

Tabl cynnwys

Cyflwyniad: Pam Llefydd Iach?	1
Beth yw'r model Llefydd Iach?	1
Pwrpas y briff hwn	1
Rôl digwyddiadau wrth newid agweddau ac ymddygiad	1
Digwyddiadau cymunedol	2
Newid agweddau ac ymddygiad	3
Bwyta'n iach	3
Gweithgaredd corfforol	4
Integreiddio chwarae plant	5
Dull teuluol	5
Rhaglenni newid ffordd o fyw	5
Crynodeb	6
Astudiaethau Achos	8
Digwyddiadau cymunedol yn cynnwys pob oedran: Templin - y dref sy'n gyfeillgar i ymarfer a maethiad (Yr Almaen)	8
Digwyddiadau'n ffocysu ar grwpiau penodol: dathlu Bywyd Iach (UDA)	9
Cysylltu gyda digwyddiadau sy'n bodoli eisoes: yr Academi Fwyd Plant yng Ngŵyl Fwyd y Fenni (Cymru)	10
Enghreifftiau o brosiectau bwyd cymunedol	11
Strategaeth a chefnidir polisi	13
Gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd	13
Strategaeth iechyd	14
Strategaeth maetheg	15
Strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol	15
Strategaeth chwarae	16
Polisiau penodol i deuluoedd a phlant	16
Partneriaethau	17
Polisi UE	19
Cronfa'r Loteri Fawr yng Nghymru	20
Mentro Allan	20
Canolfannau Byw yn Iach (HLCau)	20
Dysgu y tu allan i Orlau Ysgol	20
Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon (NOPES)	21
Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth yng Nghymru	22
Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol	22
Rhaglenni eraill yng Nghymru	25
Rhaglenni perthnasol y DU	25
Atodiad 1 - Rhagor o wybodaeth	26
Newid agweddau ac ymddygiad yn llwyddiannus	26
Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach	28
Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol	28
Manylion Cyswllt	32

Cyflwyniad: Pam Llefydd Iach?

Beth yw'r model Llefydd Iach?

Mae Llefydd Iach yn un o dri model prosiect 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.

Llefydd Iach yw'r enw ar gyfres o weithgareddau a digwyddiadau cydgysylltiedig ar gyfer plant a'u teuluoedd mewn cymunedau lleol. Maen nhw'n darparu cyfleoedd i flasgu ac i goginio bwyd iach, i wneud gweithgareddau newydd ac i hyrwyddo gweithgaredd a chwarae corfforol.

Bydd y digwyddiadau hyn yn rhoi hwb i weithgareddau cymunedol lleol ac yn cysylltu gyda grwpiau lleol eraill, ysgolion, gwasanaethau cymunedol, busnesau a gweithgareddau eraill megis marchnadoedd ffermwr. Byddan nhw hefyd yn anelu at gynyddu nifer y teuluoedd sy'n cymryd rhan ac yn eu hannog i wneud newidiadau yn eu diet a'u lefel o ymarfer corff. Bydd y model yn hybu ffyrdd o fyw iach ar gyfer plant, eu teuluoedd a'u cymunedau.

Pwrpas y briff hwn

Mae'r briff hwn yn dangos pam yr ydym wedi datblygu'r model Llefydd Iach. Mae'n amlygu gwersi gafodd eu dysgu gan raglenni eraill oedd yn defnyddio dulliau tebyg i ymgysylltu â phlant a'u teuluoedd. Mae hefyd yn rhoi enghreifftiau o arfer da.

Bydd y briff hwn yn eich helpu i ddatblygu prosiect Llefydd 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.

Rôl digwyddiadau wrth newid agweddau ac ymddygiad

Mae'r dull Llefydd Iach yn tynnu ar ganfyddiadau ymchwil i ddulliau effeithiol wrth newid agweddau ac ymddygiad, sy'n nodi nifer o ffactorau:

- o Gweithio mewn partneriaeth rhwng pobl broffesiynol, gweithwyr cymunedol ac aelodau o'r gymuned
- o Codi ymwybyddiaeth drwy roi profiad o fwyd a gweithgareddau iach a thrwy ymgrych hyrwyddo barhaus ledled y gymuned
- o Newid diwylliant y gymuned gyfan, yn cynnwys y cyfleoedd sydd ar gael a'r canfyddiadau am ffyrdd o fyw iach a

- Darparu amrywiaeth eang o weithgareddau i bobl eu profi, gan gynyddu eu gobaith o gyflawni newidiadau parhaol i'w ffordd o fyw.

Mae'r model yn debyg o gael yr effaith fwyaf o gael ei thargedu at gymunedau dan anfantais gymdeithasol, ond gall fod yn ddefnyddiol hefyd ar gyfer ardaloedd gwledig lle nad oes fawr o ddewis o ran bwydydd a lle mae llai o gyfleoedd ar gyfer chwarae a gweithgareddau corfforol.

Digwyddiadau cymunedol

Ar ôl adolygu ymchwil i effeithiolrwydd digwyddiadau cymunedol, megis ffeiriau iechyd, gallwn nodi rhai gwersi cyffredinol ar gyfer prosiectau Llefydd Iach.

Mae angen cynllunio a threfnu digwyddiadau cymunedol yn ddigonol. I gychwyn, bydd angen iddyn nhw fod ag amcanion clir sy'n cyd-fynd â'r cyd-destun strategol cyffredinol ac anghenion penodol y gymuned leol. Mae digwyddiadau cymunedol yn fwyaf llwyddiannus pan fyddant:

- wedi eu cynllunio'n dda gydag amcanion clir
- yn cynnwys sefydliadau priodol fel partneriaid ac wedi eu cydlynu â gweithgareddau ehangach
- hyrwyddo perchenogaeth lawn o'r prosiect drwy amryw o brosesau yn cynnwys bod yn aelod o bwyllgorau a gwirfoddoli
- hyrwyddo ymrymuso cymunedol – datblygu ymwybyddiaeth o sut i ddylanwadu ar ymddygiad
- cysylltu digwyddiadau gyda chefnogaeth addysgol ddigonol
- sicrhau fod gweithgareddau'n sensitif yn ddiwylliannol
- deall cyfyngiadau'r digwyddiadau a'r angen am ddolenni ac arwyddbostio
- adnabod yr angen tebygol am gefnogaeth ddilynol ac adnoddau i ymateb i gynnydd yn y galw am wasanaethau

Mae'r prosiect EPODE yn Ffrainc yn ddarlun da o fenter sy'n cynnwys y gymuned gyfan. Y nod yw defnyddio'r ddinas fel lleoliad i sbarduno'r gymuned i gymryd rhan mewn bwyta iach a gweithgaredd corfforol.

Newid agweddau ac ymddygiad

Mae tystiolaeth y gall digwyddiadau cymunedol newid agweddau ac ymddygiad mewn maethu **ac** mewn gweithgaredd corfforol yn fach, ond rydym yn gwybod y gall cynlluniau tebyg yn gyffredinol lwyddo i newid ymddygiad. Er enghraifft, canfu adolygiadau o effeithiolrwydd ymyriadau ymysg poblogaethau yn yr Unol Daleithiau i gynyddu lefelau o weithgareddau corfforol fod ymgyrchoedd ar draws cymunedau'n effeithiol wrth hybu gweithgaredd corfforol ac addysg gorfforol mewn ysgolion. Roedd prosiectau oedd yn cyfuno dulliau ymddygiadol a chymdeithasol er mwyn cynyddu gweithgareddau corfforol hefyd yn effeithiol, yn ogystal â rhaglenni oedd yn darparu ymyriadau cefnogaeth gymdeithasol mewn lleoliadau cymunedol.

Bydd y model Llefydd 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 rhai o'r canfyddiadau.

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. Roedd y rhain yn awgrymu'r canlynol am brosiectau llwyddiannus:

- 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
- o defnyddio nifer o leoliadau addas a pherthnasol
- o annog rhieni i gymryd rhan a darparu cefnogaeth bellach i blant
- o ymgorffori barn ymarferwyr a defnyddwyr gwasanaethau fel ei gilydd
- o 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:

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

Mae'n hadolygiad ymchwil hefyd wedi nodi rhai nodweddion penodol i brosiectau all fod o ddefnyddi brosiectau Llefydd Iach wrth newid ymddygiad. Mae'r rhain yn awgrymu bod prosiectau llwyddiannus yn:

- o cynnig mesuriadau cyson a dibynadwy er mwyn gallu nodi a chynnal cynnydd yn glir
- o defnyddio dulliau gosod amcanion, hunan-fonitro a gwerthuso
- o deall ac ymateb yn rhagweithiol i anghenion gwahanol o fewn y boblogaeth darged
- o cynnwys ymgyrchoedd hyrwyddo cefnogol
- o cynnal digwyddiadau a gweithgareddau mewn lleoliadau cyfarwydd
- o anelu at leihau ymddygiad eisteddog yn ogystal â hyrwyddo gweithgaredd
- o 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:

- o helpu plant i ddatblygu sgiliau cymdeithasol megis cydweithredu
- o helpu plant i fynegi teimladau ac emosiynau ac i adeiladu eu dychymyg
- o helpu plant i adnabod a rheoli risg
- o darparu sylfaen ar gyfer dysgu
- o darparu cyfle ar gyfer mwy o weithgaredd corfforol
- o 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 Llefydd Iach yn cynnig cyfleoedd i brofi dulliau newydd ac i ychwanegu at y gronfa dystiolaeth.

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

- o diffyg cyfleusterau neu offer
- o y cyfyngiadau amser sy'n golygu mai ychydig o amser sydd gan rieni i gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'u plant
- o 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:

- o gosod amcanion a hunan-fonitro
- o adborth rheolaidd ar gynnydd

- o cefnogaeth arbenigol (gan ddietydd neu arbenigwr gweithgaredd corfforol)
- o cefnogaeth gymdeithasol
- o 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 ddilydol 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:

- o creu partneriaethau rhwng y rhai sy'n cymryd rhan a gweithwyr prosiect
- o 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 ddilydol 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 synhwyrol 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 Llefydd Iach yn mynd i'r afael â'r ffactorau hyn drwy ddarparu:

- 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)

- mentrau y dylai prosiectau ymchwilio creu cysylltiadau â hwy (adran Elfennau Ymarferol)
- crynodeb o rwystrau a syniadau ar gyfer gorchfygu rhwystrau o'r fath (adran Anghenion ac Atebion)

Astudiaethau Achos

Mae'r adran hon yn crynhoi nifer o astudiaethau achos prosiectau all fod yn berthnasol i brosiectau a ddatblygwyd dan y model Llefydd 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 nifer o brosiectau cymunedol sydd wedi defnyddio dull amlasiantaethol wrth hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Rydym hefyd yn amlygu prosiectau eraill sydd wedi datblygu dulliau penodol tuag at ymgysylltu pobl ifanc neu ddulliau o integreiddio negeseuon iechyd mewn digwyddiadau lleol. Nid yw pob prosiect yn addas ar gyfer y rhaglen hon, ond gallant gynnig syniadau defnyddiol.

Mae dolenni at wybodaeth bellach am y prosiectau hyn yn Atodiad 1 ar ddiwedd y briff hwn.

Digwyddiadau cymunedol yn cynnwys pob oedran: Templin - y dref sy'n gyfeillgar i ymarfer a maethiad (Yr Almaen)

Mae'r prosiect yn targedu teuluoedd sydd â phlant hyd at 12 oed, gyda ffocws penodol ar deuluoedd anodd eu cyrraedd. Mae'n cynnwys plant o bedair ysgol gynradd (794 plentyn) ac wyth ysgol feithrin (627 plentyn).

Yr amcanion cyffredinol yw lleihau pwysau cyfartalog plant a symblu teuluoedd i ddilyn ffyrdd o fyw iach. Mae'r prosiect hefyd yn anelu at hybu gweithio mewn partneriaeth a rhwydweithio rhwng asiantaethau ac at amlygu pwysigrwydd gofal iechyd plant fel adnodd addysgiadol. Mae'n ceisio mewnosod ffyrdd o fyw iach i fywyd pob dydd pobl.

Mae awdurdod lleol Templin yn goruchwyllo'r prosiect, gyda'r bartneriaeth 'addysg i bawb' yn ei reoli. Mae'r 55 partner arall yn cynnwys clybiau chwaraeon, ysbytai, meddygfeydd, ysgolion cred, sefydliadau yswiriant iechyd, bydwagedd, siopau organig, fferyllfeydd a gofalwyr plant.

Mae addysgwyr yn derbyn hyfforddiant ddwywaith y flwyddyn, er mwyn iddynt allu datblygu'n gyson arferion bwyta'n iach mewn plant, gyda thri o ymgynghorwyr maetheg ar gael i roi cyngor. Mae athrawon hefyd yn derbyn hyfforddiant mewn meddygaeth chwaraeon ddwywaith y flwyddyn ac mae myfyrwyr addysg yn derbyn hyfforddiant gan ymgynghorwyr maetheg ac yn trefnu dyddiau prosiect gyda grwpiau o blant a'u rhieni unwaith y flwyddyn.

Er mwyn cynnwys y plant ieuengaf, hyd yn oed, mae pedwar o ofalwyr plant (pob un yn gofalu am bump o blant) yn cael eu cysylltu gyda meithrinfeydd ac yn derbyn hyfforddiant ar faetheg a gweithgaredd corfforol ddwywaith y flwyddyn.

Mae'r dull yn defnyddio amrywiaeth eang o weithgareddau, yn cynnwys:

- o dyddiau prosiect ar thema, megis teithiau cerdded, dyddiau coginio (yn cynnwys siopa iach), dyddiau chwarae, gwyliau, dyddiau sawna, dyddiau chwaraeon i'r teulu, a dyddiau ardaloedd chwarae gweithgar
- o gweithgareddau adeiladol megis dylunio a chynnal gerddi o gwmpas ysgolion a meithrinfeydd neu addurno a newid ystafelloedd ac adeiladau grwpiau
- o gwahodd rhieni i samplu bwffes bwyta'n iach, a chyfarfodydd misol i rieni dan arweiniad rhieni
- o gweithgareddau awyr agored megis teithiau cerdded natur, cerdded, beicio a chanŵio, aros dros nos yn yr awyr agored, teithiau cerdded misol i wella stamina a 'teithiau cerdded sain'. Roedd y teithiau cerdded sain yn golygu mynd â chyfranogion ar deithiau cerdded gan eu gwahodd i wrando ar wahanol synau yn yr amgylchedd - rhai naturiol a rhai gwneud

Mae gwersi trosglwyddadwy allweddol y dull Templin yn cynnwys:

- o datblygu cysylltiadau cryf gydag ysgolion i dargedu plant a theuluoedd anodd eu cyrraedd
- o cynnwys plant o'r grwpiau oedran ieuengaf drwy gyfrwng meithrinfeydd a gofalwyr plant
- o datblygu cysylltiadau cryf rhwng staff addysg a iechyd ac arbenigwyr gweithgaredd corfforol
- o cynnwys amrywiaeth eang o bartneriaid i ddatblygu gweithgareddau ar thema mewn lleoliad cymunedol
- o targedu rhieni a phlant

Digwyddiadau'n ffocysu ar grwpiau penodol: dathlu Bywyd Iach (UDA)

Ymgyrch iechyd cenedlaethol yn canoli ar y boblogaeth Hispanaidd yw Celebra La Vida Con Salud (Dathlu Bywyd Iach) wedi ei chreu i'w haddysgu am atal afiechydon a thrin clefydau mawr sy'n effeithio ar y boblogaeth Hispanaidd yn anghymesur. Prif amcanion yr ymgyrch Celebra yw:

- o hybu ffyrdd iach o fyw ac atal afiechydon
- o annog pobl Hispanaidd i gymryd rheolaeth dros eu hiechyd eu hunain
- o dathlu manteision iechyd da o fewn teuluoedd a chymunedau

Bu'r ŵyl deithiol hon yn ymweld â 12 prif farchnad Hispanaidd yr Unol Daleithiau yn 2006-7. Mae'r ŵyl yn gweithio mewn cydweithrediad â pharciau dinesig lleol a thaleithiol ac adrannau hamdden, archfarchnadoedd lleol, sefydliadau cymunedol a gorsafoedd radio. Cafodd y gwyliau eu cynnal mewn cymunedau â phoblogaeth Hispanaidd yn bennaf ar Sadyrnau a Suliau. Cafodd y rhai fu'n cymryd rhan sesiynau sgrinio iechyd am ddim gan ddarparwyr lleol a deunyddiau iechyd gan asiantaethau'r Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol (HHS).

Rhoddir negeseuon ar amryw o bynciau iechyd yn cynnwys imiwneiddio a maethg, a gwaith atal a gweithredu ar brif wahaniaethau iechyd ymysg y

boblogaeth Hispanaidd. Mae sefydliadau gofal iechyd cymunedol ac ysbytai'n darparu gwybodaeth iechyd am ddim a sgrinio iechyd am ddim yn cynnwys pwysedd gwaed, colesterol a glwcos. Mae'r gwyliau hefyd yn cynnwys ardaloedd chwarae i ieuencid lle mae plant a phobl ifanc yn cael eu hannog i fabwysiadu ffordd o fyw gweithgar. Mae'r wyl yn cysylltu â gorsafoedd radio ac mae ganddi wefan ddwyieithog.

Mae ymgyrch *Celebra* yn dwyn ynghyd nifer o elfennau i ffurfio partneriaeth gymunedol sy'n canoli ar brif egwyddorion yr ymgyrch hwn. Mae'r gymuned yn cynnwys asiantaethau a sefydliadau'r llywodraeth, sefydliadau busnes a heb fod am elw, ysbytai, clinigau ac unigolion ar draws y wlad.

Nodweddion nodedig y rhaglen hon yw:

- dwyn ynghyd amrywiaeth eang o wasanaethau a gwybodaeth mewn cymuned leol
- targedu'n weithredol grwpiau dan anfantais o fewn y boblogaeth
- cyfuno gwasanaethau iechyd a maetheg gyda chyfleoedd chwarae
- cynnwys amrywiaeth eang o bartneriaid yn cynnwys busnesau a'r sector ddim er elw
- defnyddio cyfryngau lleol i hyrwyddo'r digwyddiadau

Cysylltu gyda digwyddiadau sy'n bodoli eisoes: yr Academi Fwyd Plant yng Ngŵyl Fwyd y Fenni (Cymru)

Mae Asiantaeth Datblygu Cymru a'r Cynulliad Cenedlaethol wedi cyllido Gwyliau Bwyd ar draws Cymru i gael pobl i fwyta bwyd o ansawdd da, wedi'i gynhyrchu'n lleol ac i wneud hynny'n hwyl. Mae Gŵyl Fwyd y Fenni'n un o'r rhai mwyaf sefydledig ac mae'n cynnwys Academi Fwyd, yn benodol i blant, ochr yn ochr ag amrywiaeth eang o weithgareddau hwyl i'r teulu cyfan. Mae hwn yn darparu llw o weithdai i gael plant i ymddiddori mewn bwyd a chael hwyl wrth wneud hynny.

Y digwyddiad â'r proffil uchaf yw'r Gystadleuaeth Coginio i Ysgolion Cynradd, wedi ei noddi gan Western Power. Ar ôl sawl rownd o'r gystadleuaeth, mae'r tri yn y rownd derfynol yn arddangos eu sgiliau coginio o flaen y beirniaid a chynulleidfa. Y llynedd, cyflwynodd y Cogydd Mitchell Tonks chwaraewr MP3, bag o nwyddau a llyfr coginio wedi'i lofnodi i'r enillydd. Enillodd wobwr ariannol o £400 hefyd i'w hysgol. Roedd y plant a'r rhieni'n frwdfrydig ac roedd pob lle yn y gweithdai wedi'i lenwi.

Ymysg y digwyddiadau cysylltiedig oedd yn estyn allan at ysgolion oedd y gystadleuaeth celf Bwyd yn fy Wyneb, i greu gweithiau celf yn gwneud wyneb allan o ddarnau o fwyd. Bu rhyw 1,000 o blant yn cymryd rhan a chafodd y canlyniadau eu harddangos yn yr Wyl.

Prif nodweddion y prosiect hwn yw:

- defnyddio digwyddiadau sy'n bodoli eisoes i ddatblygu gweithgareddau ar gyfer plant
- cynnwys enwogion lleol i godi proffil y digwyddiad

- o datblygu ac adeiladu ar gysylltiadau gydag ysgolion lleol

Enghreiffiau o brosiectau bwyd cymunedol

The Good Food Project (Lloegr)

Mae'r Good Food Project yn Lancashire yn dysgu plant i ddeall cylch bywyd cyflawn y bwyd y maen nhw'n ei fwyta. Cafodd y prosiect ei lansio gan bartneriaeth rhwng Daneshouse and Stonyholme a'r Adran Maetheg a Dieteg Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol Lleol. Mae'n cynnwys rhaglen ysgolion iach, gyda chlybiau garddio, clybiau coginio a chynlluniau byrbrydau iach i helpu i wella gwybodaeth a dangos bwydydd da. Mae arddangosiadau paratoi bwydydd babi ar gael hefyd a gwasanaeth arlwyio iach a moesegol yn cael ei redeg fel menter gymdeithasol gan fenywod lleol. Mae cynlluniau gwyliau i blant a rhieni'n cynnwys ymweliadau i ffermydd, gerddi, marchnadoedd a phoptái.

Mae Cyngor Sir Lancashire yn awr wedi ymuno â'r bartneriaeth i ddatblygu'r Prosiect Dysgu drwy Randoedd, sy'n dysgu plant a'u rhieni am dyfu bwyd, yn ogystal â choginio iach ac arferion bwyta. Mae'r gwaith hwn yn mynd i'r afael â diet yn ward leol Daneshouse ar ôl adnabod cyfradd uchel o glefydau cysylltiedig â diet yno.

Mae dosbarthiadau coginio, garddio a chyfleoedd eraill yn helpu i feithrin annibyniaeth, cyfrifoldeb a meddwl creadigol. Bu gwerthusiad y prosiect yn gyfrwng i ddangos fod gwella diet plant yn gysylltiedig â faint o brosiectau bwyd y bu iddynt eu mynychu. Mae canlyniadau'r prosiect yn y gymuned ehangach hefyd yn gadarnhaol:

- o cynhyrchodd elw i'r economi leol drwy helpu'r ysgol i brynu bwydydd lleol
- o gwellodd yr economi leol drwy'r rhandiroedd newydd a gwell
- o cynyddodd ymwybyddiaeth ddiwylliannol drwy dynnu ar ddulliau coginio o wahanol ddiwylliannau
- o cynhyrchodd gefnogaeth a chyfleoedd gwaith ar gyfer pobl dan anfantais

Cydweithfa bwyd Cymreig (Cymru)

Mae cydweithfeydd bwyd cymunedol wedi bod yn weithredol yng Ngogledd a De Ddwyrain Cymru ers mis Ebrill 2004. Mae dros 100 o gydweithfeydd bwyd cymunedol eisoes wedi eu cofrestru yng Nghymru, yn gwasanaethu bron i 5,000 o deuluoedd ac yn defnyddio tua 800 o wirfoddolwyr. I adeiladu ar y llwyddiant hwn, bydd cydweithfeydd bwyd yn cael eu hymestyn i Ganolbarth a Gorllewin Cymru o fis Ebrill 2007.

Mae'r rhaglen cydweithfa fwyd cymunedol yn rhoi mynediad i ffrwythau a llysiau sydd:

- o o ansawdd da
- o yn fforddiadwy
- o wedi'i gynhyrchu'n lleol lle mae hynny'n bosibl.

Gall cydweithfeydd bwyd ddod â phobl at ei gilydd ac mae gweithgareddau'n aml yn datblygu o ganlyniad i hynny. Gallant weithredu'n dda mewn unrhyw gymuned, ac mae gan Gymru gydweithfeydd llwyddiannus mewn pentrefi gwledig, cymoedd, trefi a dinasoedd. Gall cydweithfeydd bwyd ddarparu ffocws ar gyfer datblygu digwyddiadau yn y dyfodol yn defnyddio'r Model Llefydd Iach.

Bws Coginio (y DU))

Mae Bws Coginio'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi cael ei ddatblygu gyda'r ymgyrch Ffocws ar Fwyd i gyfleu negeseuon bwyta'n iach a diogelwch bwyd i blant ysgol mewn ffordd ddeniadol. Mae'n teithio am 42 wythnos y flwyddyn i wahanol gyrchfannau. Mae'r ddau athro ar y bws yn gweithio gyda staff ysgolion i ysbrydoli plant ac i amlygu addysg bwyd. Mae'r gwaith hwn yn cefnogi'r cwricwlwm cenedlaethol, amcanion gwaith athrawon a negeseuon iechyd y llywodraeth. Mae'r ymgyrch Ffocws ar Fwyd bob amser yn ymdrechu i brynu bwyd o fewn cylch o 30 milltir i bob ysgol a gwneud defnydd effeithiol o gynnyrch lleol.

Dros gyfnod o dair blynedd, bydd y gegin symudol yn cynnwys dros 18,000 o ddisgyblion a 2,400 o athrawon mewn sesiynau coginio rhyngweithiol, yn ogystal â'r rhai sy'n cymryd rhan mewn prosiectau yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae bob un o weithdai'r Bws Coginio yn ddigwyddiadau ymarferol, yn gwneud seigiau gorffenedig i'w bwyta ar y pryd neu i fynd adref.

Mae'r Asiantaeth yn rhoi blaenoriaeth i ysgolion mewn ardaloedd incwm isel. Mae Bws Coginio'r ASB yn parhau yn ystod gwyliau'r ysgol pan fydd yn teithio o gwmpas canolfannau cymunedol, clybiau ieuencid a chynlluniau chwarae, gan wneud dysgu am fwyd yn hygyrch.

Lori gymalog yw'r bws, sy'n agor i fyny gan greu dosbarth/cegin o'r radd flaenaf gyda'r holl offer angenrheidiol ar gyfer 16 o fyfyrwyr. Ar ei staff mae uwch athro, athro cefnogi a gyrrwr-dechnegydd.

EPODE: Ensemble, prévenons l'obésité des enfants - Gyda'n gilydd fe ataliwn ordewdra mewn plant (Ffrainc)

Raglen 5-mlynedd yw EPODE a lansiwyd mewn deg dinas mewn deg rhanbarth yn Ffrainc er mwyn rhwystro plant rhwng 5 a 12 oed rhag magu gormod o bwysau. Y nod yw defnyddio'r ddinas fel lleoliad i symbylu'r gymuned gyfan i gymryd rhan mewn gwneud bwyd a gweithgaredd corfforol i hybu iechyd da. Mae'r rhaglen yn derbyn cefnogaeth gweinyddiaethau'r llywodraeth, Cymdeithas Meiri Ffrainc a chymdeithasau iechyd paediatreg. Ymhlith y gweithgareddau mae:

- o maetheg ac amrywiaeth bwyd – i ymgyfarwyddo plant mewn ysgolion meithrin â ffrwythau a llysiau
- o 'Dwi'n symud a dwi'n hoffi hynny!' – hybu gweithgaredd corfforol a hamdden o bob math, drwy ddatblygu chwarae yn enwedig
- o Mae Trachwant yn Fyw! - i ddysgu plant i wybod sut i integreiddio bwydydd â siwgr uchel, braster a bwydydd hallt mewn diet cytbwys

- SNAPS 2006: wythnos o faetheg a gweithgaredd corfforol a chwaraeon – arddangosfa flynyddol o fwyd a chwarae

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 wirio'r angen am y 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 Llefydd Iach yn gweithio o'u mewn. Mae'n rhoi amlinelliad cryno o:

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

Mae hefyd yn amlygu rhaglenni a mentrau cyllido perthnasol a sefydlwyd i gyfeirio argymhellion strategaeth; ac mae'n nodi partneriaethau y dylai prosiectau Llefydd 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 ddiod 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 'Asesiad o anghenion iechyd 2006: plant a phobl ifanc'.

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

- o 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
- o Mae bechgyn a merched 11-12 oed yn fwy tebygol o fwyta sglodion na rhai 13-16 oed
- o 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 chamau 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 polisiâu a phenderfyniadau, gweithwyr proffesiynol maetheg ac arlwy; 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 Llefydd 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, emosiynol 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 Partneriaethau 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 Cenhedloedd 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 Ffyndi: 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 arny'n 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 y maes wedi cael y dasg o ddatblygu strategaethau iechyd, gofal cymdeithasol a lles ac roedd y cyntaf o'r rhain yn trafod y tair blynedd rhwng 2005 a 2008. Bydd gan strategaethau dilynol gyfnod gweithredol o bum mlynedd. Mae'n bwysig bod pob prosiect Llefydd 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, polisïau 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 cyfnod 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 ddietau, 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.

Cronfa'r 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 Fentro 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 mynd i'r afael â phenderfynyddion 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 ganfyddiadau 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 enghreiffiau 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 lles eich 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), Dosbarthiadau'n Symud, 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 anghydraddoldebau-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 ordew 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 Llefydd 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).

Consortium Cyfranogi Cymru

Corff strategol amlasiantaethol cenedlaethol yw'r Consortium 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 Consortium 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. . Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- o Menter Pobl Ifanc Carnegie
- o Gwasanaeth Cyngor a Chydgyswllt 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 digwyddiadau yn y gymuned

Adroddiadau ac erthyglau

Berwick, D. M. (1985) Screening in Health Fairs: a critical review of benefits, risks and costs, 'Journal of the American Medical Association', 254 (11).

Carter, K.F. (1991) The health fair as an effective health promotion strategy, 'Journal of the American Association of Occupational Health Nurses', 39 (11): 513-6.

May, K. M., Mendelson, C. a Ferketich, S. (1995) Community empowerment in rural health care, 'Public Health Nursing', 12 (1): 25-30.

Dillon, D.L. a Sternas, K. (1997) Designing a successful health fair to promote individual, family and community health, 'Community Health Nursing', 14 (1): 1-14.

Fawcett, S.B. et al. (1995) Using empowerment theory in collaborative partnerships for community health and development, 'American Journal of Community Psychology', 23 (5): 677-97.

Health, J. M., Lucic, K., Hollifeid, D. a Kues, J. R. (1991) The health beliefs of health fair participants, 'Journal of Community Health', 16 (4): 197-203.

Hecker, E.J. (2000) Feria de Salud: implementation and evaluation of a communitywide health fair, 'Public Health Nursing', 17 (4): 247-56.

Sallis, J. D. et al. (2000) Interventions in Health Care Settings to promote healthful eating and physical activity in children and adolescents, 'Preventive Medicine', 31: 112-20.

Sternin, M; Sternin, J a March, D (1999), Designing a community-based nutrition program using the hearth model and the positive deviance approach – a field guide, 'Save the Children'. <http://www.positivedeviance.org/pdf/fieldguide.pdf>

Cysylltiadau gwefan defnyddiol

http://fcs.tamu.edu/HEALTH/health_fair_planning_guide/objectives_and_planning.php

http://www.yale.edu/hixon/research/pdf/LFisman_Playgrounds.pdf

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, www.nice.org.uk .
- Dzewaltowski, D., Estabrooks, P. a Johnston, J. (2002) Healthy youth places promoting nutrition and physical activity, 'Health Education Research', 17 (5): 541-551.
- 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): 141-6.
- McGlone, P., Dobson, B. et al. (1999) 'Food projects and how they work'; Joseph Rowntree Foundation. York Publishing Services, 64 Hallfield Road, Layerthorpe, Efrog 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): 443-4.
- 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.
- Story, M. et al. (1999) The epidemic of obesity in American Indian Communities and the need for childhood obesity prevention programs, 'The American Journal of Clinical Nutrition', 69 (4): 747S-754S.
- TNS Social (March 2006) '5-A-DAY Evaluation Programme Final Report'.
http://www.biglotteryfund.org.uk/er_eval_5aday_report_evaluation.pdf
- 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): 135-48.

Cysylltiadau gwefan defnyddiol

- <http://www.edu-cyberpg.com/Literacy/Play1.asp>
- 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.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/childlit.html>
- www.nice.org.uk

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

<http://www.seacoastonline.com/news/yorkweekly/03152006/arts/92766.htm>

Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach

Dathlu bywyd iach (UDA): Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.celebralavida.com/>

Gŵyl Fwyd y Fenni (Cymru): Mae gwybodaeth bellach ar gael ar
http://www.abergavennyfoodfestival.com/programme_food-academy.htm

Mae gwybodaeth bellach am **Templin** ar gael ar

<http://www.besseressenmehrbewegen.de/index.php?id=79>

Y Bws Coginio (DU): Mae gwybodaeth bellach ar gael gan
<http://www.food.gov.uk/healthierating/nutritionschools/bus/>

Mae gwybodaeth bellach am y prosiect **Epode** yn Ffrainc ar gael ar

<http://www.epode.fr/>

Cydweithfeydd Bwyd Cymreig: Mae gwybodaeth bellach ar gael gan

<http://www.nutritionnetworkwales.org.uk/foodinitiatives>

The Good Food Project (Lloegr): Mae gwybodaeth bellach ar gael gan

<http://www.corporatecitizen.nhs.uk/library/Good-Food-Project.pdf>

Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol

Asiantaeth Safonau Bwyd (2003) 'Food and Well Being: Reducing Inequalities through a Nutrition Strategy for Wales'

Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cymru (2003) 'Rheoliadau 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 - Framwaith 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^{ain} Ionawr 2003, cymeradwyodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru 'Reoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003' a ddaeth i rym ar 31^{ain} 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-implementation-e?lang=en>

<http://www.learning.wales.gov.uk/pdfs/play-policy-implementation-plan.e-pdf>

<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 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_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>

Cysur: Mae gwybodaeth bellach ar gael ar 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/sportandactiver recreation/free_swimming/?lang=en

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

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

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

Consortiwm 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

Chwarae Plant: Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.playwales.org.uk/>

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

Gwasanaeth Cyngor a Chydgyswilt 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

Client

Cyswllt Cleient	Rob Roffe
Enw	Briff Ymchwil Llefydd Iach
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