorau Bwyd a Maethiad ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant y cyfeirir ato uchod. Gellir gweld cyfarwyddyd ar faint dognau ar gyfer pobl ifanc yn: https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1193/Find%20your%20balance_%20full%20portion%20size%20list.pdf Canllaw maint dognau Sefydliad Maetheg Prydain	Taflen waith AC 10.2a: Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da Taflenni gwaith AC 10.2 (b) Canllaw Bwyta'n Dda

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.2 (parhad)	Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd ymagwedd sy'n seiliedig ar werthoedd a hawliau i'r amgylchedd bwyd gan gynnwys mynediad at ddŵr yfed ffres bob amser a bwyd a all amddiffyn iechyd plant. Bydd y dysgwr yn gwybod am Gyfarwyddyd Arfer Gorau Bwyd a Maethiad Llywodraeth Cymru mewn Lleoliadau Gofal Plant a gyhoeddwyd yn 2018 ac yn deall sut y gellir defnyddio'r cyfarwyddyd a'r deunyddiau cysylltiedig yn ymarferol i sicrhau deiet cytbwys a hydradu i blant. Bydd y dysgwr yn gwybod y gall y ddogfen hon gefnogi lleoliadau gofal plant i gyflawni sgôr ansawdd 'ardderchog' yn y maes hwn o fframwaith arolygu CIW a diwallu'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoledig ar gyfer anghenion bwyd, diod ac iechyd plant. Bydd y dysgwr yn gwybod bod y llywodraeth yn argymhell ychwanegiad fitamin D ar gyfer babanod, ac eithrio'r rhai hynny sy'n yfed 500ml o fformiwla babanod, a phlant o dan 5 oed hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n iach ac yn treulio amser yn chwarae yn yr awyr agored. Gall plant dros 5 oed a phobl ifanc hefyd elwa o ychwanegiad fitamin D yn arbennig yn ystod misoedd yr hydref a'r gaeaf.	Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Addasrwydd Diodydd i Blant 0-19 oed Gellir gweld gwybodaeth ynghylch argymhellion ar gyfer ychwanegion fitaminau i blant yn: https://www.healthystart.nhs.uk a http://www.nhs.uk Dalen Ffeithiau Bwyd BDA Fitamin D https://www.bda.uk.com/foodfacts/home Ar gyfer y rhai hynny sy'n gweithio gyda phlant hŷn a phobl ifanc, gellir gweld argymhellion y llywodraeth ar alcohol yn: http://www.nhs.uk Gellir gweld cyfarwyddyd i rieni/teuluoedd/gofalwyr ar siarad â phlant a phobl ifanc am alcohol yn: https://www.drinkaware.co.uk	

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.3	Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu Bydd y dysgwr yn gwybod y gall y rhai hynny sy'n gweithio ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu bwyd maethlon o ansawdd i blant a phobl ifanc sydd dan eu gofal. Mae hyrwyddo maeth a hydradiad da yn cefnogi camau gweithredu ehangach, cenedlaethol i helpu i wella iechyd poblogaeth Cymru e.e. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Llywodraeth Cymru (Cymru), Cymru Iach: Strategaeth Pwysau Iach, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Pob Plentyn Cymru, Dechrau'n Deg a Rhaglen Plentyn Iach Cymru. Gall lleoliadau gymryd rhan yng Nghynllun Ysgolion Iach a Chyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy Llywodraeth Cymru neu fentrau dyfarnu byrbrydau lleol. Bydd y dysgwr yn deall sut y gall y cynlluniau hyn gynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau iachach ynghylch bwyd. Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd cysylltu â phartneriaid lleol wrth weithio mewn practis megis Ymwelwyr Iechyd, Nyrsys Ysgol, Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd, Tîmau Dyfarnu Cynllun/Byrbrydau Cynllun Gwên a Chyn-Ysgol i ganfod rhagor am fentrau lleol sy'n cefnogi maeth a hydradu. Bydd y dysgwr yn gwybod y gallant chwarae rhan werthfawr wrth gyfeirio teuluoedd/pobl ifanc at fentrau priodol yn eu cymuned e.e. y Cynllun Cychwyn Iach, cyrsiau coginio ymarferol a rhaglenni rianta eraill.	Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru - http://www.wales.nhs.uk/cym Rhwydwaith Maeth Iechyd Cyhoeddus Cymru https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/ Cychwyn Iach https://www.healthystart.nhs.uk/ Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach – Clybiau Plant Cymru http://plgh.org/ Y Cynllun Llaeth Meithrin https://www.nurserymilk.co.uk/about-nursery-milk-scheme Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n Cefnogi Maeth a Hydradu.	Taflen waith 10.3 Mentrau Maeth a Hydradu Cenedlaethol a Lleol

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.4	Pwysigrwydd deiet cytbwys er mwyn cefnogi iechyd, datblygiad a thwf plant a phobl ifanc i'r graddau gorau posibl Bydd y dysgwr yn deall bod deiet cytbwys yn bwysig i blant a phobl ifanc am nifer o resymau sy'n cynnwys system imiwnedd iach; twf a phwysau iach; ymddygiad a dysgu; iechyd y geg da; dylanwadu ar ddewisiadau bwyd am oes; datblygu agweddau cadarnhaol at fwyd ac iechyd; lleihau'r risg o glefyd cronig megis clefyd y galon, strôc, diabetes a chanser; iechyd da yn y coluddion, gan leihau'r risg o anemia; iechyd esgyrn; a chroen, gwallt ac ewinedd iach. Bydd y dysgwr yn gwybod bod maeth yn hanfodol ar bob cam o'r cylch bywyd a bydd yn cydnabod bod maeth yn ystod 1000 diwrnod cyntaf bywyd (o'r beichiogi i 2il ben-blwydd plentyn) yn arbennig o bwysig o ran gwella canlyniadau iechyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Bydd y dysgwr yn deall bod hydradiad da yn hanfodol i'r corff a'r ymennydd weithredu e.e. ar gyfer iechyd y coluddion, y gallu i ddysgu a chanolbwyntio ac ar gyfer hwyliau a llesiant cyffredinol. Gall dadhydradiad mewn babanod a phlant ifanc fod yn ddifrifol os na chaiff ei drin. Bydd y dysgwr yn gwybod bod amseroedd prydau bwyd a byrbrydau yn cynnig cyfleoedd ehangach i ddatblygiad plant mewn meysydd megis cyfathrebu, annibyniaeth, llythrennedd a rhifedd.	10 Cam i Bwysau Iach Iechyd Cyhoeddus Cymru www.everychildwales.co.uk Adroddiadau Rhaglen Mesur Plant Flynyddol Cymru ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru http://www.wales.nhs.uk/cym Tafleni Ffeithiau Bwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain, e.e. 'Plant - deiet, ymddygiad a dysgu' www.bda.uk.com Mae First Steps Nutrition [Maethiad Camau Cyntaf] yn cyhoeddi ystod o adnoddau gweledol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ynghylch maeth i fabanod, plant a beichiogrwydd www.firststepsnutrition.org Cynllun Gwên. Rhaglen Wella Genedlaethol ar Iechyd y Geg i Blant https://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy Mae NHS choices [Dewisiadau GIG] yn darparu ystod o dystiolaeth ar sail tystiolaeth am faeth ac iechyd e.e. fitaminau i blant, bwydo ar y fron, dewisiadau iach ynghylch bwyd. www.nhs.uk Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Defnydd Siwgr ac Iechyd y Geg Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Effaith Maeth ar Iechyd a Llesiant. Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Deietau Plant a Phobl Ifanc yn y DU	Taflen waith AC 10.4 Pwysigrwydd deiet cytbwys

Meini prawf asesu (MPA)	Canllawiau Asesu Deilliant Dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
10.5	Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu Bydd dysgwyr yn deall y gall nifer o ffactorau effeithio ar faeth a hydradu plentyn a'i deulu/gofalwyr mewn ffordd gadarnhaol neu negyddol. Bydd dysgwyr yn rhoi enghreifftiau o sut y gall y rhain effeithio ar faeth a hydradu. Mae ffactorau yn cynnwys: incwm isel a thlodi plant; ffactorau seicolegol (e.e. plentyn yn teimlo'n flinedig neu'n ofidus, gorbryder rhieni, anhwylderau bwyta, delwedd y corff); sgiliau a gwybodaeth; cyfryngau torfol a hysbysebu; dylanwad teulu a chymheiriaid; moeseg, moesau a chredoau; yr amgylchedd bwyta/amseroedd bwyd; esgeulustod a cham-drin; diwylliant a chrefydd; dewisiadau ac arferion unigol plentyn a rhieni; mentrau bwyd cymunedol; darpariaeth bwyd mewn lleoliadau, e.e. ysgolion, meithrinfeydd, lleoliadau ieuencid); cyflyrau iechyd (e.e. diabetes, alergeddau, rhwymedd, anemia); yn dilyn deiet arbennig; ffactorau corfforol (e.e. lleoli, anawsterau llyncu, iechyd y geg); iechyd y geg; modelu rôl gan oedolion a phlant hŷn ac oedolion/gofalwyr; lefelau cwsig a gweithgarwch corfforol. Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd ei rôl wrth gynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau iachach o ran bwyd.	Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arfer Gorau. Ar gael o: https://llyw.cymru/canllawiau-bwyd-maeth-ar-gyfer-darparwyr-gofal-plant?_ Visit https://foodfoundation.org.uk/ for information around food poverty. Am wybodaeth ynghylch anhwylderau bwyta ymhlith plant a phobl ifanc, ewch i https://www.beateatingdisorders.org.uk/types/do-i-have-an-eating-disorder Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr: Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu mewn plant 0-19 oed Magu plant. Rhowch Amser iddo - gweler 'Amseroedd Bwyd (addas ar gyfer plant 1-5 oed)' https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo?_ Syniadau ryseitiau ar gyfer plant a theuluoedd: www.firststepsnutrition.org https://www.nhs.uk/change4life/recipes https://llyw.cymru/bwyd-maeth-ar-gyfer-lleoliadau-gofal-plant-bwydlenni-ryseitiau	Taflenni gwaith 10.5 Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu