

## Tabl cynnwys

Cyflwyniad: Pam Tiwtoriaid Cartref Iach?	1
Beth yw'r model Tiwtoriaid Cartref Iach?	1
Pwrpas y briff hwn	1
Pŵer dulliau sy'n defnyddio cefnogaeth rhieni a theuluoedd	1
Gweithio mewn cartrefi	2
Cael gwared â rhwystrau cyffredin	2
Newid agweddau ac ymddygiad	4
Bwyta'n iach	4
Gweithgaredd corfforol	5
Integreiddio chwarae plant	5
Dull teuluol	6
Rhaglenni newid ffordd o fyw	6
Crynodeb	7
Astudiaethau Achos	8
Getting Our Active Lifestyles Started! (GOALS), Lerpwl (Lloegr)	8
The Good Food Project, Lancashire (Lloegr)	9
Watch It! Rhaglen gymunedol, Leeds (Lloegr)	10
Prosiectau eraill yn defnyddio dulliau dysgu a thiwтора yn y cartref	10
Strategaeth a chefnidir polisi	12
Gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd	12
Strategaeth iechyd	13
Strategaeth maetheg	14
Strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol	14
Strategaeth chwarae	15
Polisiâu penodol i deuluoedd a phlant	15
Partneriaethau	16
Polisi UE	17
Y Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru	18
Mentro Allan	18
Canolfannau Byw yn Iach (HLCau)	18
Dysgu y tu allan i Oriau Ysgol	18
Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon (NOPES)	18
Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth yng Nghymru	20
Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol	20
Rhaglenni eraill yng Nghymru	22
Rhaglenni perthnasol y DU	23
Atodiad 1 - Rhagor o wybodaeth	24
Defnyddio dysgu a thiwтора teuluol	24
Newid agweddau ac ymddygiad yn llwyddiannus	24
Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach	25
Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol	26
Manylion Cyswllt	29

## Cyflwyniad: Pam Tiwtoriaid Cartref Iach?

### Beth yw'r model Tiwtoriaid Cartref Iach?

---

Mae Tiwtoriaid Cartref Iach yn un o dri phrosiect model yn y rhaglen Ffordd o Fyw. Rhaglen beilot yw Ffordd o Fyw sy'n darparu cyfle i brofi ymyriadau teuluol i adnabod beth sy'n gweithio a beth nad yw'n gweithio.

Bydd prosiectau sy'n defnyddio'r model hwn yn recriwtio, hyfforddi a chefnogi tîm o diwtoriaid i weithio gyda theuluoedd i gynyddu bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Fe wnânt hyn drwy gyngor a chefnogaeth wedi'i deilwra wrth ddylunio rhaglenni yn y cartref fydd yn ymarferol, yn hwyl ac yn ddeniadol. Bydd tiwtoriaid yn gweithio'n bennaf mewn cartrefi, ond gallant hefyd weithio gyda theuluoedd mewn lleoliadau cymunedol sefydledig neu fel rhan o fentrau sy'n bodoli eisoes i hybu ffyrdd iach o fyw.

### Pwrpas y briff hwn

---

Mae'r briff hwn yn dangos pam yr ydym wedi datblygu'r model Tiwtoriaid Cartref Iach. Mae'n amlgu'r gwersi a ddysgwyd drwy raglenni eraill sy'n defnyddio dulliau tebyg. Mae hefyd yn rhoi enghreifftiau o arfer da.

Bydd y briff hwn yn eich helpu i ddatblygu prosiect Tiwtoriaid Cartref Iach. Ond nid yw'n rhestr gyflawn o beth sy'n gweithio a beth nad yw'n gweithio. Yn hytrach na darparu disgrifiad manwl o'r holl ymchwil gafodd ei adolygu i hysbysu datblygu'r model, mae'n crynhoi'r prif wersi.

Prif ffynonellau'r ymchwil hon yw'r adroddiadau ymchwil a'r gwefannau a restrir yn Atodiad 1. Gall Hall Aitken ddarparu manylion ffynonellau tystiolaeth ar gyfer darllen pellach os bydd cais am hynny.

### Pŵer dulliau sy'n defnyddio cefnogaeth rhieni a theuluoedd

---

Mae ymchwil yn dangos fod ymyriadau teuluol yn gallu arwain at newidiadau yn amgylchedd agos y teulu, yn cynnwys y cartref. Mae gennym dystiolaeth fod:

- o defnyddio cefnogaeth rhieni'n gallu annog holl aelodau teulu i fod yn fwy actif yn gorfforol
- o ymyriadau teuluol yn fwyaf effeithiol pan fydd ymarfer corff yn dod yn rhan gynhenid o ffordd o fyw'r teulu (mae hyn yn wir am faetheg hefyd)
- o arferion bwyta a diet plant iau yn cael eu dylanwadu'n arbennig gan eu hamgylchedd bwyd agosaf.

Mae gwerthuso prosiectau lle mae'r teulu cyfan wedi bod yn cymryd rhan yn dangos fod cefnogaeth rhieni dros ymddygiad plant yn bwysig. Gall rhaglenni sy'n ymestyn addysg a dealltwriaeth rhieni fod yn arbennig o lwyddiannus. Mae ymchwil gafodd ei

gynnal yn yr Unol Daleithiau yn amlygu nifer o brosiectau sy'n cynnwys addysgu rhieni mewn maetheg. Mae'r dystiolaeth wedi dangos y canlynol:

- o pan roddir gwybodaeth iddynt am ddietau ac ymarfer corff, gall mamau sydd â phlant rhwng 6 a 12 oed newid eu hymddygiad ddigon i golli pwysau
- o dangosodd rhaglenni oedd yn annog plant a'u rhieni i hunan-fonitro eu pwysau dros y tymor hir ganlyniadau cadarnhaol
- o gall gwaith gyda theuluoedd newid canfyddiadau rhieni o draffig a diogelwch y ffordd a thrwy gynyddu cyfleoedd i chwarae, gall wella lefelau gweithgaredd corfforol mewn plant

## Gweithio mewn cartrefi

---

Er mwyn darparu fframwaith damcaniaethol ar gyfer datblygu modelau, boom yn adolygu nifer o ddamcaniaethau ar newid ymddygiad. Maen nhw'n amlygu'r canlynol:

- o mae hi'n bwysig cynnwys rhieni oherwydd y dylanwad sydd ganddynt ar ymddygiad plant
- o mae lleoliad y teulu'n arwyddocaol ar gyfer annog newidiadau mewn ymddygiad
- o mae'r gefnogaeth a gaiff unigolion gan eu teulu a'u ffrindiau, a sut y dehonglir y gefnogaeth honno, yn bwysig wrth hybu newid mewn ymddygiad

Mae ymchwil hefyd yn dangos pwysigrwydd yr amgylchedd 'sefydlu ymddygiad', yn cynnwys y cartref. Oherwydd hyn, dylai gweithgaredd prosiect gynnwys cefnogaeth amgylcheddol yn ogystal â thargedu newid mewn ymddygiad yn uniongyrchol. Mae damcaniaethau newid yn awgrymu mai'r prosiectau llwyddiannus yw'r rhai sy'n:

- o creu cysylltiadau
- o datblygu ymreolaeth
- o ennill sgiliau newydd
- o sefydlu normau iach

Mae dystiolaeth yn dangos fod prosiectau sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd fel arfer yn cynnwys mwy na dim ond 'bwyd'. Yn benodol:

- o mae prosiectau'n llwyddiannus wrth ddarparu cyngor maetheg a sgiliau coginio mewn lleoliad y mae cyfranogion yn uniaethu ag ef
- o mae prosiectau'n llwyddo pan fyddant yn dod â gwahanol gyfuniadau o weithwyr proffesiynol, asiantaethau gwirfoddol a theuluoedd lleol at ei gilydd
- o mae dylanwadu ar ymddygiad bwyta plant yn gofyn am i'r teulu cyfan weithio gyda'i gilydd

Yn ogystal, gall gwaith mewn ysgolion ddatblygu gwybodaeth bwysig am y cysylltiad rhwng bwyta'n iach ac iechyd yn gyffredinol.

## Cael gwared â rhwystrau cyffredin

---

Mae ymchwil yn nodi nifer o rwystrau cyffredin i fwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Maen nhw'n cynnwys mynediad i gyfleusterau a chyfleoedd a lefelau isel o

ymwybyddiaeth. Mae diffyg amser (oherwydd galwadau gwaith) hefyd yn aml yn cael ei ddyfynnu fel rhwystr allweddol i gyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach.

Mae'r model hwn yn canolbwyntio ar atebion teuluol yn cynnwys:

- o cael gwared ar rwystrau sy'n atal teuluoedd rhag defnyddio cyfleoedd cymaint ag y gallent, er enghraifft cael gwared ar yr angen i deithio i ganolfan chwaraeon neu gyfleuster cymunedol
- o dylunio ymatebion i anghenion, diddordebau a dewisiadau teulu unigol, yn enwedig mewn perthynas â phlant ifanc
- o darparu cefnogaeth tymor hir

## Newid agweddau ac ymddygiad

Mae tystiolaeth y gall cynlluniau tiwtora yn y cartref newid agweddau ac ymddygiad mewn maethu **ac** mewn gweithgaredd corfforol yn fach, ond rydym yn gwybod y gall cynlluniau tiwtora yn gyffredinol lwyddo i newid ymddygiad.

Mae ein hymchwil hefyd yn dangos gwersi allweddol a ddysgwyd o nifer o brosiectau sy'n ymyrryd ar wahân mewn bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Bydd y model Tiwtoriaid Cartref Iach yn profi rhai o'r syniadau a'r gwersi hyn mewn newid agweddau ac ymddygiad mewn perthynas â bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Mae'r adran hon yn amlinellu'r prif ganfyddiadau.

### Bwyta'n iach

Yn dilyn adolygu rhaglenni yn ffocysu ar newid agweddau ac ymddygiad tuag at fwyta'n iach, fe welsom nifer o ffactorau gwaelodol allweddol:

- o mae'n haws newid agweddau tuag at fwyta'n iach na newid ymddygiad bwyta
- o mae newid ymddygiad bwyta'n heriol ac yn anodd ei fesur
- o mae defnyddio bwyd fel gwobr am ymddygiad da yn wrthgynhyrchiol;
- o mae llawer o gysylltiadau rhwng bwyd ac emosiwn – ond nid yw pob un o'r cysylltiadau hyn yn rhai cadarnhaol
- o dylai rhaglenni addysgu a chefnogi gael eu cyflwyno'n arferol gan ymarferwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal â chefnogaeth gan gymheiriaid. Dylai'r rhaglenni hyn fod yn seiliedig ar anghenion y boblogaeth leol
- o mae rhaglenni cyfryngau'n helpu i wella a newid agweddau

*Wrth werthuso'r  
**Rhaglen 5 y dydd**  
yn Lloegr  
adroddwyd ar  
lefelau uwch o  
ymwybyddiaeth a  
dealltwriaeth nag  
mewn newid  
ymddygiad  
cyffredinol.*

Nododd ein hadolygiad o ymchwil hefyd rhai materion penodol i brosiectau all fod yn gymorth o'u hystyried. Mae'r rhain yn awgrymu bod prosiectau llwyddiannus yn:

- o mae angen rheolaeth a chyflwyniad hyblyg, dylunio prosiectau'n gadarn a threfniadaeth effeithiol
- o creu rhwydweithiau a chynnwys pobl broffesiynol wrth ddylunio prosiectau
- o gweithio gydag amrywiaeth o bartneriaid, yn rhannu gwybodaeth ac adnoddau
- o bod â chysylltiadau da gyda grwpiau sy'n bodoli eisoes a rhwng pobl broffesiynol a gwirfoddolwyr – rhoi grym i bobl leol i weithio mewn partneriaeth gyda gweithwyr proffesiynol mewn sefydliadau cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat
- o maen nhw'n ymwneud â mwy na dim ond 'bwyd' – er enghraifft, gallen nhw hefyd ddarparu cyngor maethol a chymorth gyda sgiliau coginio

- defnyddio nifer o leoliadau addas a pherthnasol
- annog rhieni i gymryd rhan a darparu cefnogaeth bellach i blant
- ymgorffori barn ymarferwyr a defnyddwyr gwasanaethau fel ei gilydd
- targedu gweithredu tuag at boblogaethau dan anfantais lle mae angen hynny

Mae'n bwysig nodi nad oes unrhyw un fformiwla ar ei ben ei hun yn gwarantu llwyddiant.

## Gweithgaredd corfforol

---

Buom yn adolygu nifer o raglenni wedi eu hanelu at gynyddu gweithgaredd corfforol ymysg plant a phobl ifanc. Er bod llawer o raglenni wedi eu hen sefydlu, mae canfyddiadau gwerthuso a gwersi trosglwyddadwy yn brin. Ond daethom ar draws nifer o faterion gwaelodol, yn cynnwys:

- mae lleoliadau ysgol a chymunedol ill dau'n bwysig ar gyfer hybu gweithgaredd corfforol mewn plant
- mae prosiectau sy'n cynnig amrywiaeth eang o gefnogaeth gymdeithasol yn arbennig o effeithiol yn newid ymddygiad o ran gweithgaredd corfforol
- gall newidiadau bach mewn ymddygiad gael effaith sylweddol.

Mae'n hadolygiad ymchwil hefyd wedi nodi rhai nodweddion penodol i brosiectau all fod o ddefnydd i brosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach. Mae'r rhain yn awgrymu bod prosiectau llwyddiannus yn:

- cynnig mesuriadau cyson a dibynadwy er mwyn gallu nodi a chynnal cynnydd yn glir
- defnyddio dulliau gosod amcanion, hunan-fonitro a gwerthuso
- darparu canmoliaeth ac adborth cadarnhaol
- deall ac ymateb yn rhagweithiol i anghenion gwahanol o fewn y boblogaeth darged
- cynnwys ymgyrchoedd hyrwyddo cefnogol
- seilio gweithgareddau o gwmpas lleoliadau cyfarwydd (yn cynnwys y cartref)
- anelu at leihau ymddygiad eisteddog yn ogystal â hyrwyddo gweithgaredd
- cynnwys rhieni!

## Integreiddio chwarae plant

---

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw yn rhan o'r fenter Teuluoedd Iach, sydd yn ei dro yn cynnwys y rhaglen Chwarae Plant. Mae potensial i brosiectau ddefnyddio chwarae i hyrwyddo gweithgaredd corfforol, a dylai'r rhai sy'n datblygu prosiectau edrych ar ddolenni gyda'r rhaglen Chwarae Plant. Mae'r Cynllun Ysgolion Iach, yn gweithio mewn cymunedau lleol, yn fenter bwysig arall y dylai datblygwyr prosiectau fod yn ymwybodol ohoni.

Mae ymchwil yn amlygu nifer o fanteision potensial i chwarae, megis:

- helpu plant i ddatblygu sgiliau cymdeithasol megis cydweithredu

- helpu plant i fynegi teimladau ac emosiynau ac i adeiladu eu dychymyg
- helpu plant i adnabod a rheoli risg
- darparu sylfaen ar gyfer dysgu
- darparu cyfle ar gyfer mwy o weithgaredd corfforol
- helpu plant i ddatblygu sgiliau gwneud penderfyniadau

## Dull teuluol

---

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw'n ffocysu'n benodol ar blant dan 12 oed a'u teuluoedd. Yn hyn o beth, mae deall sut y dylai teuluoedd gyfranogi mewn prosiectau'n bwysig. Fodd bynnag, ychydig o dystiolaeth sydd wedi ei chanfod gan ein hymchwil i arddangos effeithiolrwydd dulliau teuluol a phrin yw'r gwersi trosglwyddadwy. Lle mae ymyriadau teuluol wedi eu gweithredu, maen nhw'n aml yn gysylltiedig ag ysgolion, amgylcheddau gofal sylfaenol a rhaglenni sy'n targedu plant gordew'n benodol. Mae hyn yn golygu y bydd prosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach yn cynnig cyfleoedd i brofi dulliau newydd ac i ychwanegu at y gronfa dystiolaeth.

Mae ein hymchwil yn awgrymu fod angen i brosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach ystyried y rhwystrau sy'n wynebu teuluoedd, megis:

- diffyg cyfleusterau neu offer
- y cyfyngiadau amser sy'n golygu mai ychydig o amser sydd gan rieni i gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'u plant
- cred rhieni nad yw eu plant eisiau cymryd rhan mewn ymarfer corff, gweithgareddau neu gemau.

## Rhaglenni newid ffordd o fyw

---

Drwy adolygu prosiectau presennol a rhai blaenorol, fe welsom nifer o nodweddion sy'n gyffredin mewn prosiectau llwyddiannus. Mae prosiectau effeithiol sy'n helpu unigolion neu grwpiau bach i newid eu ffordd o fyw yn aml yn cynnwys y nodweddion canlynol:

- gosod amcanion a hunan-fonitro
- adborth rheolaidd ar gynnydd
- cefnogaeth arbenigol (gan ddietegydd neu arbenigwr gweithgaredd corfforol)
- cefnogaeth gymdeithasol
- dulliau nad ydynt yn rhy ragnodol – mae pobl ifanc yn colli diddordeb os yw'r dewisiadau'n gyfyng.

Mae canlyniadau ein hymchwil hefyd yn awgrymu fod rhaglenni llwyddiannus wedi eu gosod mewn cyd-destun cenedlaethol, eu bod yn darparu cefnogaeth ddilynol a bod ganddynt ddiffiniad clir o lwyddiant. Mae sicrhau fod pobl yn parhau'n ymroddedig i brosiectau hefyd yn allweddol i'w llwyddiant. Ymhlith nodweddion pwysig prosiectau sy'n cynnal ymrwymiad mae:

- creu partneriaethau rhwng y rhai sy'n cymryd rhan a gweithwyr prosiect
- cynnwys adnoddau cymunedol a'r gymdogaeth leol

- o ymglymu rhieni, hybu cysylltiadau rhwng cenedlaethau ac annog cefnogaeth cymheiriaid a grwpiau
- o darparu cyngor a chefnogaeth glir a chyson
- o cynnwys gwirfoddolwyr
- o cynllunio cefnogaeth ddilynol a thymor hir, yn enwedig lle mae hyn yn cynnwys contractau cymdeithasol a chefnogaeth gymdeithasol megis 'cyfeillio'

Mae prosiectau effeithiol yn cynnwys llwybrau gweithredu tybiedig - hynny yw, maent yn cael eu cynllunio'n rhesymegol ac mae ganddynt ddeilliannau clir. Mae'n bwysig deall sut y bydd eich prosiect yn gwneud gwahaniaeth. Wrth ddylunio eich prosiect, dylech gofio fod nodau diymhongar wedi'u cyfuno gyda thargedau mwy uchelgeisiol yn gweithio'n dda.

## Crynodeb

---

Mae'r ymchwil yn nodi elfennau effeithiol o brosiectau sy'n mynd i'r afael â bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol sy'n defnyddio ymyriadau teuluol. Mae hefyd yn tynnu ar brofiadau o brosiectau eraill sy'n ffocysu ar newid ffyrdd o fyw.

O'r mewnwelediadau hyn, gwyddwn fod angen i brosiectau gael eu cynllunio a'u monitro'n ofalus. Mae angen i bobl broffesiynol a'r rhai sy'n cymryd rhan gymryd rhan yn nylunio'r prosiect. Mae angen i brosiectau gynnwys amrywiaeth eang o bartneriaid a chefnogaeth gymdeithasol ac mae angen iddynt fynd i'r afael â nifer o rwystrau cyffredin.

Mae'r model Tiwtoriaid Cartref Iach yn mynd i'r afael â'r ffactorau hyn drwy ddarparu:

- o gweithgareddau yn y cartref neu mewn lleoliad cymunedol cyfarwydd a hygyrch er mwyn cael gwared ar unrhyw rwystrau mynediad (adran Elfennau Ymarferol)
- o sampl o gwestiynau ymchwil ar gyfer asesu'r angen yn lleol am y prosiect (adran Elfennau Ymarferol)
- o syniadau ac enghreifftiau o offer i fesur cynnydd ac i hunanwerthuso (adran Deilliannau)
- o arweiniad ar hyrwyddo, ymgysylltu â phartneriaid potensial wrth ddylunio a chyflwyno rhaglen, a lleoliadau posibl (adran Elfennau Ymarferol)
- o rhestr wirio o raglenni a mentrau lleol y dylai prosiectau gysylltu â hwy, megis rhaglenni dieteteg gymunedol wedi'u sefydlu a'u cynllunio a rhaglenni hyfforddi Sgiliau Bwyd a Maetheg Gymunedol NOON (adran Elfennau Ymarferol)
- o crynodeb o rwystrau a syniadau ar gyfer gorchfygu rhwystrau o'r fath (adran Anghenion ac Atebion)

## Astudiaethau Achos

Mae'r adran hon yn rhoi crynodeb o nifer o astudiaethau achos sy'n debyg i Diwtoriaid Cartref Iach. Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos sut y mae prosiectau wedi gweithredu rhai o'r gwersi gafodd eu nodi'n gynharach yn y briff hwn. Rydym yn cynnwys prosiectau sy'n defnyddio nifer o leoliadau (nid y cartref o anghenraid), sy'n cael eu cyflwyno drwy bartneriaethau ac sy'n gysylltiedig â chyflwyno gan bobl broffesiynol.

Nid yw pob prosiect yn addas ar gyfer y rhaglen hon. Mae rhai'n anelu at fynd i'r afael â gweithgaredd corfforol neu faetheg yn unig, ond maen nhw'n dal i gynnig syniadau defnyddiol ar gyfer cynllunio a datblygu prosiectau Tiwtor Cartref Iach.

Lle mae peth gwerthuso wedi digwydd, rydym yn amlygu'r prif wersi gafodd eu dysgu. Mae dolenni at wybodaeth pellach am y prosiectau hyn yn Atodiad 1 ar ddiwedd y briff hwn.

### Getting Our Active Lifestyles Started! (GOALS), Lerpwl (Lloegr)

Prosiect ffordd o fyw iach yw GOALS wedi'i anelu at gefnogi plant a phobl ifanc dros bwysau a'u teuluoedd i wneud newidiadau ymarferol a graddol i'w ffordd o fyw. Mae'n rhan o strategaeth 'Taste for Health' Lerpwl ac yn cael ei reoli gan Brifysgol John Moores Lerpwl. Mae nifer o bartneriaid ynghlwm wrtho, yn cynnwys tair Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol ac Adran Dieteteg Gymunedol Lerpwl. Cychwynnodd y prosiect ym mis Medi 2006, yn dilyn peilot am flwyddyn.

Roedd gweithgareddau'n peilot yn cynnwys 19 sesiwn wythnosol oedd yn para dwy awr yr un. Roedd sesiynau'n canolbwyntio ar fwyta'n iach, newid ymddygiad a gweithgaredd corfforol. Roedd cynnig seicolegol hefyd yn cael ei gynnig. Roedd sesiynau'n hwyl ac yn rhyngweithiol ac yn cael eu rhedeg gan staff wedi'u hyfforddi i gefnogi teuluoedd i wneud newidiadau doeth a phleserus sy'n cyd-fynd â'u bywydau bob dydd.

Roedd gwerthusiad y prosiect peilot wedi ffocysu ar brofiadau pedwar teulu. Roedd yn amlygu nifer o newidiadau cadarnhaol mewn agwedd ac ymddygiad. Adroddodd rhieni eu bod yn dilyn ffordd iachach o fyw eu hunain a'u bod yn teimlo eu bod yn gallu dweud 'na' i geisiadau eu plant am fwyd. Roedden nhw hefyd wedi gwella eu hymwybyddiaeth o weithgaredd corfforol a phatrymau bwyta. Ystyr hyn oedd bod newidiadau wedi digwydd yn agweddau a brwdfrydedd plant oedd yn cymryd rhan tuag at weithgaredd corfforol. Adroddwyd hefyd am barodrwydd newydd i flasau bwydydd newydd ac am welliant yn eu hyder a'u sgiliau cymdeithasol.

*Roedd plant yn fwy brwdfrydig tuag at y gweithgareddau corfforol, yn barotach i flasau bwydydd newydd ac roedd eu hyder a'u sgiliau cymdeithasol wedi*

Helpodd y prosiect peilot i ddatblygu fframwaith gwerthuso ar gyfer gweithgareddau yn y dyfodol. Mae amrywiaeth o ddata wedi'i hunan-adrodd yn cael ei gasglu, er enghraifft ar weithgaredd corfforol, ymddygiad bwyta bwyd a hunan-barch. Bydd

gwybodaeth ansoddol drwy gyfrwng grwpiau ffocws hefyd yn hysbysu gwerthuso yn y dyfodol.

Mae'r prosiect GOALS yn ehangu i gynnwys 200 o deuluoedd, gan gasglu gwybodaeth ansoddol a meintiol. Mae ei ffactorau llwyddiant allweddol yn cynnwys:

- o cynnwys partneriaid a phobl broffesiynol perthnasol
- o cynnwys teuluoedd mewn cynllunio gweithgareddau
- o ffocysu ar newidiadau realistig a chynaliadwy i ffyrdd o fyw
- o sicrhau bod cefnogaeth yn parhau dros gyfnod digon hir i rymuso buddiolwyr i reoli eu newidiadau eu hunain i'w ffordd o fyw

## The Good Food Project, Lancashire (Lloegr)

---

Mae'r prosiect hwn yn bartneriaeth rhwng yr Adran Faetheg a Dieteteg mewn Ymddiriedolaeth Gofal Iechyd Lleol, Cychwyn cadarn a Cyngor Sir Lancashire. Ei nod yw addysgu plant am gylch bywyd cyfan y bwyd y maen nhw'n ei fwyta. Mae'r staff tiwtora tîm cyflwyno'r prosiect yn cynnwys dietegydd cymunedol, cydlynnydd bwyd cymunedol a saith gweithiwr bwyd cymunedol amlieithog.

Mae' gweithgareddau'r prosiect yn eang iawn. Maen nhw'n cynnwys prosiect ysgolion iach, clybiau garddio a rhandiroedd, clybiau coginio a chynlluniau byrbrydau iach. Mae arddangosfeydd paratoi bwydydd babi a gwasanaeth arlwyio iach a moesegol hefyd yn rhan o'r prosiect. Yn ogystal, mae cynlluniau gwyliau i blant a rhieni'n cynnwys ymweliadau i fferymydd, gerddi, marchnadoedd a phoptái.

Mae gwerthusiad wedi dangos fod y prosiect wedi arwain at welliannau mawr yn niet plant, yn uniongyrchol gysylltiedig â'r nifer o sesiynau prosiect a fynychwyd ganddynt. Bu hefyd yn gyfrwng i feithrin annibyniaeth, cyfrifoldeb a meddwl creadigol.

*Mae gweithgareddau megis dosbarthiadau coginio a garddio'h helpu i feithrin annibyniaeth, cyfrifoldeb a meddwl creadigol.*

Arweiniodd y prosiect hefyd at nifer o fuddion ehangach (heb eu cynllunio). Er enghraifft, mae wedi helpu ysgolion lleol i brynu bwyd lleol ac wedi gwella'r amgylchedd lleol gyda rhandiroedd newydd a gwell. Mae hefyd wedi cynyddu ymwybyddiaeth ddiwylliannol drwy gynnwys dulliau coginio o wahanol ddiwylliannau ac wedi arwain at gyfleoedd gwaith a chefnogaeth i bobl ddifreintiedig.

Mae prif ffactorau llwyddiant y rhaglen yn cynnwys:

- o asesiad anghenion cadarn ac ymchwil i hysbysu dylunio'r prosiect
- o gweithio cryf mewn partneriaeth
- o defnyddio nifer arwyddocaol o weithgareddau prosiect
- o gweithio gyda rhwydwaith ehangach o sefydliadau cefnogi

## Watch It! Rhaglen gymunedol, Leeds (Lloegr)

---

Mae'r rhaglen yn targedu pobl ifanc 8-16 oed a'u teuluoedd. Mae'n targedu plant gordew'n benodol, gyda buddiolwyr sy'n cyfeirio eu hunain a rhai sy'n cael eu cyfeirio'n broffesiynol.

Mae Watch It! yn cael ei reoli gan y GIG a'i gyflwyno gan hyfforddwyr iechyd cymeradwy, dan oruchwyliaeth gweithwyr iechyd proffesiynol. Ar ben hyn, mae staff y prosiect yn gweithio'n agos gydag adran Gwasanaethau Hamdden yr awdurdod lleol. Mae'r hyfforddwyr yn cael eu penodi oherwydd eu nodweddion personol; does dim angen cymwysterau proffesiynol arnyn nhw, gan eu bod yn derbyn pythefnos o hyfforddiant a chefnogaeth barhaus gan dîm proffesiynol. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys sesiynau grŵp a chlinigau rheolaidd. Mae'r rhain yn cael eu cynnal mewn lleoliadau cymunedol cyfarwydd y tu allan i oriau ysgol. Maen nhw'n holistig ac wedi'u cyfeirio at y teulu cyfan. Mae gweithgareddau rhaglen y prosiect yn cynnwys apwyntiadau wythnosol unigol ar y dechrau (plentyn a rhiant), pecyn addysgu yn trafod ymddygiad bwyta a gweithgaredd corfforol, sesiynau gweithgaredd grŵp a sesiynau grŵp dilynol i rieni (am gefnogaeth barhaus).

Mae gwerthusiad cychwynnol o'r prosiect yn dangos iddo fod yn llwyddiannus. Roedd lefelau presenoldeb yn wych, a phrin oedd y cyfranogion a roddodd y gorau iddi cyn y diwedd. Roedd y rhai a gwblhaodd y gweithgareddau, yn enwedig merched a rhai yn eu harddegau, wedi colli cryn dipyn o bwysau. Arweiniodd cymryd rhan yn y prosiect at welliant mewn hyder a hunan-barch. Bu cynnydd mewn gwybodaeth am ffyrdd o fyw a bwyta iach, ac adroddwyd bod gwelliant mewn statws maethol.

*Cynyddu gwybodaeth am ffyrdd o fyw a bwyta'n iach.*

Mae prif ffactorau llwyddiant y rhaglen yn cynnwys:

- o gweithio cryf mewn partneriaeth
- o mynediad i gyfleusterau cymunedol priodol a lleoliadau i glinigau
- o cyfranogiad gweithwyr iechyd proffesiynol yn arwain y prosiect
- o mynediad i gefnogaeth broffesiynol ehangach

## Prosiectau eraill yn defnyddio dulliau dysgu a thiwora yn y cartref

---

Nodwyd nifer o brosiectau gennym sy'n defnyddio dulliau dysgu yn y cartref, adnoddau addysgol a dan arweiniad tiwtoriaid.

### Minnesota Home Team (UDA)

---

Roedd hwn yn rhan o brosiect ehangach oedd yn cymharu tîm yn y cartref gyda tîm mewn ysgol mewn rhaglen addysgiadol i newid arferion bwyta braster a sodiwm yn y diet. Roedd y tîm cartref yn cael plant i gwblhau cwrs drwy'r post am bum wythnos, ac roedd angen cefnogaeth rhieni ar y plant.

Dangosodd y gwerthuso fod cyfranogiad yn y tîm cartref yn uchel iawn, dros 80 y cant. Roedd plant fu'n cymryd rhan yn y rhan o'r rhaglen oedd yn y cartref wedi adrodd am gynydd mewn newid ymddygiad, ac roeddent wedi lleihau'r cyfanswm

braster, braster dirlawn a braster mono-annirlawn yn eu diet. Roeddent hefyd yn cadw mwy o fwydydd llesol a nodwyd ymlaen llaw yn eu cartrefi.

Mae'r canlyniadau'n amlygu pwysigrwydd cyfranogiad rhieni mewn newidiadau ymddygiad iechyd i blant oedran cynradd.

### Prosiect Pathways (UDA)

---

Roedd Pathways yn gynllun hybu iechyd ac atal gordewdra yn yr ysgol, ar amryw o safleoedd, wedi'i dargedu at blant ysgol Americanaidd Frodorol. Roedd yn cynnwys cwricwlwm dosbarth, elfen i'r teulu, elfen gwasanaeth bwyd ac elfen gweithgaredd corfforol. Mae'r deunyddiau a ddatblygwyd ar gyfer pob elfen ar gael i'w defnyddio gan athrawon, personél ysgol ac ymarferwyr hybu iechyd sydd â diddordeb ynddynt.

### Ymddiriedolaeth Sutton ac Active Planet - syniadau gweithgaredd corfforol i blant (Lloegr)

---

Mae'r rhaglen yn seiliedig ar y cynllun Top Tots yn Lloegr a'r fenter achrededig Kiwi Baby and Toddler scheme yn Seland Newydd. Mae'r prosiect yn darparu i rieni syniadau ar gyfer gweithgaredd corfforol i blant, ynghyd ag adnoddau cost isel a hawdd eu dilyn. Y grwpiau targed i'r rhaglenni hyn yw rhieni plant rhwng 1 a 3 oed. Mae'r rhaglenni'n seiliedig ar gynyddu bondio rhwng rhieni a phlant, gwella sgiliau symud plant a chynnwys rhieni yn eu datblygiad. Rheini'r grŵp targed yw mamau yn eu harddegau ar stadau tai lleol.

### Cook it! - Western Health and Social Service Board (Gogledd Iwerddon)

---

Mae'r rhaglen hon yng Ngogledd Iwerddon yn cynnwys sesiynau cyfranogol ar fwyta'n iach, hylendid a choginio ymarferol. Yn yr achos hwn, nid yw wedi'i anelu'n unig at blant a'u teuluoedd. Mae tîm wedi'i sefydlu gyda dietegydd, swyddog datblygu a chynorthwydd gweinyddol, gyda thiwtoriaid yn cael eu recriwtio o wahanol fannau a chefnidiroedd ac wedi'u hyfforddi'n arbennig i gyflwyno'r gweithgareddau.

Mae rhaglen Cook it! yn para chwe sesiwn. Mae'n trafod egwyddorion bwyta'n iach gan ddefnyddio'r model plât Cydbwysedd Iechyd Da, hylendid bwyd sylfaenol a choginio ymarferol gyda chyfleoedd i flasau seigiau gorffenedig. Mae'n cynnig profiad ymarferol o baratoi bwyd ac yn caniatáu i gyfranogwyr wella eu sgiliau coginio, tra'n cael gwared ar y risg ariannol sydd ynghlwm i bobl ar gyllideb dynn i arbrofi gyda seigiau newydd.

Dangosodd y gwerthusiad fod y prosiect yn cael effaith lesol ar arferion siopa, gan gyflwyno sgiliau coginio newydd a chodi hyder. Roedd perthnasoedd cymdeithasol yn eithriadol o bwysig i'r prosiect o ran cefnogaeth anffurfiol barhaus.

## Strategaeth a chefnidir polisi

---

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw wedi cael ei dylunio i gyd-fynd ac i gyfrannu tuag at lawer o amcanion strategol allweddol sydd wedi eu gosod gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i bartneriaid. Bydd y rhaglen hefyd yn cyflenwi mentrau sy'n gweithredu ar hyn o bryd mewn cymunedau ar draws Cymru. Er mwyn cyflawni'r canlyniadau mwyaf cost-effeithiol, mae'n bwysig fod prosiectau'n cyflenwi ac yn ychwanegu gwerth a wasanaethau a gweithgareddau sy'n bodoli eisoes.

Bydd angen i ymgeiswyr ystyried polisiâu a strategaethau cenedlaethol a lleol i helpu i nodi'r angen am eich prosiect ac i osgoi dyblygu mesurau sy'n bodoli eisoes.

Mae'r adran hon yn nodi rhai o'r prif strategaethau a pholisiâu y bydd prosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach yn gweithio o'u mewn. Mae'n rhoi amlinelliad cryno o:

- o strategaethau iechyd cyhoeddus
- o gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd (yn ffocysu ar bobl ifanc)
- o strategaethau bwyd a maetheg
- o strategaethau chwaraeon a gweithgaredd corfforol
- o strategaethau a pholisiâu chwarae

Mae hefyd yn amlgu rhaglenni a mentrau cyllido perthnasol a sefydlwyd i gyfeirio argymhellion strategaeth; ac mae'n nodi partneriaethau y dylai prosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach ystyried sefydlu cysylltiadau â hwy.

Mae rhagor o wybodaeth am gysylltiadau posibl gyda mentrau presennol wedi'i gynnwys yn adran Elfennau Ymarferol y canllaw Model.

## Gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd

### Bwyd a Ffitrwydd - cynllun gweithredu 5-mllynedd (2006)

---

Mae'r cynllun gweithredu'n nodi camau gweithredu sy'n adeiladu ar strategaethau a mentrau cenedlaethol. Mae'n darparu fframwaith ar gyfer integreiddio gweithredu ar faetheg a gweithgaredd corfforol i blant a phobl ifanc. Nod allweddol yw gwella integreiddio polisiâu a rhaglenni maetheg a gweithgareddau corfforol. Rhoddir pwyslais hefyd ar yr angen am weithgareddau cydlynol.

Caiff saith maes gweithredu allweddol eu nodi, yn benodol:

- o ymestyn Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru
- o gwella'r bwyd a'r diod sy'n cael eu bwyta a'u hyfed drwy gydol y diwrnod ysgol
- o darparu AG o ansawdd da, ymarfer corff perthynol i iechyd a sgiliau coginio ymarferol
- o creu amgylchedd fydd yn annog plant a phobl ifanc i ddefnyddio cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol a bwydydd iachach

- o datblygu sgiliau i alluogi plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ac i baratoi bwydydd iach (yn cynnwys cam penodol i gyflwyno'r rhaglen Ffordd o Fyw)
- o datblygu a chyflwyno hyfforddiant ar fwyd a ffitrwydd i'r rhai sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc
- o cefnogi gweithgareddau seiliedig ar dystiolaeth, gwerthuso arloesedd a rhannu canfyddiadau

Mae nifer o fentrau sy'n cael eu cyflwyno dan y strategaeth hon yn weithredol ar hyn o bryd.

## Strategaeth iechyd

### Cymru: Gwlad Well (2003)

---

Mae'r strategaeth hon yn amlinellu'r agenda iechyd strategol ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae'n adnabod gwella iechyd fel un o'r heriau allweddol sy'n wynebu Cymru.

Mae'r blaenoriaethau sy'n berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw yn cynnwys:

- o sicrhau bod plant a chenedlaethau i ddod yn mwynhau gwell rhagolygon
- o cefnogi pobl i fyw bywydau iach ac annibynnol

Mae'r strategaeth hefyd yn nodi fod partneriaethau lleol yn allweddol i roi'r gweithredoedd blaenoriaethol ar waith.

### Her Iechyd Cymru (2004)

---

Mae'r strategaeth hon yn darparu ffocws cenedlaethol newydd i yrru ymlaen pob ymdrech i wella iechyd. Mae'n datgan y gall pob un – ar bob lefel o lywodraeth, sefydliadau ac unigolion – wneud mwy am iechyd y boblogaeth. Cafodd y cyfrifoldeb hwn a rennir dros iechyd ei ddatblygu yn 'Cymru: Gwlad Well'

### Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (NPHS) (<http://www.wales.nhs.uk/>)

---

Mae Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru (NPHS) yn darparu cefnogaeth i Lywodraeth Cynulliad Cymru, Comisiwn Iechyd Cymru, Byrddau Iechyd Cymru, Awdurdodau Lleol ac Ymddiriedolaethau GIG. Y nod yw gwarchod a gwella iechyd, lles a'r gwasanaethau sy'n cefnogi iechyd yng Nghymru.

Mae dwy astudiaeth ymchwil a gyhoeddwyd gan yr NPHS yn bwysig i'r rhaglen Ffordd o Fyw:

- o Iechyd ac amgylchiadau cymdeithasol plant yng Nghymru';
- o yr 'Asesiad o anghenion iechyd ar gyfer 2006: plant a phobl ifanc'.

Mae'r astudiaethau'n amlygu canfyddiadau sy'n berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw, Yn benodol:

- Mae bechgyn 11-12 oed yn llai tebygol na bechgyn hŷn i gael pedair awr neu ragor o weithgaredd corfforol y tu allan i'r ysgol
- Mae bechgyn a merched 11-12 oed yn fwy tebygol o fwyta sglodion na rhai 13-16 oed
- Mae'r tebygrwydd o fwyta ffrwythau ffres bob dydd yn lleihau gydag oedran

## Strategaeth maetheg

### Bwyd a lles: lleihau anghydraddoldebau drwy strategaeth maetheg i Gymru (2003)

Cyhoeddir y strategaeth hon ar y cyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'r Cynulliad Cenedlaethol. Mae'n dwyn ynghyd nifer o strategaethau a chymau gweithredu ar wella iechyd plant a phobl ifanc.

Mae'n cynnwys llawer o argymhellion i wella diet pobl yng Nghymru. Un prif argymhelliad yw sicrhau bod mentrau lleol addas yn eu lle i fynd i'r afael â'r prif rwystrau i wella maethiad. Caiff babanod, plant a phobl ifanc hefyd eu nodi fel grwpiau targed allweddol (grŵp blaenoriaeth Lefel Un).

Mae'r prif bartneriaid cyflwyno ar gyfer y camau hyn yn cynnwys: gwneuthurwyr polisïau a phenderfyniadau, gweithwyr proffesiynol maetheg ac arlwyo; ymarferwyr ac addysgwyr ar lefelau cenedlaethol a lleol; a'r diwydiannau cynhyrchu a manwerthu bwyd.

## Strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol

### Dringo'n Uwch (2005)

Mae strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol Llywodraeth Cynulliad Cymru yn gosod allan gweledigaeth strategol dros 20 mlynedd. Prif flaenoriaeth y strategaeth hon yw cydnabod bod angen cynyddu'r cysylltiadau rhwng hamdden weithredol a bwyta'n iach.

Yn dilyn ymlaen o'r strategaeth hon mae 'Dringo 'n Uwch - camau nesaf' yn darparu fframwaith ar gyfer gweithredu. Mae'n amlygu sefydliadau partneriaid sydd â rhan hanfodol i'w chwarae yn y ddarpariaeth. Mae'r rhain yn cynnwys Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf, Gwasanaethau Datblygu Chwaraeon a Hamdden ar lefel leol.

Mae pobl ifanc bywiog hefyd yn amcan allweddol i'r strategaeth hon. Mae'r prif weithredoedd yn cynnwys rhaglen Campau'r Ddraig a chefnogi cynyddu gweithgareddau corfforol drwy fudiadau ieuencid. Gall prosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach gysylltu gyda'r rhain. Mae'n nodi £4.4m hyd at 2009 i gefnogi gweithgareddau chwaraeon allgyrsiol ar gyfer plant ysgolion cynradd.

## Strategaeth chwarae

### Chwarae yng Nghymru - Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae (2006)

---

Mae'r cynllun yn amlinellu mai "*chwarae yw'r broses ddysgu elfennaidd y mae'r ddynolryw wedi datblygu drwyddi*" a bod "*chwarae mor hanfodol bwysig i bob plentyn yn natblygiad eu sgiliau corfforol, cymdeithasol, meddyliol, emosïynol a chreadigol fel y dylai cymdeithas geisio pob cyfle i'w gefnogi ac i greu amgylchedd sy'n ei feithrin*".

Mae'r cynllun hefyd yn cydnabod pwysigrwydd chwarae mewn lleoliadau ysgol: "*Gall ysgolion chwarae rhan allweddol yn creu a gwella cyfleoedd chwarae a hamddena anffurfiol*." Rhoddir pwyslais hefyd ar ddatblygu ffocws cymunedol a gwneud caeau chwarae'n hygyrch y tu allan i oriau ysgol.

Mae Chwarae Cymru, y mudiad chwarae plant yng Nghymru, hefyd wedi cyhoeddi 'Chwarae Cyfoethocach mewn Ysgolion: Canllaw i ysgolion sydd am wella cyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc' lle mae Chwarae Cymru'n cynghori ysgolion ar fannau chwarae.

## Polisiau penodol i deuluoedd a phlant

### Fframwaith ar gyfer Partneriaeth (2002)

---

'Mae'r 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth' yn galw ar bob awdurdod lleol i sefydlu:

- Partneriaeth Fframwaith Plant a Phobl Ifanc (0-25 oed)
- Partneriaeth Plant (0-10 oed)
- Partneriaeth Pobl Ifanc (11-25 oed)

### Hawl Bore Oes

---

'Mae 'Hawl Bore Oes: Cefnogi Plant a Theuluoedd yng Nghymru' yn rhoi arweiniad i'r cynlluniau Hawl Bore Oes ar gyfer plant 0-10 oed. Bydd y rhain yn cael eu cynhyrchu ym mhob ardal awdurdod lleol. Gofynnwyd i Bartneriaethau Plant (is-grŵp o'r Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc) gynhyrchu cynlluniau plant.

### Ymestyn Hawliau

---

'Ymestyn Hawliau' yw'r polisi ar gyfer gwasanaethau cefnogi ieuencid yng Nghymru. Mae'n cynnwys yr holl wasanaethau, cefnogaeth a chyfleoedd i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed. Mae'r Cynulliad Cenedlaethol yn diffinio deg hawl yn cynnwys iechyd a lles. Mae'r nod i sicrhau fod gan bobl ifanc ddigon o wybodaeth a dewis i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd yn berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw.

### Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau

---

'Mae 'Plant a phobl ifanc: Gweithredu'r Hawliau' yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae ganddo saith amcan craidd. Un

elfen sy'n arbennig o berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw yw'r nod i bob plentyn a pherson ifanc gael mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol. Amcan allweddol arall yw cymuned ddiogel sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol.

## Cynulliad Plant a Phobl Ifanc

---

Mae'r Cynulliad Cenedlaethol wedi helpu i sefydlu 'Y Ddraig Ffyni: Cynulliad Plant a Phobl Ifanc'. Sefydliad dan arweiniad cymheiriaid yw hwn sy'n anelu at roi'r cyfle i rai rhwng 0 a 25 oed gael gwrandawriad ar faterion sy'n effeithio arnyn nhw. Mae'n gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cynulliad Cymru a fforymau ieuencid sy'n cael eu rhedeg gan awdurdodau unedol, gan ei alluogi i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n cael eu gwneud ar wahanol lefelau gwleidyddol.

## Partneriaethau

---

Mae CLF yn disgwyl i sefydliadau weithio gyda'i gilydd i ddatblygu a chyflwyno'u prosiectau. Er mwyn hwyluso hyn, mae CLF yn gofyn am i'r prosiectau a'r ceisydd arweiniol gael eu nodi drwy'r Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

Wrth gymryd agwedd strategol tuag at ddylunio, datblygu a chyflwyno prosiectau, mae'n hanfodol ystyried pa un o'r tri model sy'n fwyaf addas i gwrdd ag anghenion yr ardal leol. Mae hi hefyd yn hanfodol adnabod partneriaid addas gydag arbenigedd perthnasol mewn iechyd cyhoeddus, chwarae, maetheg a gweithgaredd corfforol. Mae'n bwysig cynnwys cyrff sydd eisoes yn gweithio gyda phlant a theuluoedd, a chysylltu gyda'r Partneriaethau Fframwaith Plant a Phobl Ifanc. Dylid cael cytundeb partneriaeth yn nodi'r rheolau a chyfrifoldebau pob sefydliad sy'n rhan o'r gwaith.

## Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

---

Dan Ddeddf Diwygio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol 2002, roedd gofyn i awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a phartneriaid eraill weithio'n agosach gyda'i gilydd. O ganlyniad, cafodd partneriaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles eu datblygu yn 2005.

Mae partneriaid yn yr ardal yn cael y dasg o ddatblygu strategaethau iechyd, gofal cymdeithasol a lles. Roedd y strategaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles cyntaf yn trafod y cyfnod o dair blynedd rhwng 2005 a 2008. Bydd gan strategaethau dilynol gyfnod gweithredol o bum mlynedd. Mae'n bwysig bod pob prosiect Tiwtoriaid Cartref Iach yn cyd-fynd ag amcanion allweddol y strategaethau hyn.

## Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc

---

Mae Partneriaethau Fframwaith Plant a Phobl Ifanc wedi cael eu sefydlu ym mhob un o'r 22 ardal awdurdod lleol. Maen nhw'n cynrychioli awdurdodau lleol, gwasanaethau iechyd a'r sector gwirfoddol.

Mae gan bartneriaethau'r cyfrifoldeb o gytuno ar strategaeth bum mlynedd ar gyfer gwasanaethau plant a phobl ifanc hyd at 25 oed. Mae strategaethau'n bellgyrhaeddol. Maen nhw'n cynnwys gweithredu ataliol a rheoliadau i wella iechyd ac i leihau'r perygl o afiechyd. Maen nhw hefyd yn cynnwys gwasanaethau gofal sy'n cael eu darparu gan yr awdurdod lleol, y GIG, y sector gwirfoddol a'r sector preifat. Eu pwrpas yw:

- o darparu gweledigaeth strategol y bydd gwaith pob corff lleol sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc yn cyfrannu tuag ato
- o rhoi disgrifiad clir o sut y bydd strategaethau, polisiau a blaenoriaethau cenedlaethol yn cael eu trin yn lleol
- o sefydlu amcanion strategol wedi'u pennu ar y cyd ar gyfer gwasanaethau i hyrwyddo lles plant a phobl ifanc
- o cynnig safbwynt newydd ar flaenoriaethau corfforaethol a gwasanaeth ar draws yr holl ystod o sectorau drwy ystyried eu heffaith ar blant a phobl ifanc a sicrhau eu bod yn gyson ac yn gefnogol y naill i'r llall

Yn ogystal, maen nhw'n datblygu ac yn bodoli ochr yn ochr â chynlluniau strategol eraill gan sicrhau fod materion yn cael eu trafod mewn dull cydlynol. Roedd y cynlluniau strategol cyntaf yn cynnwys y cynnod o bum mlynedd rhwng Ebrill 2003 a Mawrth 2008.

Rhaid i gynlluniau fframwaith ystyried barn plant, pobl ifanc a theuluoedd. Gofynnwyd i awdurdodau sefydlu is-grwpiau i weithredu blaenoriaethau strategol y Fframwaith:

- o Mae Partneriaethau Plant yn ffocysu ar blant rhwng 0 a 10 oed
- o Mae Partneriaethau Pobl Ifanc yn ffocysu ar bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed

## Polisi UE

---

Mae maetheg, gweithgaredd corfforol a gordewdra'n flaenoriaethau allweddol yn y 'Rhaglen Weithredu Iechyd Cyhoeddus (2003-2008)'. Mae gan y rhaglen amcan tymor hir i weithio tuag at sefydlu strategaeth UE gydlynol a chynhwysfawr ar ddiets, gweithgaredd corfforol ac iechyd. Bydd prosiectau a gyllidwyd dan y rhaglen Ffordd o Fyw yn helpu i ddarparu tystiolaeth ar gynnydd.

Ym mis Rhagfyr 2005, cyhoeddodd y Comisiwn Ewropeaidd Bapur Gwyrdd ar ddietau iach a gweithgaredd corfforol, gan nodi gwahanol ddewisiadau polisi. Galwodd y rhan fwyaf o ymatebwyr am ddull amlsector, gyda gweithredu cydlynol ar draws polisiau'r UE.

## Y Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru

---

Mae'r Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru wedi trefnu nifer o raglenni sydd wedi darparu gweithgareddau tebyg neu gyflenwol i'r Ffordd o Fyw. Mae pedair rhaglen yn arbennig o berthnasol: Mentro Allan; Canolfannau Byw yn Iach; Tu allan i Oriau Ysgol a Chyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon.. Ar wahân i Mentro Allan, mae'r rhain yn brosiectau ar draws y DU, sydd â chylch gorchwyl penodol i Gymru. Mae gwbyodaeth bellach ar gael ar wefan y Loteri Fawr.

### Mentro Allan

---

Nod y rhaglen Mentro Allan yw cynyddu lefelau gweithgaredd ymhlith y boblogaeth eisteddog 'anodd eu cyrraedd'. Mae'n hyrwyddo'r defnydd o'r amgylchedd naturiol yn cynnwys parciau, dyfrffyrdd, amgylcheddau arfordirol a chefn gwlad ar gyfer gweithgareddau corfforol. Mae gwerthuso'n rhan bwysig o weithgareddau Mentro Allan ac mae'n cael ei ddefnyddio i gynyddu'r sail dystiolaeth ar beth sy'n gweithio er mwyn newid ymddygiad. Mae Mentro Allan yn cefnogi'r cyfeiriad strategol cenedlaethol a amlinellir yn 'Dringo'n Uwch' (ac yn 'Camau Nesaf'). Mae prosiectau wedi cael eu helpu i ddatblygu gan Bartneriaeth Genedlaethol Mentro Allan gafodd ei ffurfio ar gyfer rheoli a chefnogi rhaglenni. Mae pymtheg prosiect wedi cael cymeradwyaeth ar draws Cymru.

### Canolfannau Byw yn Iach (HLCau)

---

Mae'r rhaglen Canolfannau Byw yn Iach yn targedu'r sectorau mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth. Maen nhw hefyd yn ceisio cyfeirio'r penderfyniadau ehangach o iechyd ac anghydraddoldebau iechyd, megis eithrio cymdeithasol, diffyg mynediad i wasanaethau ac amddifadedd economaidd gymdeithasol. Mae 28 HLC yng Nghymru, llawer yn cael eu harwain gan Awdurdod Lleol. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a gwasanaethau i'r gymuned.

### Dysgu y tu allan i Oriau Ysgol

---

Dan y rhaglen hon mae ysgolion yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau yn cynnwys drama, dawns, cynlluniau mentora a chyfleoedd gwirfoddoli. Er bod y rhaglen wedi dod i ben, bydd llawer o'r gweithgareddau'n parhau er budd i bobl ifanc.

Amlygodd gwerthusiad y rhaglen yng Nghymru bwysigrwydd darparu gweithgareddau drwy gydol y flwyddyn ac o ystyried sut y mae rhai sy'n cymryd rhan yn symud ymlaen ac allan o'r rhaglen. Yn ogystal, cefnogodd y gwerthuso canfyddiadau eraill o raglenni'r GLF sy'n dangos fod angen i blant gael eu cynnwys o'r dechrau mewn gwerthuso ac ymgynghori.

### Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon (NOPES)

---

Mae'r rhaglen hon yn anelu at newid y ddarpariaeth o gyfleusterau chwaraeon i blant a'u cymunedau. Awdurdodau addysg lleol sy'n ei darparu. Mae canlyniadau

gwerthuso'n dangos yr ethos da o weithio mewn partneriaeth yng Nghymru. Mae tystiolaeth hefyd yn dangos fod NOPES yn cynyddu ansawdd a swm AG a Chwaraeon. Mae rhai gweithgareddau penodol yn digwydd sy'n cefnogi deilliannau cymdeithasol ehangach y rhaglen.

## Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth yng Nghymru

Mae llawer o raglenni sy'n darparu gweithgareddau tebyg neu gyflenwol i'r rhai yn y rhaglen Ffordd o Fyw. Bydd angen i brosiectau gynnwys ymchwil ar y mentrau hyn yn nyluniad a datblygiad eu prosiect. Mae crynodeb o rai o'r prif raglenni isod. Ceir crynodeb o rai o'r prif raglenni isod.

### Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol

Mae Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol yn datblygu strategaethau ar gyfer pob ardal lleol, yn rhedeg prosiectau ac yn arwain mentrau. Maen nhw'n gweithio o fewn 12 maes sy'n ymwneud ag iechyd yn cynnwys maetheg, gweithgareddau corfforol a'r Cynllun Ysgolion Iach. Maen nhw hefyd yn cysylltu â phrosiectau Her Iechyd Cymru ar goginio a bwyta'n iach. Mae enghreifftiau o brosiectau sy'n cael eu rhedeg gan y timoedd mewn gwahanol ardaloedd yn cynnwys y canlynol:

#### Caerdydd

Mae Strategaeth Bwyd ac Iechyd a Chynllun Gweithredu a Strategaeth Gweithgaredd Corfforol ac Iechyd a Chynllun gweithredu ar gyfer Caerdydd wedi eu sefydlu. Mae TIVLI Caerdydd yn gweithio'n agos gyda Chynghrair Iechyd Caerdydd, Cyngor Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Lleol Caerdydd i weithredu a monitro strategaeth a chynllun gweithredu i Gaerdydd gyfan.

Mae prosiectau'n cynnwys Materion Bwyd gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae hwn yn cynnwys pobl ifanc yn Nhrelái a Chaerau, gan ddarparu hyfforddiant ar dyfu bwyd a sgiliau paratoi bwyd a gweithio gydag arlwywyr ysgolion ac athrawon. Mae'r prosiect yn darparu cyfleoedd cynyddol i bob ifanc gael mynediad i fwyd iach.

Mae cydweithfeydd bwyd wedi cael eu sefydlu yn St Melons a Threbiwt gyda chefnogaeth y canolfannau byw yn iach lleol, ac mae menter Cerdded er mwyn Iechyd, dan arweiniad y Cynghrair Iechyd, wedi cael ei gefnogi i sefydlu nifer o deithiau cerdded mewn cymunedau lleol.

#### Sir Gaerfyrddin

Mae Sir Gaerfyrddin yn cynnal nifer o brosiectau i blant a phobl ifanc yn cynnwys integreiddio gweithgaredd corfforol o fewn y Cynllun Ysgolion Iach Lleol. Mae'n cefnogi Campau'r Ddraig, Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgolion (PESS), Symudiadau Dosbarth, Top Tots and Top Start (Gweithgaredd corfforol a chwarae i blant dan 7 oed) a nofio am ddim.

Mae Sir Gaerfyrddin hefyd yn gweithio ar fentrau gwella maetheg yn y gymuned, yn enwedig datblygu "1, 2, 3...Bwyta'n iach". Adnodd wedi'i achredu gan OCN yw hwn ar gyfer codi ymwybyddiaeth o negeseuon bwyta'n iach (yn cynnwys negeseuon ar weithgaredd corfforol). Mae prosiectau Dewch i Goginio yn cael eu treiglo allan drwy gyfrwng Sefydliad y Merched, a thrwy raglen maetheg gymunedol anhydraddoldebau-mewn-iechyd.

#### Rhondda Cynon Taf

Mae'r Tîm yn yr ardal hon yn gweithio ar raglenni maetheg i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Er enghraifft, mae Camau Bychain a Blasau Bychain wedi'u dylunio i

newid arferion bwyta, gan weithio gyda grwpiau bach a theuluoedd. Mae'r ddwy fenter yn cael eu gwerthuso'n ofalus i bennu pa mor effeithiol ydyn nhw wrth greu newidiadau cynaliadwy mewn sgiliau a gwybodaeth. Rhaglen deuluol i blant sydd dros eu pwysau neu'n ordeu yw'r Clwb Dreigiau Iach. Mae ail gam y rhaglen, yn ffocysu ar gefnogaeth seicolegol, ar fin cychwyn.

## Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)

---

Partneriaeth rhwng iechyd ac addysg yw'r rhwydwaith hwn. Mae Cydlynwyr Ysgolion Iach yn helpu ysgolion lleol i nodi beth sydd ei angen arnyn nhw i ddatblygu polisïau ac arferion i annog plant ysgol i ddilyn ffordd iach o fyw. Mae cefnogaeth ar gael i roi camau priodol ar waith. Mae nifer o fentrau'n gysylltiedig â'r brif raglen Ysgolion Iach.

## Cynllun Grantiau Bwyd a Ffitrwydd y Cynulliad Cenedlaethol

---

Mae'r cynllun grant hwn yn darparu cefnogaeth ariannol i brosiectau cymunedol sy'n mynd i'r afael â gordewdra drwy annog ffyrdd o fyw mwy actif a bwyta iachach o fewn grwpiau blaenoriaeth. Y prif grŵp targed ar gyfer y cynllun yw bobl o fewn cymunedau sy'n gymdeithasol ddifreintiedig. O fewn y cymunedau hyn gall sefydliadau sy'n gwneud cais am gefnogaeth grant nodi eu grwpiau targed eu hunain yn seiliedig ar asesiad o anghenion lleol. Mae angen i brosiectau sy'n cael eu cyllido drwy'r rhaglen Ffordd o Fyw gymryd i ystyriaeth fentrau lleol a gyllidir gan Fwyd a Ffitrwydd.

## Cymorth: Cronfa gefnogi plant ac ieuencid

---

Y Cynulliad Cenedlaethol sy'n rheoli cronfa Cymorth i gefnogi gwaith Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc. Cafodd Cronfa Cymorth ei sefydlu i "*ddarparu rhwydwaith o gefnogaeth wedi'i dargedu ar gyfer plant a phobl ifanc o fewn fframwaith o ddarpariaeth gyffredinol.*" Mae Cymorth yn anelu at wella cyfleoedd bywyd plant a phobl ifanc o rai o gymunedau mwyaf difreintiedig a dan anfantais yng Nghymru.

## Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS)

---

Cyngor Chwaraeon Cymru sy'n rheoli ac yn cydlynu'r rhaglen hon. Mae PESS yn anelu at godi safonau addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ac i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgareddau allgyrsiol.

## Campau'r Ddraig

---

Menter **Cyngor Chwaraeon** Cymru yw Campau'r Ddraig sy'n cael ei gyllido gan y Loteri Genedlaethol. Mae'n cynnig cyfleoedd chwaraeon llawn hwyl a mwynhad i blant rhwng 7 ac 11 oed yn ystod cyfnodau allgyrsiol. Mae potensial i brosiectau Tiwtoriaid Cartref Iach gysylltu gydag ysgolion sy'n cymryd rhan yng Nghampau'r Ddraig.

## Menter Nofio am Ddim

---

Llywodraeth Cynulliad Cymru, mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a'r 22 Awdurdod Lleol yng Nghymru sy'n rheoli'r cynllun Nofio am Ddim. Mae'n darparu nofio am ddim, gyda gweithgareddau dŵr am ddim i blant a phobl ifanc rhwng 0 a 16 oed yn ystod gwyliau'r ysgol.

## Her Iechyd Cymru Cynllun Grant y Sector Gwirfoddol

---

Er mwyn helpu mudiadau gwirfoddol, sefydlodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Gynllun Grant y Sector Gwirfoddol Her Iechyd Cymru. Mae'n cefnogi ceisiadau sy'n ymateb i heriau iechyd, er enghraifft drwy:

- o helpu unigolion a grwpiau i wella eu hiechyd
- o helpu i gyfathrebu'r neges 'gwell iechyd' yn fwy effeithiol

## Rhwydwaith Ymchwil Plant a Phobl Ifanc i Gymru

---

Dyma un o rwydweithiau Cydweithrediad Ymchwil Clinigol Cymru (CRC Cymru). Mae CRC Cymru yn sefydliad ymchwil a datblygu newydd i Gymru ac mae'n cynrychioli ymateb y Cynulliad Cenedlaethol i Gydweithrediad Ymchwil Clinigol y DU (UKCRC).

## Consortiwm Cyfranogi Cymru

---

Corff strategol amlasiantaethol cenedlaethol yw'r Consortiwm Cyfranogi. Mae'n datblygu cyfranogiad plant a phobl ifanc (0-25 oed) mewn gwneud penderfyniadau yng Nghymru. Mae cyfranogiad plant a phobl ifanc yn y gwaith hwn, y Consortiwm a Phrosiect Cyfranogi Llywodraeth Cynulliad Cymru yn hanfodol, yn ogystal â gweithio mewn partneriaeth gydag ymarferwyr cyfranogi ar draws Cymru.

## Hyfforddiant cyfranogi ar gyfer pobl ifanc

---

Trefnodd tîm cyfranogi Llywodraeth Cynulliad Cymru hyfforddiant ar gyfranogi rhwng Gorffennaf a Rhagfyr 2006 i helpu i ddatblygu cyfranogiad pobl ifanc (11-25 oed) yng ngwaith sefydliadau yn eu hardaloedd.

## Rhaglenni eraill yng Nghymru

---

Mae llawer o raglenni a phrosiectau eraill yn digwydd neu'n cael eu datblygu yng Nghymru. Oherwydd hynny, nid yw hon yn rhestr gyflawn, ond mae'n ceisio dangos i ba raddau y mae cyrff statudol ac anstatudol yn gweithio o fewn iechyd a maetheg ar draws Cymru. Enghreifftiau'n cynnwys:

- o Menter Pobl Ifanc Carnegie
- o Gwasanaeth Cyngor a Chyd-gyswllt Cleifion (PALS)
- o Plant yng Nghymru: Gweithdai 'Bwydo Dysgu'r Teulu'
- o Rhaglen Ragweithiol Flora Profi'r Genedl

## Rhaglenni perthnasol y DU

### Cychwyn Iach (ledled y DU)

---

Cynllun talebau yw Cychwyn Iach sy'n cael ei redeg gan y GIG. Mae'n darparu talebau i fenywod beichiog, mamau sy'n bwydo o'r fron a phlant ifanc mewn teuluoedd incwm isel y gallant eu cyfnewid am ffrwythau a llyisiau ffres, llaeth a llaeth babi.

## Atodiad 1 - Rhagor o wybodaeth

### Defnyddio dysgu a thiwora teuluol

---

Epstein, L. H. et al. (1980) Comparison of family-based behaviour modification and nutrition education for childhood obesity, 'Journal of Pediatric Psychology', 5 (1): 25-36.

Germann, J. N. et al. (2007) Child and parental self-monitoring as determinants of success in the treatment of morbid obesity in low-income minority children, 'Journal of Pediatric Psychology', 32 (1): 111-121.

Lamerz, A. et al. (2005) Social class, parental education, and obesity prevalence in a study of six-year-old children in Germany, 'International Journal of Obesity' 29: 373-80.

McLean, N. et al. (2003) Family involvement in weight control, weight maintenance and weight-loss interventions: a systematic review of randomised trials, 'International Journal of Obesity', 27(9): 987-1005.

Timperio, A. et al. (2005) Perceptions of local neighbourhood environments and their relationships with overweight and obesity, 'International Journal of Obesity', 29: 170-5.

### Newid agweddau ac ymddygiad yn llwyddiannus

---

#### Adroddiadau ac erthyglau

Bandura, A. Social Learning Theory. Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.learning-theories.com/social-learning-theory-bandura.html>

Brug, J., Oenema, A. a Ferreira, I. (2005) Theory, evidence and Intervention Mapping to improve behaviour nutrition and physical activity interventions, 'The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity', 2:2.

D'Souza, L., Renfrew, M. et al. (2006) 'Food support programmes for low- income and socially disadvantaged childbearing women in developed countries. 'Systematic review of the evidence', NICE, available at <http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=346184>

Dzewaltowski, D., Estabrooks, P. a Johnston, J. (2002) Healthy youth places promoting nutrition and physical activity, 'Health Education Research', 17 (5): 541-51.

Fawcett, S.B. et al. (1995) Using empowerment theory in collaborative partnerships for community health and development, 'American Journal of Community Psychology', 23 (5): 677-697.

Goldfield, G. S. et al. (2001) Cost-effectiveness of group and mixed family-based treatment for childhood obesity, 'International Journal of Obesity', 25 (12): 1843-9.

Le Bigot Macaux, A. (2001) Eat to live or live to eat? Do parents and children agree? 'Public Health Nutrition' 4 (1A): 141-146.

McGlone, P., Dobson, B. et al. (1999) 'Food projects and how they work'; Joseph Rowntree Foundation. York Publishing Services, 64 Hallfield Road, Layerthorpe, York, YO31 7ZX (01904 430033).

Muller, M. J. et al. (1999) Physical activity and diet in 5-7 years old children, 'Public Health Nutrition', 2 (3A): 443-444

Reilly, J. J. a McDowell, Z. C. (2003) Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity: systematic review and critical appraisal, 'Proceedings of the Nutrition Society', 62: 611-619.

Task Force on Community Preventive Services (2002) Recommendations to increase physical activities in communities, 'American Journal of Preventive Medicine' 22 (4): 67-72.

TNS Social (March 2006) '5-A-DAY Evaluation Programme Final Report.' [http://www.biglotteryfund.org.uk/er\\_eval\\_5aday\\_report\\_evaluation.pdf](http://www.biglotteryfund.org.uk/er_eval_5aday_report_evaluation.pdf)

Wechsler, H. et al. (2000) Using the school environment to promote physical activity and health eating, 'Preventive Medicine', 31(2S): 121-S137.

Williden, M. et al. (2006) The APPLE project: an investigation of the barriers and promoters of healthy eating and physical activity in New Zealand children aged 5-12 years, 'Health Education Journal', 65 (2): 135-148.

#### Cysylltiadau gwefan defnyddiol

<http://www.edu-cyberpg.com/Literacy/Play1.asp>

[http://www.yale.edu/hixon/research/pdf/LFisman\\_Playgrounds.pdf](http://www.yale.edu/hixon/research/pdf/LFisman_Playgrounds.pdf)

<http://www.5aday.nhs.uk/>

<http://www.jrf.org.uk/knowledge/findings/socialpolicy/pdf/F329.pdf>

<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=346184>

<http://www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/childlit.html>

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

#### Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach

---

**Prosiect GOALS:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.ljmu.ac.uk/ecl/psd/reach/CPGoals.htm>

**Y Prosiect Bwyd Da:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.sd-mmission.org.uk/publications/downloads/Good%20Food%20Project-PiP.pdf>

**Watch IT:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.cdhpp.leeds.ac.uk/services/watch.php?PHPSESSID=99470d021ba9327a77f0718ed677f78e>

**Tim Cartref Minnesota:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/picrender.fcgi?artid=1349385&blobtype=pdf>

**Prosiect Pathways:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://hsc.unm.edu/chpdp/projects/pathways.htm>

**Ymddiriedolaeth Sutton ac Active Planet:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.suttontrust.com/earlyyears.asp>

**Cook It:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

[http://www.westernhaz.org/filestore/documents/Cook\\_it!\\_Evaluation\\_First\\_Progress\\_Report.doc](http://www.westernhaz.org/filestore/documents/Cook_it!_Evaluation_First_Progress_Report.doc)

## Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol

---

Asiantaeth Safonau Bwyd (2003) 'Bwyd a Lles: Lleihau Anghydraddoldebau drwy Strategaeth Maetheg i Gymru'.

Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cymru (2003) 'Rheoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003#, Rheoliadau 3 a 4.

Chwarae Cymru (2005) 'Chwarae mwy Gwerthfawr mewn Ysgolion: Arweiniad i ysgolion sydd am wella cyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2000) 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) 'Polisi Chwarae'

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Iechyd a Lles ar gyfer Plant a Phobl Ifanc'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Strategaeth Plant a Phobl Ifanc - Fframwaith ar gyfer Partneriaeth' yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Cymru: Gwlad Well - Agenda Strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru'

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth: Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) 'Dringo Uwch'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Dringo Uwch - Camau Nesaf'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Bwyd a Ffitrwydd - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae – Chwarae yng Nghymru'.

Gosododd Adran 24 'Deddf Diwygio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol a Phroffesiynau Gofal Iechyd 2002' ddyletswydd ar bob Bwrdd Iechyd Lleol ac Awdurdod Lleol yng Nghymru i lunio a gweithredu strategaeth iechyd ar y cyd. Ar 29<sup>ain</sup> Ionawr 2003, cymeradwyoedd Cynulliad Cenedlaethol Cymru 'Reoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003' a ddaeth i rym ar 31<sup>ain</sup> Mawrth 2003.

#### Cysylltiadau gwefan defnyddiol

[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/hiatdocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/a4406024b6955c4a80257291005475ed/\\$FILE/20061012\\_ChildrenandYoungPeopleHNA2006\\_V2b.doc](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/hiatdocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/a4406024b6955c4a80257291005475ed/$FILE/20061012_ChildrenandYoungPeopleHNA2006_V2b.doc)

<http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/368/ChildrenProfile200407.pdf>

<http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/40382311111/improvement/food/403823220212/food-fitness-implement-e?lang=en>

<http://www.wales.nhs.uk/newsitem.cfm?contentid=5711>

<http://www.funkydragon.org/>

#### Partneriaethau

**Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles:** Mae gwybodaeth bellach ar gael gan 'Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cymru, Rheoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003, Rheoliadau 3 a 3 & 4'.

#### Polisi UE

Mae rhagor o wybodaeth am bolisi'r UE ar iechyd a lles i'w chael ar

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_programme/programme\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_programme/programme_en.htm)

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_gp\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_en.pdf)

#### Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth

**Rhwydwaith Ymchwil Plant a Phobl Ifanc i Gymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.childreninwales.org.uk/areasofwork/research/cypresearchnetwork/index.html>

**Cymorth:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

[http://www.cypswansea.co.uk/media/word/7/n/Cymorth\\_Guidance\\_07-08\\_Final\\_Version.doc](http://www.cypswansea.co.uk/media/word/7/n/Cymorth_Guidance_07-08_Final_Version.doc)

**Campau'r Ddraig:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.dragonsport.co.uk/>

**Menter Nofio am Ddim:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

[http://new.wales.gov.uk/topics/cultureandsport/sportandactivererecreation/free\\_swimming/?lang=en](http://new.wales.gov.uk/topics/cultureandsport/sportandactivererecreation/free_swimming/?lang=en)

**Her Iechyd Cymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/subsite/healthchallenge/?lang=en>

**Menter Ysgolion Iach:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol** yn  
<http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=22973>

**Rhaglen AG a Chwaraeon Ysgolion:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/policy\\_strategy\\_and\\_planning/schools/12704421-wag/?lang=en](http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/policy_strategy_and_planning/schools/12704421-wag/?lang=en)

**Cynllun Grantiau Bwyd a Ffitrwydd y Cynulliad Cenedlaethol** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Cynllun Grantiau Gwirfoddol yng Nghymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/grants/voluntary/healthchallenge/?lang=en>

**Consortium Cyfranogi Cymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.funkydragon.org.uk/en/fe/page.asp?n1=2&n2=1478&n3=1482>

#### Rhaglenni Cymreig eraill

**Menter Pobl Ifanc Carnegie:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://cypi.carnegieuktrust.org.uk/cypi/our\\_work/sharing\\_good\\_practice/wpc](http://cypi.carnegieuktrust.org.uk/cypi/our_work/sharing_good_practice/wpc)

**Chwarae Plant:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.playwales.org.uk/page.asp?id=83&detail=ac> ac ar  
[http://www.biglotteryfund.org.uk/prog/healthy\\_families\\_childs\\_play?regioncode=-uk&progStatus=open&country=%20UK&status=theProg&chan=funding&title=Health%20Families:%20Child's%20Play](http://www.biglotteryfund.org.uk/prog/healthy_families_childs_play?regioncode=-uk&progStatus=open&country=%20UK&status=theProg&chan=funding&title=Health%20Families:%20Child's%20Play)

**Plant yng Nghymru: 'Feeding Family Learning' Workshops:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://niace.rcthosting.com/en/rppprojectsdetail.asp?Section=10&Ref=79>

**Rhaglen Rhagweithiol Flora Profi'r Genedl:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.florahearts.co.uk/testingthenation/?style=1>

**Gwasanaeth Cyngor a Chyd-gyswilt Cleifion (PALS):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.palsglos.org.uk/>

#### Rhaglenni ar draws y DU

**Rhaglen Cychwyn Iach:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.wales.nhs.uk/newsitem.cfm?contentid=5711>

## Manylion Cyswllt

### Big Lottery Fund

---

Cyswllt Cleient	Rob Roffe
Enw	Healthy Home Tutors Research Brief
Dyddiad	Mai 2007

### Hall Aitken

---

Cyswllt	Caroline Hoy
Ffôn uniongyrchol	+44 (0)141 225 5512
Ebost	caroline.hoy@hallaitken.co.uk
Cyfeiriad	3rd Floor 93 West George St Glasgow G2 1PB
Rhif ffôn	+44 (0) 141 204 3183
Ffacs	+44 (0) 141 221 2953
Ebost	haa@hallaitken.co.uk
Gwefan	www.hallaitken.co.uk

### Swyddfeydd Eraill

---

#### Manceinion

Cyfeiriad	3rd Floor Swan Buildings 20 Swan Street Manceinion M4 5JW
Rhif ffôn	+44 (0) 161 835 2010
Ffacs	+44 (0) 161 835 2021

#### Newcastle upon Tyne

Cyfeiriad	2nd Floor Adelphi Chambers 20 Shakespeare Street Newcastle upon Tyne NE1 6AQ
Rhif ffôn	+44 (0) 191 260 3906
Ffacs	+44 (0) 191 260 3890