

Y Sgwrs Fawr gyda Rhieni yng Nghymru

NODYN BRIFFIO: Barn Rhieni ar Fwyta'n Iach, Ymarfer Corff a Llesiant



Cefndir

Ym mis Medi 2025, cynhaliodd Cyswllt Rhieni Cymru grŵp ffocws gyda rhieni a gofalwyr yng Ngheredigion i edrych ar brofiadau teuluoedd o faethiad iach ac ymarfer corff.

Cynhaliwyd y sesiwn yng Nghanolfan Deuluoedd Plant Dewi, Tregaron, gan ganolbwyntio ar deuluoedd â phlant 0-5 oed. Cyflwynwyd y sesiynau gan ymarferwyr gan ddefnyddio adnoddau o [Becyn offer ymgynghori Cyswllt Rhieni Cymru](#).

Y nod oedd deall y sefyllfa yn well o ran dewisiadau bwyd, rhwystrau i ffordd iach o fyw a beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth ym marn teuluoedd.

Yn y nodyn briffio hwn cyflwynir y prif themâu a gododd yn y grwpiau ffocws. Mae'n rhoi trosolwg o brofiadau, pryderon a blaenoriaethau rhieni ac yn amlygu meysydd lle gall fod angen cymorth pellach a datblygu polisiau.

Prif Ganfyddiadau – Maethiad a Bwyta'n Iach

Mae arferion bwyta'n iach yn cael eu llywio gan gostau, mynediad ac amser

- Mae rhieni'n ceisio darparu deiet cytbwys, ond mae **pwysau o ran amser a chyfleustra** yn ddylanwad mawr ar ddewisiadau.
- Disgrifir deiet teuluoedd fel rhywbeth **cymysg**, gyda dyddiau iach a dyddiau llai iach.
- Mae rhieni yn dibynnu'n rheolaidd ar **fwydydd o'r rhewgell** sy'n gyflym, yn hwylus ac yn lleihau gwastraff.
- Mae'r rhan fwyaf yn ceisio sicrhau eu bod **rhannu o leiaf un pryd iach** bob dydd.
- **Brecwast yw'r flaenoriaeth**, ac mae llawer o rieni'n annog byrbrydau iachach, megis ffrwythau yn lle creision neu losin.

Mae lefel y ffrwythau a'r llysiau y mae plant yn eu bwyta yn amrywio

Dywedodd rhieni eu bod yn ceisio darparu ffrwythau a llysiau bob dydd. Fodd bynnag mae rhai ffactorau yn gwneud hynny'n anodd tra bod ffactorau eraill yn helpu

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r rheini fod eu plant yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, ond bod lefel hynny'n amrywio. Mae ffrwythau, sy'n aml yn fyrbryd cyflym, yn mynd yn hen, mae llysiau o'r rhewgell yn haws eu defnyddio.
- Mae cost uchel ffrwythau a llysiau, ynghyd â thrafnidiaeth gyfyngedig i archfarchnadoedd rhatach, yn gwthio rhai teuluoedd tuag at fwyd rhatach wedi'i brosesu. Bydd plant yn aml yn ffafrio blas y byrbrydau hyn.
- Mae mynediad at sesiynau coginio yn y Ganolfan Deuluoedd yn helpu teuluoedd i baratoi prydau iach fforddiadwy er gwaetha'r pwysau o ran amser.

Mae rhwystrau i fwyta'n iach yn cyfyngu ar ddewisiadau teuluoedd

- **Cost** yw'r rhwystr pwysicaf, gyda'r canfyddiad bod bwyd iach yn ddrutach.
- **Pwysau o ran amser**—yn enwedig i deuluoedd sy'n gweithio ac yn ffermio, sy'n cyfyngu ar gyfleoedd i gynllunio prydau, prynu cynnyrch ffres a'u coginio o'r dechrau.
- **Mynediad lleol cyfyngedig**, gydag ychydig o ddewisiadau bwyd ffres, heb randiroedd hwylus ar gael.

Mae **prydau ysgol am ddim** yn lleihau'r pwysau ar deuluoedd ac yn cefnogi bwyta'n iach:

- Maen nhw'n arbed arian ac amser i deuluoedd.
- Maen nhw'n dileu'r straen o baratoi cinio pecyn.
- Maen nhw'n fanteisiol i deuluoedd â llwythi gwaith tymhorol, megis ffermwyr.
- Mae plant yn blasu ystod ehangach o fwydydd ac yn sicr o gael o leiaf un pryd maethlon bob dydd.
- Mae rhieni'n gefnogol iawn i brydau ysgol am ddim, ac yn ei ystyried yn **bolisi effeithiol a gwerthfawr**.

Prif Ganfyddiadau – Gweithgarwch Corfforol

Mae chwarae yn yr awyr agored a gweithgareddau teuluol yn cefnogi gweithgarwch corfforol plant

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhieni fod eu plant yn egniol **bob dydd** yn sgîl chwarae yn yr awyr agored, cerdded i'r ysgol, a gweithgareddau ar y fferm.
- Mae lefelau gweithgarwch yn cynyddu yn ystod yr haf, ond nododd teuluoedd sy'n ffermio eu bod **allan yn yr awyr agored ar hyd y flwyddyn**.
- Mae'r **Ganolfan Deuluoedd** yn werthfawr iawn o ran hyrwyddo gweithgarwch corfforol trwy gêmau, beicio, chwarae mewn grwpiau a chynnig syniadau ar gyfer gweithgareddau yn y cartref.

Rhwysterau i weithgarwch corfforol sy'n cadw plant yn y tŷ

- Dywedodd y rhieni fod **defnyddio sgriniau a phwysau ymarferol** yn lleihau lefelau gweithgarwch plant.
- Mynegwyd pryder bod plant yn cymdeithasu ar-lein yn hytrach na chwarae yn yr awyr agored.
- **Cost a diffyg trafndiaeth**, yn enwedig yng nghefn gwlad, sy'n cyfyngu ar fynediad i weithgareddau wedi'u trefnu.

- **Mae rhieni'n brin o amser**, yn enwedig ar adegau prysur ar y ffermydd, sy'n golygu bod mynd â'r plant am dro neu allan ar eu beic yn anoddach.

POLISI, YMARFER AC ARGYMHELLION

Bwyta'n iach

- Canllawiau clir ac ymarferol ar fwyta'n iach a chynllunio prydau.
- Helaethu Cynllun Cychwyn Iach i gynnwys mwy o deuluoedd.
- Gwella'r ddarpariaeth prydau ysgol yn ystod gwyliau'r ysgol.
- Gwell mynediad at fwyd ffres fforddiadwy mewn siopau lleol.
- Cefnogi mentrau bwyd cymunedol megis rhandiroedd.

Gweithgarwch corfforol

- Mwy o barciau lleol a mannau chwarae diogel.
- Llwybrau cerdded a beicio diogel i deuluoedd.
- Darparu mwy o chwaraeon ysgol, gan gynnwys darpariaeth i ferched.
- Gwybodaeth glir am weithgareddau lleol i blant a theuluoedd.
- Gwell cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus i deuluoedd yng nghefn gwlad.

Llesiant

- Ariannu darpariaeth gofal plant yn gynt, o 9 mis oed.
- Mynediad ehangach a mwy cyson i glybiau brecwast a darpariaeth gofal cofleidiol.
- Mwy o weithgareddau fforddiadwy yn ystod gwyliau'r ysgol
- Mynediad ehangach at fannau croeso cynnes.

Mae angen dull gweithredu cydlynus ledled Cymru lle bydd Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, Canolfannau Teuluoedd ac ysgolion yn gallu cydweithio. Rhaid anelu at wella mynediad at fwyd iach fforddiadwy, cryfhau cefnogaeth i'r blynyddoedd cynnar ac ehangu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol. Dylid rhoi sylw penodol i gymunedau gwledig lle mae dewisiadau a chysylltiadau trafnidiaeth yn fwy cyfyngedig. Bydd hynny'n helpu teuluoedd i gael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau heb roi pwysau ychwanegol arnynt.