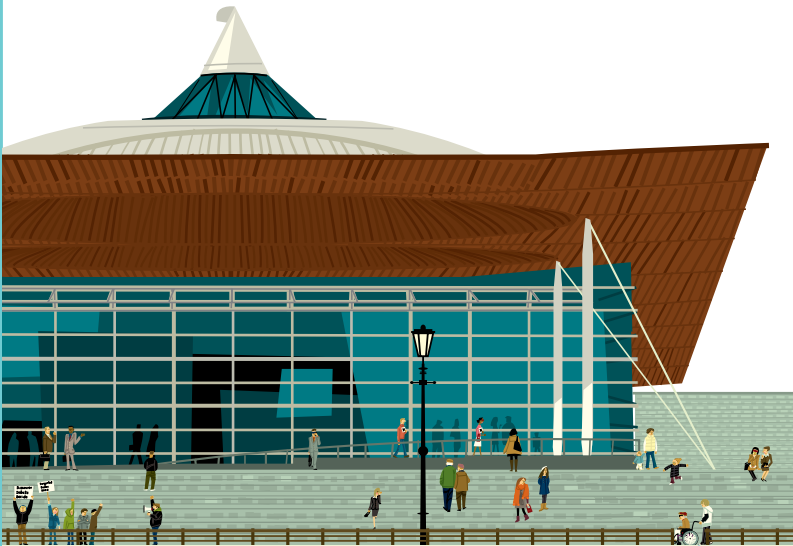


**Darganfod
Dadlau
Dewis**

—
**Discover
Debate
Decide**

Gordewdra ymysg Plant



Beth yw Cynulliad Cenedlaethol Cymru?

Mae Cynulliad Cenedlaethol Cymru'n cynnwys 60 o Aelodau Cynulliad o bob rhan o Gymru. Maen nhw'n cael eu hethol gan bobl Cymru i'w cynrychioli nhw a'u cymunedau, i wneud cyfreithiau ar gyfer Cymru, ac i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn gwneud ei gwaith yn iawn.

Cynnwys

Beth yw'r llyfryn hwn?.....	3
Beth sydd angen i chi ei wneud	4
Gordewdra ymysg plant – y prif ffeithiau.....	7
Ffordd Llywodraeth Cymru o fynd i'r afael â	
gordewdra	9
Prif thema 1– Ymyriadau'r gwasanaeth iechyd.....	10
Prif thema 2– Rhaglenni rheoli pwysau.....	12
Prif thema 3– Tlodi bwyd.....	14
Prif thema 4– Codi ymwybyddiaeth.....	16
Prif thema 5– Polisiâu cynllunio a thrafnidiaeth	19
Prif thema 6– Bwyd mewn ysgolion.....	22
Prif thema 7– Chwaraeon a gweithgaredd corfforol...	25
Prif thema 8– Trethi ar fwydydd afiach	28



Beth yw'r llyfryn hwn?

Mae Pwyllgorau'r Cynulliad yn cynnal ymchwiliadau i amrywiaeth eang o faterion sy'n cwmpasu holl gyfrifoldebau Llywodraeth Cymru.

Ar ddiwedd ymchwiliad, bydd Aelodau'r Cynulliad sy'n eistedd ar y Pwyllgor yn pwysu a mesur y dystiolaeth y maent wedi'i chlywed ac yn gwneud argymhellion i Lywodraeth Cymru am ffyrdd i wella'r polisiau presennol.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth a thystiolaeth am brif faterion ymchwiliad i Aelodau'r Cynulliad eu hystyried wrth ddod i'w casgliadau.

Beth sydd angen i chi ei wneud

Mae'r llyfryn hwn yn nodi'r prif faterion a drafodwyd yn ystod ymchwiliad diweddar y Pwyllgor i Ordewdra ymysg Plant.

Mae cytundeb cyffredinol bod gordewdra ymysg plant yn broblem sydd angen ei datrys. Ond, mae yna hefyd gytundeb **nad oes ateb syml i ddatrys y broblem**. Ymddengys mai'r ffordd orau yw amrywiaeth o atebion, yn cwmpasu nifer o feysydd polisi gwahanol.

Yn eich grwpiau byddwch yn cael **dwy** thema i'w hystyried.

Eich gwaith chi yw ystyried y ddwy thema a phenderfynu os hoffech awgrymu unrhyw argymhellion ar gyfer newid.

Dyma'r cwestiynau mawr sydd angen i chi eu hystyried:

–Beth yw'r cydbwysedd cywir rhwng atal ac ymyrraeth?

–Faint ddylai Llywodraethau ymyrryd â rhyddid pobl i wneud eu dewisiadau eu hunain?

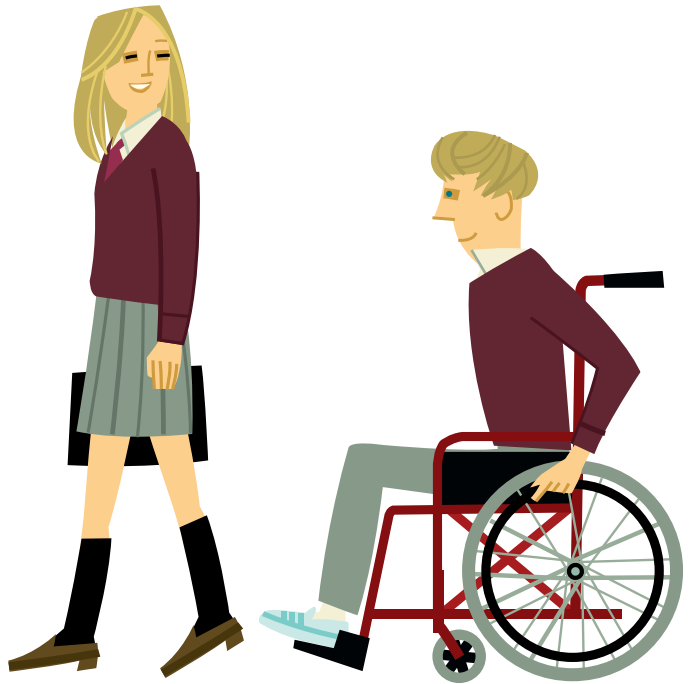
–A oes angen deddfau newydd i sicrhau bod y newidiadau yr ydych am eu gweld yn digwydd? Neu, a oes ffyrdd eraill o sicrhau newid?

Chi sydd i benderfynu pa faterion sy'n bwysig a beth yn union yr hoffech ei wneud.

Ar ddiwedd y sesiwn, penderfynwch fel grŵp ar **un** argymhelliad yr hoffech chi fel tîm ei gyflwyno yn ystod y ddadl.

Cyflwynwch eich syniad ar y ffurflen.

Dewiswch un person i gyflwyno'r syniad ac i siarad o blaid yr argymhelliad yn ystod y drafodaeth yn y Cyfarfod Llawn.



Gordewdra ymysg plant – y prif ffeithiau

Mae gordewdra a bod yn rhy drwm ymysg plant yn creu problemau iechyd cyhoeddus difrifol yng Nghymru. Cyfraddau **gordewdra ymysg plant Cymru yw'r uchaf yn y DU**, gyda 35% o blant (o dan 16 mlwydd oed) yn rhy drwm neu ordew yn 2011. O'r rheiny, **roedd 19% o blant yn ordew**, gyda 23% yn fechgyn ac 16% yn ferched.

Yn y blynyddoedd diweddar, mae cyfraddau gordewdra ymysg plant wedi aros yn gyson uchel, gyda chynnydd yng nghanran y plant gordew rhwng dwy a 15 oed, o 16% yn 2008 i 19% yn 2010. Mewn arolwg o gyfraddau gordewdra ymysg plant mewn 35 o wledydd, cyfradd Cymru oedd yn bumed uchaf.

Rhagwelir y bydd cyfradd gordewdra ymysg plant Cymru yn parhau i gynyddu yn y blynyddoedd i ddod.

Mae nifer o ffactorau yn effeithio ar y tebygolrwydd y bydd plentyn yn ordew, gan gynnwys ethnigrwydd, amddifadedd cymdeithasol a gordewdra yn y teulu. Mae plant pobl ordew yn fwy tebygol o fod yn ordew eu hunain (yn aml oherwydd eu bod yn rhannu'r un arferion bwyta ac ymarfer corff â'u rhieni) ac amcangyfrifir bod cael **o leiaf un rhiant gordew yn gwneud plentyn dair i bedair gwaith yn fwy tebygol o fod yn ordew.**

Mae plant sy'n rhy drwm neu ordew yn debygol iawn o barhau i fod felly ar ôl tyfu'n oedolion. **Mae gordewdra ymysg oedolion yn ffactor risg hysbys ar gyfer nifer o glefydau**

cronig difrifol gan gynnwys diabetes math II, clefyd y galon a rhai mathau o ganser. Felly, mae'n achos marwolaeth cyn pryd y gellir ei atal. **Amcangyfrifir bod pobl sy'n ddifrifol ordew yn marw wyth i 10 mlynedd ynghynt** na phobl o fewn eu hystod pwysau iach. Mae gordewdra a'i gyflyrau cysylltiedig yn rhoi pwysau ar y GIG; yr amcangyfrif mewn astudiaeth ddiweddar oedd **tua £73 miliwn y flwyddyn yng Nghymru**.

Ffordd Llywodraeth Cymru o fynd i'r afael â gordewdra

Er mwyn ymateb i ordewdra ymysg plant, mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu rhaglenni sy'n canolbwyntio ar **hybu gweithgaredd corfforol rheolaidd a chynnal deiet iach**. Mae hynny'n seiliedig ar y rhagdybiaeth, ymysg pethau eraill,

“bod argaeledd bwydydd rhad, caloriffig, wedi'u prosesu sy'n uchel mewn siwgr a braster, ynghyd â diffyg ymarfer corff, wedi arwain at gynnydd sylweddol yng nghyfraddau gordewdra ymysg plant yn y degawdau diwethaf.” (yn ôl lechyd Cyhoeddus Cymru)

Ar gyfer plant, mae'r **ffocws wedi bod ar fesurau ataliol** gan gwmpasu maeth a gweithgaredd corfforol. Y nod yw darparu gwybodaeth a gweithgareddau i blant a phobl ifanc er mwyn cynyddu eu lefelau gweithgaredd a gwella maeth. Mae cynllun y Llywodraeth yn canolbwyntio ar saith maes gweithredu, gan gynnwys gwella bwyd a diod mewn ysgolion, darparu ymarfer corff o ansawdd uchel, dysgu sgiliau coginio ymarferol a gwella'r amrywiaeth ac ansawdd o weithgareddau corfforol sydd ar gael i blant.

Prif thema 1–

Ymyriadau'r gwasanaeth iechyd

Mae'r ddogfen Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan yn rhestru holl bolisiau, rhaglenni a gwasanaethau cenedlaethol Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud â'r agenda gordewdra.

Mae'r mathau o ymyriadau wedi'u categoreiddio yn ôl 'lefelau':

Ymyriadau lefel 1 - atal yn y gymuned ac ymyrraeth gynnar (hunanofal); ffocws ar gyngor a gwybodaeth ynghylch ffordd o fyw, ynghyd â rhaglenni sy'n cyfuno maeth a gweithgaredd corfforol.

Ymyriadau lefel 2 - rhaglen rheoli pwysau ar gyfer plant a'u teuluoedd.

Ymyriadau lefel 3 - gwasanaethau rheoli pwysau arbenigol ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion gordew sydd ag un neu ragor o anhwylderau ac sydd wedi rhoi cynnig ar nifer o ymyriadau heb lwyddiant.

Ymyriadau lefel 4 - gwasanaethau meddygol a llawfeddygol arbenigol.

Mae plant a phobl ifanc yn gallu cael gwasanaethau lefel 1 a 2.

Awgrymodd y dystiolaeth nad oes clinigau rheoli pwysau sy'n cael eu harwain gan dîm meddygol ac amlddisgyblaethol, sef lefel 3, yn cael eu darparu ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Mae Llywodraeth Cymru wedi penderfynu na ddylai ymyriadau lefel 4 (h.y. llawdriniaeth feddygol) fod ar gael i unigolion o dan 18 oed.

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

–A ydych o'r farn bod y cydbwysedd rhwng atal ac ymyrraeth ragweithiol yn briodol?

–A ydych am wneud sylw am hwylustod cael gafael ar ymyriadau lefel 3?

–A ydych o'r farn y dylai gwasanaethau llawfeddygol fod ar gael i bobl ifanc o dan 18 oed?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?

Prif thema 2–

Rhaglenni rheoli pwysau

Ymyriadau lefel 2 yw rhaglenni rheoli pwysau. Yng Nghymru, maent yn cael eu darparu gan raglen MEND Llywodraeth Cymru (Mind, Exercise, Nutrition...Do It!).

Roedd y dystiolaeth, yn gyffredinol, yn nodi nad yw rhaglen MEND wedi cyflawni ei llawn potensial. Dywedodd Academi'r Colegau Brenhinol, er bod manteision i'r rhaglen MEND o ran addysgu sgiliau rheoli pwysau i blant a rhieni, bod effaith yr ymyrraeth yn gyfyngedig oherwydd cyn lleied o blant a'u teuluoedd sydd wedi cofrestru ar y rhaglen. Nodwyd hefyd yr **her o ddenu teuluoedd i gymryd rhan yn y rhaglen.**

Dywedodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg eu bod yn derbyn nifer sylweddol o atgyfeiriadau ar gyfer plant gordew o bob oed, yn aml am nad oes lle iddynt ar y rhaglen MEND.

Dywedodd y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH) bod problemau gyda phroses atgyfeirio'r cynllun.

“Mae cyfyngiad daearyddol o ran darparu'r cynllun, a hyd yn oed os darperir y cynllun mewn ardal, nid yw bob amser yn bosibl ei gyrraedd am nad oes trafndiaeth ddigonol, yn enwedig ar gyfer teuluoedd ag incwm isel.

Mae adborth hefyd wedi nodi bod cyfyngiad oed ar gyfer atgyfeiriadau i'r gwasanaeth. Nododd

clinigwyr fod diffyg rhaglenni rheoli pwysau ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 oed (pan ddaw MEND i ben) ac 16 oed (yr oed gofynnol ar gyfer rhaglenni 'oedolion', e.e. WeightWatchers).”

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- A oes gennych unrhyw sylwadau ar y rhaglen MEND?
- Sut fydddech yn sicrhau bod MEND ar gael ledled Cymru?
- A hoffech wneud sylw am argaeledd rhaglenni rheoli pwysau ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 ac 16 oed?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?

Prif thema 3–

Tlodi bwyd

Amlygodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ei dystiolaeth bod **pobl sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn ordew ac yn llai tebygol o gael deiet iach na'r bobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.** Dywedodd y Gymdeithas Siopau Cyfleustra bod angen rhoi blaenoriaeth i gynyddu swm y ffrwythau a'r llysiau sydd ar gael mewn cymunedau difreintiedig. Dywedodd Undeb Cenedlaethol yr Athrawon (NUT) Cymru bod lleoliad daearyddol a chefnidir cymdeithasol yn cael effaith enfawr ar iechyd plant yng Nghymru, gan ddweud:

“na all llawer o deuluoedd ar incwm cyfyngedig fforddio prynu'r bwyd iach, maethlon y mae ar eu plant ei angen, felly maent yn troi at fwyd llai maethlon, rhad sydd wedi'i brosesu. Mae'r rhan fwyaf o'r bwydydd hynny yn uchel mewn siwgr a charbohydradau.”

Soniodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro am dlodi bwyd, gan ddweud bod:

“yr anallu i fforddio, neu'r anallu i gael gafael ar, fwyd sy'n rhan o ddeiet iach yn rhwystr i leihau gordewdra ymysg plant yng Nghymru. Mae tystiolaeth glir, ar gyfer llawer o bobl, gan gynnwys teuluoedd â phlant, bod bwlch rhwng yr incwm sydd ar gael a gwir bris deiet maethlon.”

Canfu arolwg bwyd teuluoedd Defra dystiolaeth glir bod:

“fforddiadwyedd deiet maethlon wedi gwaethygu rhwng 2007 a 2011. Mae aelwydydd tlotach yn gwario cyfran fwy o'u hincwm ar fwyd, ac efallai yn dewis bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd braster uchel o ansawdd maethol gwael er mwyn arbed arian.”

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- A ydych am wneud sylw neu gymryd unrhyw gamau ynghylch pris bwyd iach?
- A yw'r maes hwn yn flaenoriaeth i chi?
- Sut y gellir ymyrryd yn y maes hwn?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?

Prif thema 4–

Codi ymwybyddiaeth

Mae ymgyrchoedd hybu iechyd, sydd wedi'u cynllunio i roi grym i bobl wneud dewisiadau iachach, hyd yn hyn, wedi bod yn brif ran o ffordd Llywodraeth Cymru o fynd i'r afael â gordewdra ymysg plant.

Dyweddodd y Coleg Nyrso Brenhinol (RCN) bod:

“hynny'n ddull rhy syml sy'n seiliedig ar y rhagdybiaeth bod gan unigolion reolaeth lwyr dros eu hymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd.”

Cafodd y farn honno ei hailadrodd gan Food Dudes Health Ltd a eglurodd fod:

“y dull newid ymddygiad yn cydnabod nad yw'r rhan fwyaf o'n hymddygiad wedi'i effeithio gan wybodaeth neu wneud penderfyniadau bwriadol, ond gan ystod o ffactorau amgylcheddol ac emosiynol nad oes gan unigolion lawer o ymwybyddiaeth yn eu cylch.”

Roedd nifer o dystion yn cwestiynu ymyriadau hybu iechyd Llywodraeth Cymru, gan nodi er iddynt lwyddo i helpu rhai unigolion i newid i ddeiet mwy iach, eu bod wedi methu â newid ymddygiad digon o bobl i greu newid cadarnhaol ledled y boblogaeth.

Cytunodd Iechyd Cyhoeddus Cymru fod llawer o ymyriadau bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol yn canolbwyntio ar ddarparu gwybodaeth, ond nad yw hynny o reidrwydd yn arwain at newidiadau yn ymddygiad pobl. Dywedodd:

“Mae'r dull hwnnw yn tueddu i gynyddu anghydraddoldebau iechyd ac yn aml yn methu â chael unrhyw effaith hirdymor sylweddol.”

O ran effeithiau negyddol cyhoeddusrwydd, awgrymodd adroddiad a gyhoeddwyd yn 2013 gan Academi'r Colegau Brenhinol y dylai hysbysebu bwydydd afiach ar y teledu cyn 9pm gael ei wahardd.

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- A ydych o'r farn bod y pwyslais ar ymgyrchoedd hybu iechyd yn gywir? Sut y gellir eu gwella?
- Beth yn eich barn chi yw'r ffordd orau o geisio newid ymddygiad pobl?
- A ydych o'r farn y dylai'r (neu a allai'r) rheolau ar gyfer hysbysebu bwyd afiach gael eu newid?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?



Prif thema 5–

Polisiau cynllunio a thrafnidiaeth

Awgrymodd rhai yn eu tystiolaeth y **dylai polisiau cynllunio Llywodraeth Cymru roi ystyriaeth i effaith cynllunio ar iechyd**, er enghraifft, drwy ddarparu llwybrau beicio a cherdded, llefydd parcio beiciau, manau chwarae diogel, mesurau gostegu traffig, a chodi tâl i atal tagfeydd; a sicrhau bod adeiladau ac ardaloedd yn cael eu cynllunio i annog pobl i fod yn gorfforol egniol.

Yn 2011, cytunodd Awdurdod Lleol Wrecsam i **wahardd ceisiadau cynllunio yn y dyfodol ar gyfer siopau tecawê o fewn radiws 400 metr i ysgolion** a cholegau yn y sir.

Dywedodd y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant bod rhaid i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael â gordewdra mewn ffordd gydgyssylltiedig.

“Ni fydd rhaglenni yn gweithio os edrychir arnynt drwy ffocws cul polisi trafndiaeth, polisi chwaraeon a hamdden, neu bolisi ysgolion. Gall polisi a deddfwriaeth newydd ond fod yn wirioneddol effeithiol os deallir eu bod yn annog ac yn grymuso pobl i wneud dewisiadau gwell ac, yn hollbwysig, eu bod yn darparu'r amgylchedd cywir ar gyfer gwneud y dewisiadau hynny.”

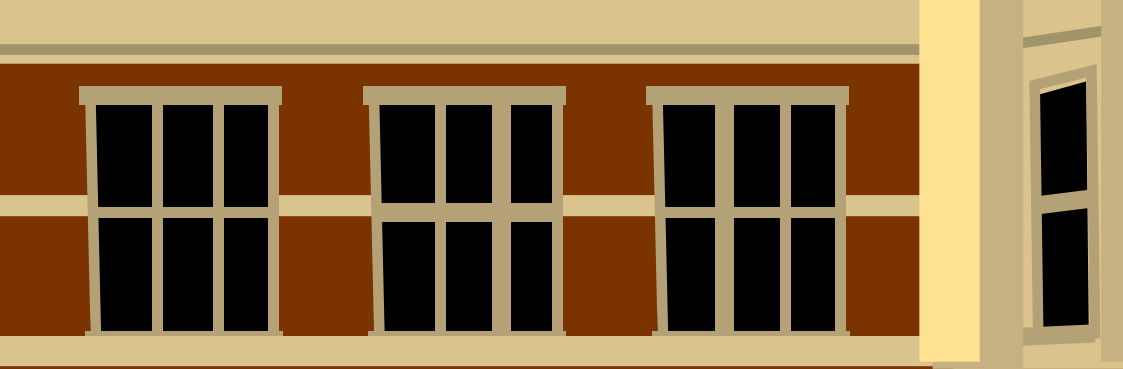
Awgrymwyd hefyd y dylai fod yn orfodol i baratoi Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (HIAs) fel rhan o geisiadau cynllunio.

Pasiodd y Cynulliad y Ddeddf Teithio Llesol (Cymru) yn 2013. Nod y Ddeddf yw galluogi mwy o bobl i gerdded a beicio a theithio gan ddefnyddio trafndiaeth heb fodur. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol wella cyfleusterau a llwybrau i gerddwyr a beicwyr yn barhaus, a pharatoi mapiau sy'n nodi'r llwybrau presennol a'r llwybrau posibl y gallant eu defnyddio yn y dyfodol. Mae'r Ddeddf hefyd yn nodi bod angen i gynlluniau ffyrdd newydd ystyried anghenion cerddwyr a beicwyr yn eu camau dylunio.

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- A ddylid defnyddio polisi cynllunio i atal siopau tecawê rhag agor ger ysgolion?
- A ddylai polisi cynllunio ei gwneud yn ofynnol i geisiadau gynnwys Asesiad o'r Effaith ar lechyd? Os felly, a fyddai hynny'n angenrheidiol ym mhob achos?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?



Prif thema 6—

Bwyd mewn ysgolion

Mae deiet iach a chytbwys yn ystod plentyndod a'r glasod cynnar yn hynod o bwysig ar gyfer datblygiad, cynnal pwysau iach, a lles cyffredinol. Mae ymchwil yn dangos bod **patrymau bwyta sy'n cael eu datblygu yn gynnar mewn bywyd yn parhau ar ôl tyfu'n oedolyn**, felly mae ffocws sylweddol ar gyflwyno mesurau i wella deiet plant. Y prif darged yw safonau maeth bwyd ysgol.

Mae Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 yn nodi'r gofynion ar gyfer rheoleiddio bwyd a diod mewn ysgolion awdurdod addysg lleol. Mae'r Mesur **yn galluogi Gweinidogion i gyflwyno safonau maeth ar gyfer bwyd a diod sydd ar gael yn ystod oriau ysgol**, gan gynnwys yr uchafswm o ran braster, halen a siwgr. Mae hefyd yn cynnwys gofyniad i Weinidogion ofyn barn disgyblion cyn cyflwyno rheoliadau.

Her fawr i arferion bwyta'n iach mewn ysgolion uwchradd yw bod bwyd a diod ar gael drwy gydol y dydd, mewn peiriannau gwerthu bwyd. **Ar hyn o bryd, gellir ond gosod safonau gofynnol ar gyfer cynnwys maethol ar gyfer y cinio sy'n cael ei baratoi mewn ysgolion.**

Mae data o'r arolwg o ymddygiad iechyd plant yn 2009-2010 yn dangos, yng Nghymru, bod **ychedig dros 30% o blant ysgol uwchradd yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau bob dydd** a ffigur tebyg yn bwyta o leiaf un dogn o lysiau bob dydd.

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- Faint o wahaniaeth allai newid y bwyd sydd ar gael mewn ysgolion ei wneud mewn gwirionedd?
- A ddylid cyflwyno mesurau eraill, megis gwahardd peiriannau gwerthu bwyd, neu orfodi disgyblion i fwyta cinio a ddarperir gan yr ysgol?
- A ydych o'r farn y dylid ymestyn, er enghraifft, y gwaharddiad ar beiriannau gwerthu bwyd i leoedd eraill, fel ysbytai?
- A ddylid gwneud mwy i addysgu pobl ifanc i goginio bwyd iach?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?



Prif thema 7–

Chwaraeon a gweithgaredd corfforol

Mae diffyg gweithgaredd corfforol ac ymddygiad eisteddog gormodol yn cyfrannu'n helaeth tuag at ordewdra. Mae **Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell bod plant yn gwneud o leiaf un awr o ymarfer corff cymedrol, bum gwaith yr wythnos.** Mae ystadegau'n awgrymu, yng Nghymru, bod **52% o blant oed ysgol uwchradd yn gwneud y cyfanswm o weithgaredd corfforol a argymhellir.** Mae'r gyfran honno, i raddau helaeth, wedi aros yn sefydlog yn y blynyddoedd diwethaf.

Mae canran y plant sy'n gorfforol segur hefyd wedi aros yn gymharol gyson oddeutu 12%. Rhwng 2006 a 2009, cafodd £7.8 miliwn y flwyddyn ei fuddsoddi mewn gwella faint o weithgaredd corfforol sydd ar gael yng Nghymru. Targed Llywodraeth Cymru ar gyfer 2012 oedd bod holl blant oed ysgol gynradd ac o leiaf 90% o blant oed ysgol uwchradd yn gwneud o leiaf 60 munud o weithgaredd corfforol bum gwaith yr wythnos.

Mae bron i 70% o blant oed ysgol uwchradd yng Nghymru yn treulio dwy awr neu fwy y dydd yn gwyllo'r teledu ac mae 27% o ferched a 45% o fechgyn o'r un oed yn chwarae gemau cyfrifiadur am ddwy awr neu fwy y dydd yn ystod yr wythnos. Er gwaethaf y ffaith bod cyfran uwch o fechgyn na merched yn gwneud gweithgaredd corfforol egniol, mae bechgyn o dan 16 oed yn fwy tebygol o fod yn ordew. **Amcangyfrifir bod cost y goblygiadau iechyd sy'n**

gysylltiedig ag anweithgaredd corfforol yng Nghymru tua £650 miliwn y flwyddyn.

Ym mis Rhagfyr 2009, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gynllun gweithredu ar gyfer gweithgaredd corfforol, *Creu Cymru Egnïol*, gyda'r nod o annog pobl i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol. Mae'r ymrwymïadau penodol i gynyddu gweithgaredd ymysg plant a phobl ifanc yn canolbwyntio ar: darparu digon o lefydd chwarae i blant gan awdurdodau lleol o dan y Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru); creu cyfleoedd i deuluoedd wneud gweithgareddau corfforol gyda'i gilydd; a, chynyddu faint o weithgareddau corfforol sydd ar gael mewn lleoliadau addysgol ôl-16.

Nod y rhaglen ysgol uwchradd 5x60, a lanswyd ym mis Hydref 2007, yw cynyddu cyfleoedd i blant 11-16 oed wneud y 60 munud o ymarfer corff a argymhellir, o leiaf bum gwaith yr wythnos. Nodwedd bwysig y fenter yw cynnwys plant o bob gallu mewn chwaraeon ac mae dewisiadau'r disgyblion yn cael eu hystyried er mwyn sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn llawn. Mae'r rhaglen yn cynnwys ystod eang o weithgareddau chwaraeon wedi'u trefnu ar adegau cyn ysgol, yn ystod amser cinio, ar ôl ysgol ac ar y penwythnosau. Mae adroddiadau'n dangos bod bron i 75% o blant oed ysgol uwchradd yn gwneud rhaglenni 5x60.

Cafodd y **cynllun nofio am ddim** ei gyflwyno yn swyddogol yn 2003 a'i ehangu ym mis Mehefin 2010 i ddarparu **gweithgaredd corfforol sy'n hawdd i blant wneud defnydd ohono.**

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

- Beth fydddech yn ei wneud i annog pobl ifanc i fod yn fwy egniol?
- A ydych o'r farn y dylid newid y cwricwlwm ysgol i gynnwys gweithgaredd corfforol fel pwnc "craidd", fel Mathemateg a Gwyddoniaeth?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?

Prif thema 8–

Trethi ar fwydydd afiach

Yn ei dystiolaeth, tynnodd Iechyd Cyhoeddus Cymru sylw at nifer o ymyriadau **nad ydynt yn ymwneud â'r gwasanaeth iechyd, gan gynnwys codi trethi ar fwydydd afiach.**

Dywedodd y dylai unrhyw refeniw a godir drwy hynny gael ei ddefnyddio i roi cymhorthdal ar ffrwythau a llysiau.

Awgrymodd ymchwil a gyhoeddwyd yn 2012 y **byddai'n rhaid i bris bwyd a diod afiach gynyddu 20%**, o ganlyniad i drethi, er mwyn lleihau digon ar y defnydd ohonynt i leihau lefelau gordewdra. Byddai angen i'r trethi gyd-fynd â chymorthdaliadau ar fwydydd iach fel ffrwythau a llysiau i helpu i annog newid sylweddol mewn arferion dietegol.

Mae Llywodraeth y DU a'r diwydiant bwyd yn gyffredinol yn dadlau, yn hytrach na chynyddu rheoleiddio, y gall gweithredu gwirfoddol ar y cyd sicrhau cynnydd gwirioneddol yn gyflym a bod hynny wedi arwain at fod cynnyrch mwy iach ar gael.

Cwestiynau i helpu eich trafodaethau

–A ydych o'r farn y dylid rhoi treth ar fwydydd afiach?

–Beth yw manteision ac anfanteision y dull hwnnw?

A ydych am wneud unrhyw argymhellion i Lywodraeth Cymru ar y mater hwn? Os felly, beth?

T 0845 010 5500
www.cynulliadcymru.org
www.assemblywales.org

Cynulliad
Cenedlaethol
Cymru
National
Assembly for
Wales

