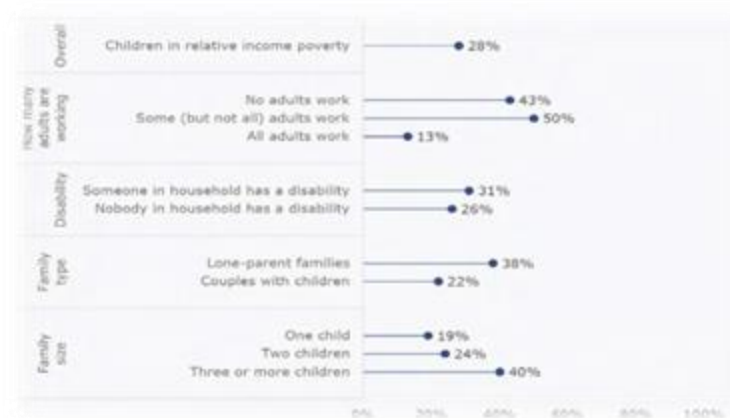


Lles, Gofal a Ffyrdd o Fyw

Rwy'n cadarnhau nad ydw I wedi cyflwyno unrhyw destun deallusrwydd artiffisial cynhyrchiol fel fy ngwaith fy hun.

Cyflwyniad:

Pwrpas y poster hwn yw amlygu beth yw iechyd, lles a ffordd o fyw a sut maent yn effeithio ar blant yn y blynyddoedd cynnar. Bydd y poster hwn hefyd yn ystyried damcaniaethau a chysyniadau a allai helpu lleoliadau blynyddoedd cynnar ac ymarferwyr i ddeall, cefnogi a dylanwadu ar ffyrdd cadarnhaol ac iach o fyw. Yn ychwanegol, yn ôl My NDNA (2021) mae ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn un o'r prif ddylanwadau ar blant a gallant gynnig cymorth i deuluoedd ar eu dilyniant tuag at ymarfer corff iach a phenderfyniadau bwyd. Mae hyn oherwydd, noda Gutman a Vorhaus (2012) bod plant â lles cymdeithasol, ymddygiadol ac emosiynol uchel wedi cynyddu canlyniadau academiaidd ac yn debygol o ganolbwyntio a chymryd ran mwy yn yr ysgol.



(Ffynhonnell: GIG Cymru, 2023).

Iechyd:

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio iechyd fel "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (Huber *et al*, 2011). Noda Y Sefydliad Iechyd (2024) pan fydd pobl yn gweld iechyd am y tro cyntaf, maent yn credu ei fod yn ymwneud â bod yn sâl, fodd bynnag, mae rhan bwysig o'r gwahaniaeth mewn canlyniadau iechyd yn dibynnu ar ffactorau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol sy'n effeithio ar fywydau pobl (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2018). Mynna Asiantaeth Datblygiad Plentynod Cynnar (2023) Mae arferion iach sy'n dylanwadu ar iechyd da mewn plant yn cynnwys chwarae yn yr awyr agored, cael diet cytbwys, lleihau amser ar sgriniau, cael trefn amser gwely da ac ysbrydoli hylendid da. Fodd bynnag, os nad yw'r rhain yn cael eu gweithredu, mae'r effeithiau negyddol a all ddigwydd yn cynnwys bod dros bwysau neu o dan bwysau, brwydro i ganolbwyntio yn yr ysgol, problemau datblygiad seicolegol ac emosiynol a phroblemau ymddygiad sy'n effeithio ar gwsg oherwydd methu â fforddio bwyd iach a diffyg gwybodaeth (Ysbyty Brenhinol Plant Melbourne, d.d.). Yn ychwanegol, noda Ali, Kmaraju a Vani (2017) er mwyn gallu cael bywyd egniol, hir a dymunol, y ddau beth pwysig y mae angen eu hystyried yw ffitrwydd ac iechyd. Yna, awgryma Underdown (2007), bod pob plentyn yn cael ei alluogi i gael iechyd sy'n gadarnhaol fel plentyn ac fel oedolyn yn y dyfodol gan fod gan blant sy'n iach yn gorfforol ac yn feddyliol debygolrwydd uchel o ddatblygu'n unigolyn cynhyrchiol a bodlon yn y gymdeithas. Felly, mae gwneud yn siŵr bod pob plentyn yn dechrau eu bywydau yn y ffordd orau bosibl yn brif ran o greu dyfodol iachach a mwy cadarnhaol i Gymru (GIG Cymru, 2023). Serch hynny, oherwydd costau byw, mae wedi lleihau manteision lles i deuluoedd ac yn achosi mwy o siawns o iechyd gwael, llesiant a thlodi (Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru, 2023). Gall costau byw effeithio'n aruthrol ar lawer o bethau, sef:

- Methu fforddio hanfodion gan gynnwys rhent, gwres, bwyd a thrafnidiaeth sydd â chanlyniadau negyddol uchel ar iechyd corfforol a meddyliol oherwydd byw mewn lleithder, diffyg maeth a glendid (GIG Cymru, 2022).
- Lleoliad llety, diogelwch ac amgylchiadau sy'n achosi i bobl fod yn anhapus ac o dan straen gan ei fod yn cael effeithiau negyddol ar ddatblygiad ac iechyd plant yn gynnar mewn bywyd (Bureau Cenedlaethol Plant, 2016).
- Perthnasoedd er enghraifft cefnogaeth gymdeithasol, cymunedau cymdeithasol ac agosatrwydd yn achosi i blant deimlo'n unig, yn anghyfforddus ac yn methu â chymdeithasu (Long *et al*, 2021).

Awgryma Cyngrair'r Plant (2021) blynyddoedd cynnar yw'r dechrau bywyd pob plentyn. Felly, mae'n bwysig cyflwyno ymyriadau sy'n synhwyrol o fewn y blynyddoedd cynnar gan fod ganddo siawns uchel o ddatblygu bywydau yn hytrach na bod angen gweithio ochr yn ochr â brwydrau yn y dyfodol. Yn dilyn, yn ôl Sefydliad Tegwch Iechyd (2024) mae prif rannau datblygiad bodau dynol yn dechrau ym mlynyddoedd cynnar plentyn sef, deallusol, corfforol ac emosiynol. Felly, mae'n bwysig rhoi dechrau cadarnhaol i fywyd plant gan ei fod yn lleihau annhegwch iechyd ar gyfer y dyfodol.

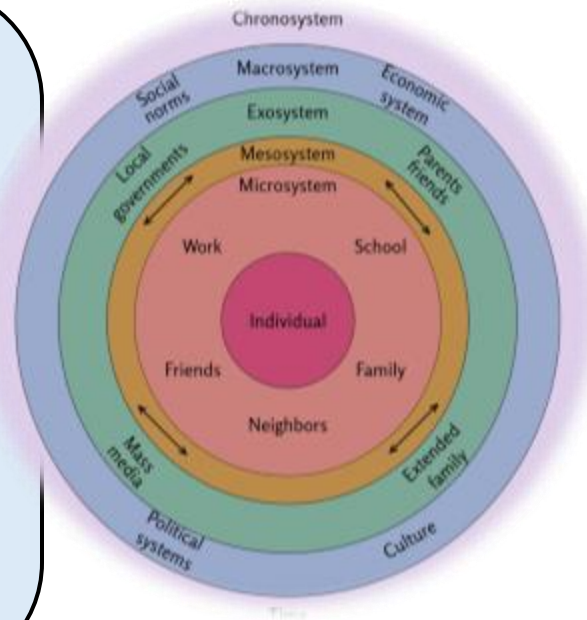
Cred Brodie (2024) mae theori bronfenbrenner yn cysylltu'n uniongyrchol ag ymarfer yn y blynyddoedd cynnar gan ei fod yn galluogi ymarferwyr i wneud y penderfyniadau gorau ar gyfer datblygiad a dysgu'r plant. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Ffurio amgylcheddau sy'n galluogi perthnasoedd cefnogol a chadarnhaol i'r plant
- Atgyfnerthu perthnasoedd cartref-ysgol
- Arsylwi ar y dylanwadau datblygiadol plentyn cynhwysol a'r polisïau ategol sydd o fudd i deuluoedd a phlant

Mae gweithio yn y blynyddoedd cynnar yn galluogi ymarferwyr i ystyried Theori Bronfenbrenner a allai gynnwys milltir y dydd, clybiau brecwast, a dylunio i wenu.

Awgryma Y Ffilltir Ddyddiol (2020) bod y filltir ddyddiol o fudd nid yn unig i'r iechyd corfforol ond i'w lles, dysgu ac iechyd meddwl wrth iddo ddatblygu lefelau ffitrwydd plant trwy fod yn fwy egniol, gwella ymddygiad wrth i blant deimlo'n bositif, wedi tawelu ac yn fwy effro ar ôl cerdded neu redeg y filltir ac mae'n datblygu iechyd plant dysgu ac mae'n gwella eu cof ar lafar ac yn effro yn y dosbarth.

Mae brecwast wedi cael ei ystyried fel y pryd pwysicaf erioed, ac mae gan blant sy'n gallu cael brecwast yn y bore siawns uwch o gyrraedd eu llawn botensial. Felly, mae'n bwysig i ymarferwyr sicrhau bod clwb brecwast ar gael gan ei fod yn darparu brecwast heb unrhyw gost ychwanegol, ac mae'n rhoi'r plant mewn trefn gadarnhaol yn lle sgipio neu anghofio pryd o fwyd yn ifanc, yn annog plant i gael gwybodaeth a pherthynas dda o gwmpas. bwyd ac yn galluogi plant i gael arferion bwyta ac yfed da (Llywodraeth Cymru, 2018). Yn ychwanegol, Yn ôl GIG Cymru (d.d.) mae Cynllun Gwên yn cynnwys grŵp gyda llawer o weithwyr proffesiynol sy'n ceisio cyflwyno arferion da a chynnar i ysgolion a theuluoedd drwy ddarparu gwybodaeth ac arweiniad ochr yn ochr â rhoi past dannedd a brwsys dannedd i frwsio eu dannedd mewn ysgolion a gweithwyr proffesiynol sy'n defnyddio'r rhaglen farnais fflworid i atal pydredd dannedd mewn plant.



(Ffynhonnell: Guy-Evans, 2024).

Lles:

Yn ôl Berlisnki a Schady (2015) diffiniad lles yw “the state of being happy, healthy, or prosperous”. Yn ogystal â hyn, noda Aaron a Roache (2023) un o'r dyfyniadau mwyaf cyffredin i ddiffinio iechyd yw “wellbeing can be understood as how people feel and how they function both on a personal and social level, and how they evaluate their lives as a whole”. Mae'n bwysig ystyried lles plant oherwydd mae Addysg Plentynodol Rhwyngwladol (d.d.) yn crybwyll bod datblygiad cyfannol plant yn cael ei gefnogi gan eu hiechyd meddwl, emosiynol a chorfforol wrth wella eu sgiliau dysgu, meithrin perthnasoedd a hunaniaethau diogel a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u caru sy'n hanfodol i gyrraedd eu llawn botensial. Ni ddylid anghofio fod ar un llaw, mae'r posibilrwydd bod gan blant amgylcheddau dysgu a chartref diogel, perthnasoedd dibynadwy a maeth iach, les ac iechyd buddiol hirdymor yn uchel (Sefydliad Iechyd y Cyhoedd, 2016). Fodd bynnag ar y llaw arall, mynna Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru (2024) mae gan blant sy'n byw mewn tldi siawns uchel o gael lles ac iechyd hirdymor bregus ochr yn ochr ag achosi cyflawniadau addysgol gwael iddynt, arferion byw afiach yn y dyfodol a chanlyniadau economaidd isel. Mae sawl math o les gan gynnwys hedonig ac ewdamonig. Mae lles hedonig yn golygu teimlad o bleser, cysur a bod yn ddi-boen. Mae'r gwahanol agweddau hyn yn gysylltiedig â chanolbwyntio arnoch chi'ch hun, gwneud pethau cadarnhaol i dynnu sylw eich meddwl a chadw'n bresennol (Huta, 2015). Yna, dywed Usán a Salavera (2020) Mae lles ewdamonig yn dibynnu ar dwf sgiliau personol megis heriau, datblygu a thybiaeth bod cael pwrpas mewn bywyd yn gwneud pobl yn hapus. mae cael ei effeithio'n negyddol a bod yn ddeallus yn emosiynol chwarae rhan bwysig yn y llesiant hwn. Mae'n ddyletswydd ar bawb sy'n gweithio yn y blynyddoedd cynnar a chyda phlant ifanc wrth annog eu lles i gydnabod unrhyw bryderon lles sy'n dilyn gan ddeall sut i'w cadw'n ddiogel (Dysgu NSPCC, 2021). Yn ogystal, dywed Arnerich (2019) bod plant yn dysgu'n fwy effeithiol pan fyddan nhw'n meithrin perthnasoedd cadarnhaol ac yn cael profiad o deimlo eu bod yn cael eu caru, eu gwerthfawrogi a'u deall. Felly, er mwyn galluogi plant i ddysgu a chael llesiant cadarnhaol, mae'n hollbwysig bod rhieni, gofawyr ac ymarferwyr yn asesu eu hanghenion sylfaenol, er enghraifft eu diogelwch gan fod damcaniaeth Maslow yn amlygu, er mwyn bod yn llwyddiannus mae angen i blant deimlo'n hyderus ac yn ddiogel, yn bwyta'n dda ac yn cysgu'n iawn (Dysgu Dyfodol, d.d.). Mae'n bwysig cyflwyno theori Maslows ar waith oherwydd mae pyramid hierarchaeth anghenion Maslows yn amlinellu lefelau amrywiol o anghenion lle mae'r cychwyn pwysicaf ar waelod y pyramid sydd angen ei gyflawni cyn symud i fyny i gefnogi'r lleill sy'n cael eu diwallu megis datblygiad unigol, dysgu a hunan-barch (Sefydliad y Gwyddorau Addysg, d.d.).



(Ffynhonnell: Tinnion, 2022).

Felly, gall ymarferwyr wneud llawer o bethau i ddilyn theori Maslow ac amddiffyn lles plant gan gynnwys Bod yn fodel rôl gadarnhaol i alluogi plant ddysgu wrth wyllo pobl o'u cwmpas

- Bod yn ofalus gyda geiriau gan y bydd yn cael effaith fawr ar y plant er enghraifft, defnyddio cwestiynau agored a siarad yn gadarnhaol.
- Sicrhau bod yr amgylchedd yn dawel i blant trwy gydnabod emosiynau gwahanol i deimlo llai o straen er mwyn gallu dysgu'n fwy cyfforddus a deall bod teimlo emosiynau gwahanol yn normal (Cyngor Sir Gaerhirfryn, 2020).



(Ffynhonnell: Brooks a Kirk, 2024).

Ffordd o Fyw

Yn ôl WHO (1986, dyffynwyd yn Brivio *et al*, 2023) “Lifestyles are patterns of choices from the alternatives that are available according to the socio-economic circumstances and the ease which they are able to choose certain ones over others” yn debyg i hwn, dywed Veal (1993, dyffynwyd yn Brivio *et al*, 2023) bod “Lifestyle is the distinctive pattern of personal and social behaviour characteristic of an individual or a group.” Trwy annog ymddygiad cadarnhaol yn gynnar ym mywyd y Plentyn, bydd yn helpu i wneud dewisiadau yn y dyfodol ac yn helpu i sicrhau cydbwysedd iach rhwng bwyd, ymarfer corff a hylendid, yn feddyliol ac yn gorfforol gan arwain at ffordd iach o fyw (Bernados, 2024). Yn dilyn, hawlia Dima-Cozma *et al* (2014) dim ots pa oedran, mae llawer o fanteision wrth gael ffordd iach o fyw yn gysylltiedig ag iechyd gan leihau'r risg o ordewdra, camweithrediad gwybyddol, clefyd cardiofasgwlaidd a diabetes. Felly, mae ffordd iach o fyw yn helpu cyrrff a meddyliau i weithio'n fwy effeithiol gan ei fod yn helpu i amddiffyn a chefnogi iechyd meddwl ac emosiynol sydd yr un mor bwysig ag iechyd corfforol (EduCare, 2021). Yn ogystal â myfyrwyr ac athrawon, mae rhieni a gofawyr yn dylanwadu ar ffordd o fyw plant trwy gefnogi a modelu (Vega-Díaz, González-García a Carmen de Labra, 2023). Felly, awgryma Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (2009) mae ffyrdd o fyw rhieni yn cael eu trosglwyddo i'r plant. I ddod i'r casgliad y bydd rhieni a oedd â ffordd iach, gadarnhaol o fyw sy'n ddiwylliannol gryf yn cael eu magu yr un peth, tra bod rhieni nad oeddent mor ffodus yn debygol o fod yn magu eu plant yr un peth roedd nhw'n cael eu magu. Ochr yn ochr â hyn, Bydd profiadau negyddol a wynebwr yn ystod plentyndod yn effeithio ar iechyd teuluoedd pan fyddant yn oedolion yn ogystal â phrofiadau cadarnhaol sy'n darparu sylfeini sy'n gwneud iechyd teuluol gwell a chryfach pan fyddant yn oedolion (Daines, Hansen, Novilla a Crandall, 2021). Mae ffyrdd iach o fyw yn cynnwys cael llawer o weithgareddau ar gael fel trips, straeon, chwarae gweithgar, cerddoriaeth a choginio. Felly, rydym ni fel ymarferwyr yn cefnogi arferion iach rhieni ac mae gennym wybodaeth i arsylwi pan fydd gan blant ffyrdd iach a gwael o fyw (Nagel a Lemel, 2019). Noda Gweithredu Dros Blant (2017) mae Fframwaith Arolygu Cyffredin Ofsted yn darparu ymwybyddiaeth o ddatblygiad, lles ac ymddygiad unigol. Lle bydd arolygwyr yn arsylwi lleoliadau blynyddoedd cynnar sy'n helpu ac yn ysbrydoli plant a rhieni a gofawyr yn llwyddiannus i ddangos tystiolaeth bod ganddynt y wybodaeth i allu eu cadw'n iach a bod ganddynt bolisi ysgol i fwyta'n iach ac ymarfer corff sydd yn debyg i Estyn. Yna, yn ôl McLeod (2024) mae ymddygiad yn cael ei effeithio gan yr amgylchedd a modelau rôl trwy ddysgu arsylwadol gan fod y rhan fwyaf o blant yn sylwi ar fodelau rôl negyddol a chadarnhaol ac felly'n dilyn ac yn copïo eu modelau rôl sy'n gysylltiedig â damcaniaeth Bandura.



(Ffynhonnell: Koblin, 2022).

Casgliad:

I gloi, mae'r poster hwn wedi amlinellu pwysigrwydd lechyd, Lles a Ffordd o Fyw a'u heffaith ar blant ifanc ochr yn ochr ag effaith y mewnbwn gan rieni, gofalmwyr ac ymarferwyr mewn lleoliadau. Mae'r poster hwn hefyd yn egluro'r damcaniaethau y gellid eu rhoi ar ymarfer i gefnogi datblygiad cyfannol y plant a'u heffaith, i'w paratoi'n gadarnhaol ac yn iach ar gyfer y dyfodol.



(Ffynhonnell: VectorStock, 2025)

(Ffynhonnell: Million Smiles, 2023, dyffynwyd yn Smith, 2015).

Cyfeirnod

- Aaron, J. a Roache, A. (2023) 'What is Wellbeing?', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). DOI:[10.3390/ijerph20065006](https://doi.org/10.3390/ijerph20065006)
- Addysg Plentynodol Rhyngwladol. (d.d.) *Well-Being*. Ar gael o: <https://ceinternational1892.org/well-being/#:~:text=Because%20safe%2C%20healthy%20children%20are%20ready%20to%20learn&text=Furthermore%2C%20pre%2Dprimary%20and%20primary,and%20feel%20loved%20and%20respected> (Darllenwyd: 16 Rhagfyr 2024).
- Ali, M.A., Kamaraju, M., a Vani, M. (2017) 'Importance of Health and Fitness in Life', *Journal of Physical Education and Computer Sciences in Sports*, 17(1), pp. 41-45.
- Asiantaeth Datblygiad Plentynodol Cynnar. (2023) *5 Healthy Habits to Nurture in Children*. Ar gael o: [https://www.ecda.gov.sg/docs/growbeanstalklibraries/default-document-library/beanstalk-magazine/beanstalk-issue-39-\(apr---jun-2023\)/23-wellness.pdf](https://www.ecda.gov.sg/docs/growbeanstalklibraries/default-document-library/beanstalk-magazine/beanstalk-issue-39-(apr---jun-2023)/23-wellness.pdf) (Darllenwyd: 10 Rhagfyr 2024).
- Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd. (2009) *Nutrition Matters for the Early Years*. Ar gael o: <https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/Nutrition%20Matters%20for%20the%20early%20years%200118.pdf> (Darllenwyd: 27 Rhagfyr 2024).
- Arnerich, M. (2019) *How to Build Resilience and Perseverance in Young Children*. Ar gael o: <https://www.famly.co/blog/build-resilience-and-perseverance#:~:text=Building%20relationships&text=Children%20learn%20best%20when%20they,develop%20into%20healthy%2C%20happy%20learners> (Darllenwyd: 19 Rhagfyr 2024).
- Berlinski, S a Schady, N. (2015) *The Early Years Child Well-Being and The Role of Public Policy*. Palgrave Macmillan: New York.
- Bernados. (2024) *Healthy Lifestyle for Pre-schoolers*. Ar gael o: <https://families.barnardos.org.uk/pre-school/healthy-lifestyles#:~:text=What%20is%20a%20healthy%20lifestyle%20for%20a%20pre%2Dschooler%3F,for%20both%20children%20and%20adults> (Darllenwyd: 18 Rhagfyr 2024).
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N. a Greco, A. (2023) 'Narrative Review and Analysis of the Use of "Lifestyle" in Health Psychology', *National Library of Medicine*, 20(5). doi: [10.3390/ijerph20054427](https://doi.org/10.3390/ijerph20054427).
- Brodie, K. (2024) *Urie Bronfenbrenner: Ecological Systems Theory and the Bioecological Model*. Ar gael o: <https://www.earlyyears.tv/urie-bronfenbrenner-ecological-systems-theory-bioecological-model/#:~:text=Bronfenbrenner's%20theory%20has%20significant%20implications,as%20partners%20in%20children's%20education> (Darllenwyd: 16 Rhagfyr 2024).
- Brooks a Kirk. (2024) *Understanding Maslow's Hierarchy of Needs in Education*. Ar gael o: <https://brooksandkirk.co.uk/understanding-maslows-hierarchy-of-needs-in-education/> (Darllenwyd: 23 Rhagfyr 2024).
- Bureau Cenedlaethol Plant. (2016) *Housing and the Health of Young Children Policy and evidence briefing for the VCSE sector*. Ar gael o: <https://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/files/Housing%2520and%2520the%2520Health%2520of%2520Young%2520Children.pdf> (Darllenwyd: 11 Rhagfyr 2024).
- Cynghrai'r Plant. (2021) *The Health and Wellbeing of Children in the Early Years*. Ar gael o: <https://childrensalliance.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/WG1-EarlyYears-Oct2021.pdf> (Darllenwyd: 13 Rhagfyr 2024).
- Cyngor Sir Gaerhirfryn. (2020) *Early Years Foundation Stage (EYFS) Wellbeing and Early Years Children: Transitioning back after lockdown*. Ar gael o: <https://www.lancashire.gov.uk/media/917497/eyfs-early-years-and-wellbeing-june-2020.pdf> (Darllenwyd: 17 Rhagfyr 2024).
- Daines, C.L., Hansen, D., Novilla, M.L.B a Crandall, A. (2021) *Effects of positive and negative childhood experiences on adult family health*. Ar gael o: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10732-w> (Darllenwyd: 27 Rhagfyr 2024).
- Dima-Cozma, C., Gavriluță, C., Mitrea, G. a Cojocaru, Doina-Clementina. (2014) 'The importance of healthy lifestyle in modern society: a medical, social and spiritual perspective', *Journal of Science and Theology*. 10(3), pp. 111-120.
- Dysgu Dyfodol. (d.d.) *Maslow's Hierarchy of Needs*. Ar gael o: <https://www.futurelearn.com/info/courses/supporting-learning-primary/0/steps/58666> (Darllenwyd: 19 Rhagfyr 2024).
- Dysgu NSPCC. (2021) *Promoting mental health and wellbeing*. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/child-health-development/promoting-mental-health-wellbeing> (Darllenwyd: 17 Rhagfyr 2024).

EduCare. (2021) *Healthy lifestyles – advice for children and young people*. Ar gael o: <https://www.e-act.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/Healthy-Lifestyles.pdf> (Darllenwyd: 27 Rhagfyr 2024).

GIG Cymru. (2022) *Cost of living crisis in Wales A public health lens*. Ar gael o: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/11/PHW-Cost-of-Living-Report-ENG.pdf> (Darllenwyd: 11 Rhagfyr 2024).

GIG Cymru. (2023) *Children and the cost of living crisis in Wales How children's health and well-being are impacted and areas for action*. Ar gael o: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2023/09/PHW-Children-and-cost-of-living-report-ENG.pdf> (Darllenwyd: 9 Rhagfyr 2024).

GIG Cymru. (d.d.) *Looking After Your Teeth – Designed to Smile*. Ar gael o: <https://abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk/parentscarers/keeping-your-child-safe-and-healthy/dental-hygiene> (Darllenwyd: 17 Rhagfyr 2024).

Gutman, L.M. a Vorhaus, J. (2012) *The Impact of Pupil Behaviour and Wellbeing on Educational Outcomes*. Ar gael o: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a747ef340f0b604dd7ae609/DFE-RR253.pdf> (Darllenwyd: 5 Rhagfyr 2024).

Guy-Evans, O. (2024) *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory*. Ar gael o: <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html> (Darllenwyd: 20 Rhagfyr 2024).

Gweithredu i Blant. (2017) *Promoting and supporting healthy eating in early years settings*. Ar gael o: <https://www.mywalsall.org/ckfinder/userfiles/files/Promoting-and-supporting-healthy-eating-FACT-SHEET.pdf> (Darllenwyd: 27 Rhagfyr 2024).

Huber, M., Knottnerus, A.J., Green, L.W. a Van Der Horst, H.E. (2011) 'How should we define health?', *The British Medical Journal*, 343(2), DOI:[10.1136/bmj.d4163](https://doi.org/10.1136/bmj.d4163).

Huta, V. (2015) *An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts*. Ar gael o: https://www.researchgate.net/publication/292134516_An_overview_of_hedonic_and_eudaimonic_well-being_concepts (Darllenwyd: 17 Rhagfyr 2024).

Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru. (2023) *Giving every child in Wales the best start in life*. Ar gael o: <https://www.iwa.wales/agenda/2023/11/giving-every-child-in-wales-the-best-start-in-life/> (Darllenwyd: 12 Rhagfyr 2024).

Iechyd Cyhoeddus Lloegr. (2018) *Chapter 6: wider determinations of health*. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/health-profile-for-england-2018/chapter-6-wider-determinants-of-health> (Darllenwyd: 9 Rhagfyr 2024).

Koblin, J. (2022) *Bandura's Social Learning Theory*. Ar gael o: <https://sproutsschools.com/banduras-social-learning-theory/> (Darllenwyd: 7 Ionawr 2025).

Long, E., Patterson, S., Maxwell, K., Blake, C., Pérez, R.B., Lewis, R., McCann, M., Riddell, J., Skivington, K., Wilson-Lowe, R. a Mitchell, K.R. (2021) 'COVID-19 pandemic and its impact on social relationships and health', *Epidemiol Community Health*, pp. 1-5. doi:10.1136/jech-2021- 216690.

Llywodraeth Cymru. (2018) *Free breakfast in primary schools Statutory guidance for local authorities and governing bodies*. Ar gael o: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/free-breakfast-in-primary-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf> (Darllenwyd: 16 Rhagfyr 2024).

McLeod, S. (2024) *Albert Bandura's Social Learning Theory*. Ar gael o: <https://www.simplypsychology.org/bandura.html#:~:text=Social%20learning%20theory%2C%20proposed%20by,influence%20human%20learning%20and%20behavior> (Darllenwyd: 18 Rhagfyr 2024).

My NDNA. (2021) *Supporting healthy eating in early years*. Ar gael o: <https://ndna.org.uk/wp-content/uploads/2021/11/Tip-Supporting-healthy-eating-in-early-years.pdf> (Darllenwyd: 5 Rhagfyr 2024).

Nagel, I. a Lemel, Y. (2019) 'The effects of parents' lifestyle on their children's status attainment and lifestyle in the Netherlands', *Science Direct*. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2019.03.002>

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2024) *Impact of Poverty on babies, Children and Young People*. Ar gael o: <https://publichealthnetwork.cymru/international-evidence-suggests-tackling-the-underlying-causes-of-early-years-poverty-is-key-to-improve-short-and-long-term-health-outcomes/#:~:text=Children%20are%20disproportionately%20affected%20by,obesity%20and%20poor%20mental%20health> (Darllenwyd: 16 Rhagfyr 2024).

Sefydliad Iechyd y Cyhoedd. (2016) *Improving Health and Wellbeing Outcomes in the Early Years – Research and Practice*. Ar gael o: <https://www.publichealth.ie/reports/improving-health-and-wellbeing-outcomes-early-years-research-and-practice#:~:text=The%20early%20years%20period%20is,health%20and%20wellbeing%20is%20strong> (Darllenwyd: 19 Rhagfyr 2024).

Sefydliad Tegwch Iechyd. (2024) *Give Every Child the Right Start in Life*. Ar gael o: <https://www.instituteofhealthequity.org/taking-action/evidence-to-action-reports/give-every-child-the-best-start-in-life> (Darllenwyd: 19 Rhagfyr 2024).

Sefydliad y Gwyddorau Addysg. (d.d.) *Supporting young children's learning and well-being at home A COVID-19 resource for teachers, parents, and caregivers*. Ar gael o: https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL_SW_Supporting_young_childrens_learning_and_wellbeing_at_home.pdf (Darllenwyd: 17 Rhagfyr 2024).

Smith, H. (2015) *The Natural Environment and Holistic Development*. Ar gael o: <https://forestexplorers.weebly.com/holistic-development/holistic-development-and-the-outdoors> (Darllenwyd: 7 Ionawr 2025).

Tinnion, R. (2022) *Updated and refreshed Five Ways to Wellbeing module*. Ar gael o: <https://www.e-lfh.org.uk/updated-and-refreshed-five-ways-to-wellbeing-module/> (Darllenwyd: 23 Rhagfyr 2024).

Underdown, A. (2007) *Young Children's Health and Well-being*. New York: Maidenhead.

Usán, P a Salavera, C. (2020) 'The relationship between eudaimonic wellbeing, emotional intelligence and affect in early adolescents', *Springer Nature*, 41, pp. 6945-6953. DOI/10.1007/s12144-020-01208-y.

VectorStock. (2025) *Healthy or unhealthy lifestyle choice vector image*. Ar gael o: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/healthy-or-unhealthy-lifestyle-choice-vector-42288189> (Darllenwyd: 7 Ionawr 2025).

Vega-Díaz, M., González-García, H., a de Labra, C. (2023) 'Influence of parental involvement and parenting styles in children's active lifestyle: a systematic review', *Peer J*, 11(3), pp. 1-22. DOI:10.7717/peerj.16668

Ysbyty Brenhinol Plant Melbourne. (d.d.) *Nutrition – school-age to adolescence*. Ar gael o: https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children/ (Darllenwyd: 11 Rhagfyr 2024).

Y Ffili'r Ddyddiol. (2020) *The benefits of physical activity How The Daily Mile can help*. Ar gael o: <https://thedailymile.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/Benefits-of-Physical-Activity-How-The-Daily-Mile-Can-Help.pdf> (Darllenwyd: 16 Rhagfyr 2024).

Y Sefydliad Iechyd. (2024) *What builds good health? An introduction to the building blocks of health*. Ar gael o: <https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf> (Darllenwyd: 9 Rhagfyr 2024).

Cyfeirnodï Cyflwyniad

Amgylcheddau Chwarae Addysgol. (2024) *How Playground Development Can Promote Physical Activity Among Children*. Ar gael o:

<https://educationalplayenvironments.com/blog/how-playground-development-can-promote-physical-activity-among-children#:~:text=Features%20like%20climbing%20structures%2C%20slides,children%20develop%20essential%20motor%20skills> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

An, R., Yan, H., Shi, X. a Yang, Y. (2017) 'Childhood obesity and school absenteeism: a systematic review and meta-analysis, *Pediatric Obesity*, 18(12), pp. 1412-1424. <https://doi.org/10.1111/obr.12599>

Apovian, C.M. (2016) *Obesity: Definition, Comorbidities, Causes, and Burden*. Ar gael o:

https://ajmc.s3.amazonaws.com/_media/_pdf/ACE0042_05_2016_Obesity_Article01.pdf (Darllenwyd: 8 Ionawr 2025).

Brightwheel. (2023) 'Attachment Theory in Early Childhood Education', Brightwheel Blog, 1 February. Ar gael o: <https://mybrightwheel.com/blog/attachment-theory-in-early-childhood> (Darllenwyd: 17 Ionawr 2025).

Chamsi, F.Z., Katir, I., Korchi, A. a Belbachir, S. (2022) 'The Impact of Social Media on Self-Esteem', *European Psychiatry*, 65(1), pp. 551-551.

DOI:[10.1192/j.eurpsy.2022.1410](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1410)

Cheng, S., Kaminga, A.C., Liu, Q., Wu, F., Wang, Z., Wang, X. a Liu, X.Q. (2022) 'Association between weight status and bullying experiences among children and adolescents in schools: An updated meta-analysis', *Child Abuse and Neglect*, 134. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105833>

Comisiynydd Plant a Phobl Ifanc yr Alban. (2025) *UNCRC Simplified Articles*. Ar gael o: <https://www.cypcs.org.uk/rights/uncrc/articles/article-31/> (Darllenwyd: 13 Ionawr 2025).

Cyngor Sir Gâr. (2020) *Healthy lunch boxes for us' Primary Schools*. Ar gael o: <https://fis.carmarthenshire.gov.wales/wp-content/uploads/2020/07/Guidance-for-parents-regarding-the-preparation-of-Healthy-Lunchboxes-Primary-Schools-English-website.pdf> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

Cyngor Sir Gâr. (2024) *Walk to School*. Ar gael o: <https://www.carmarthenshire.gov.wales/council-services/education-schools/road-safety/walk-to-school/#:~:text=Our%20Walk%20to%20School%20programme,pedestrian%20and%20road%20safety%20skills> (Darllenwyd: 13 Ionawr 2025).

di Palmo, E., Filice, E., Cavallo, A., Caffarelli, C., Maltoni, G., Miniaci, A., Ricci, G. a Pession, A. (2021) 'Childhood Obesity and Respiratory Diseases: Which Link?', *Advances in Pediatric Allergy and Pulmonology*, 8(3), pp. 177. <https://doi.org/10.3390/children8030177>

Iechyd Cyhoeddus. (2013) *Physical Activity*. Ar gael o: <https://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/physical-activity/#:~:text=Creating%20an%20Active%20Wales%20sets,active%2C%20healthy%20and%20inclusive%20Wales.&text=This%20Statistical%20Bulletin%20monitors%20progress,for%20Wales%202009%2D2013> (Darllenwyd: 13 Ionawr 2025).

Imre, O. Toprak, S.S. (2023) 'The Relationship Between Obesity and Self-Esteem', *Eastern Journal of Medicine*, 28(4), pp. 772-777. DOI: 10.5505/ejm.2023.99710

Kim, S.Y. (2016) 'The Definition of Obesity', *Korean Journal of Family Medicine*, 37(6), pp. 309. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2016.37.6.309>

Llywodraeth Cymru. (2013) *Building a Brighter Future: Early Years and Childcare Plan*. Ar gael o: <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/18045/1/130716-building-brighter-future-en.pdf> (Darllenwyd: 16 Ionawr 2025).

Llywodraeth Cymru. (2024) *Free school meals: information for local authorities and schools*. Ar gael o: <https://www.gov.wales/free-school-meals-information-local-authorities-and-schools> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

Llywodraeth Cynlluniad Cymru. (d.d.) *Climbing Higher: Creating an Active Wales A 5 Year Strategic Action Plan Consultation Document*. Ar gael o: <https://apps.caerphilly.gov.uk/LDP/Examination/PDF/W15-Climbing-Higher-Creating-an-Active-Wales-A-5-Year-Strategic-Action-Plan.pdf> (Darllenwyd: 13 Ionawr 2025).

Mackintosh, J. (2021) 'Autism Spectrum Disorder and Obesity: A Unique Challenge', *International Journal of Diabetes & Metabolic Syndrome*, 1(1). DOI:[10.52106/2771-1331.1004](https://doi.org/10.52106/2771-1331.1004)

Newid am Oes. (2017) *School Fruit and Vegetable Scheme*. Ar gael o: <https://assets.nhs.uk/prod/documents/SFVS-factfile-2017.pdf> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

NHS. (d.d.) *Overview Obesity*. Ar gael o: <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/> (Darllenwyd: 8 Ionawr 2025).

Peacock, S. (2025) *How does tiredness affect the brain?* Ar gael o: <https://www.circlehealthgroup.co.uk/health-matters/healthy-living/sleep-and-mental-health-how-does-tiredness-affect-the-brain> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

Rhaglen Ymgysylltu BAME Cymru Gyfan. (2022) *How Poverty Affects the Obesity Crisis*. Ar gael o: <https://static1.squarespace.com/static/63e379b25f71782e9d11f86d/t/6756d4e791762c1b8331ac3e/1733743847567/How+Poverty+Affects+the+Obesity+Crisis.pdf> (Darllenwyd: 8 Ionawr 2025).

Schofield-Antoncich, J. (2023) *What Are The 5 R's Of Safeguarding?* Ar gael o: <https://www.aaronsdepartment.com/what-are-the-5-rs-of-safeguarding.php> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

Sefydliad Bariatrig Taylor. (2025) *Overcome Obesity-Related Fatigue*. Ar gael o: <https://www.taylorbariatric.com/is-surgery-right/overcome-obesity-related-fatigue/#:~:text=There%20are%20several%20factors%20that,obesity%20and%20can%20prompt%20fatigue> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).

Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2024) *Cost of Living Latest Insights*. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/articles/costofliving/latestinsights#:~:text=The%20cost%20of%20living%20has,put%20further%20pressure%20on%20prices> (Darllenwyd: 8 Ionawr 2025).

Unicef. (2019a) *Prevention of Overweight and Obesity in Children and Adolescents*. Ar gael o: <https://www.unicef.org/media/92336/file/Programming-Guidance-Overweight-Prevention.pdf> (Darllenwyd: 17 Ionawr).

Unicef. (2019b) *A Summary of The Un Convention on The Rights of The Child*. Ar gael o: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/UNCRC_summary-1_1.pdf (Darllenwyd: 13 Ionawr 2025).

Westgarth, C., Boddy, L.M., Stratton, G., German, A.J., Gaskell, R.M., Coyne, K.P., Bundred, P., McCune, S. a Dawson, S. (2016) 'The association between dog ownership or dog walking and fitness or weight status in childhood', *Pediatr Obes*, 12(6), pp. 51-56. doi: [10.1111/ijpo.12176](https://doi.org/10.1111/ijpo.12176)

Wu, N., Chen, Y., Yang, J. a Li, F. (2017) 'Childhood Obesity and Academic Performance: The Role of Working Memory', *Front. Psychol.* doi: [10.3389/fpsyg.2017.00611](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00611)

Ymgyrch Garddio Ysgol y Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol. (2025) *Growing Vegetables in School Gardens*. Ar gael o: <https://schoolgardening.rhs.org.uk/Resources/Info-Sheet/Growing-Vegetables-in-Schools#:~:text=Why%20grow%20vegetables%3F,and%20the%20variety%20of%20food> (Darllenwyd: 15 Ionawr 2025).