

Mae'r poster yma'n ddiffinio dair cysyniad- iechyd, llesiant a ffyrf iach o fyw. Hefyd, mae'n cynnwys pwysigrwydd pob un o'r cysyniadau yma er mwyn hybu datblygiad, a lles cyfannol

Cysyniad yw iechyd. Caiff y cysyniad yma ei ddiffinio'n negyddol gan yr World Health Organisation (WHO) (dim dyddiad), fel cyflwr cyfannol corfforol, meddyliol a llesiant cymdeithasol a nid dim ond absenoldeb heintiau neu llesgedd. Yn ogystal â hyn, maen nhw hefyd yn dweud bod datblygiad iach y plentyn sydd o bwys sylfaenol; mae'r gallu i fyw'n gyntun mewn amgylchedd sy'n newid yn hanfodol i ddatblygiad o'r fath. Caiff iechyd ei ddiffinio'n cadarnhaol gan Musgrave (2017), fel cyflawniad a chynnal ffitrwydd corfforol a sefydlogrwydd meddyliol. Yn wahanol i hyn, gall iechyd cael ei ddifinio'n gadarnhaol. Mae iechyd hefyd yn cael ei ddiffinio gan Musgrave (2017) yn gyfannol fel canlyniad o gyfuniad o ffactorau corfforol, meddyliol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol.

Iechyd corfforol yw'r term sydd yn esbonio cyflwr y corff (NHS Prifysgol Manceinion, dim dyddiad). Yn ogystal ag esbonio cyflwr ac ansawdd y corff, gall iechyd corfforol cynnwys y pethau rydym yn bwyta a'r ymarfer corff rydym yn gwneud er mwyn ein cadw mewn cyflwr iachus. Caiff iechyd meddwl effaith ar ein iechyd. Heb iechyd meddwl da, mae'n bosib gall pobl methu aros yn iach oherwydd maent mewncyflwr wael. Iechyd meddwl yw'r ffordd rydym yn teimlo am ein hunain a'r pobl o'n cwmpas, yr allu i greu a chadw perthnasoedd ag eraill, a hefyd yr allu i ddatblygu'n emosiynol a seicolegol (Meddwl, dimdyddiad). Er bod iechyd meddwl ac iechyd emosiynol yn ddwy peth wahanol, maen nhw'n cysylltiedig â llesiant ac iechyd holistic. Y wahaniaeth rhwng iechyd meddwl a iechyd emosiynol a chymdeithasol yw, bod iechyd meddwl yn gwmpasu meddyliau, teimladau ac ymddygiadau pobl, tra bod iechyd cymdeithasol yn canolbwyntio ar yr allu i gyfathrebu a chymdeithasu ag eraill. Iechyd emosiynol yw'r gallu i ddeall, rheoli a mynegi teimladau ac emosiynau.

Mae yna sawl peth sy'n gallu effeithio ar iechyd. Dywed WHO (2024), bod yr amgylchedd a'r amodau mae person mewn sydd yn benärfynu ar cyflwr iechyd person. Gall ffactorau iechyd cynnwys amgylchedd corfforol ac emosiynol fel cariad neu esgeulustod. Hefyd, gall yr ardal mae rhywun yn byw yn cael effaith ar iechyd oherwyddtodi. Os nad oes digon o arian gan rhywun i brynu'r pethau angenrheidiol arnynt, ni fydd yn gallu cyrraedd i ben hierarchaeth Maslow. Bydd hwn yn cyfrannu at iechyd meddwl, corfforol ac emosiynol mewn ffordd negyddol.

Er mwyn cadw'n iach, mae Llywodraeth Cymru wedi creu deddfwriaethau a pholisïau er mwyn hybu iechyd da ym mhlant a phobl ifarc. Yn ôl GIG Cymru (dim dyddiad), gall fwyta deiet cytbwys cadw pobl i deimlo'n hapus a'r gorau gallynt fod. Gall hyn cyfrannu at iechyd cyfannol. Yn y Deyrnas Unedig, un o'r cynlluniau sy'n hybudeiet cytbwys yw Eatwell. Mae'r fodel yma'n cynnwys yr hyn sy'n cael ei argymell. Dylai pobl bwyta o leiaf pump darn o ffrwythau a lysiau'n dyddiol. Yn ddelfrydol, dylai hwn cymryd lan traean o ddeiet pobl. Yn ychwaneg i hwn, dylai traean o ddeiet pobl cynnwys carbohydradau, sef bwydydd fel bara, pasta a tatws. Hefyd yn ôl y British Nutrition Foundation (2022), mae deiet cytbwys yn argymell 12% o broteinau gwahand yn ddyddiol. Yn ogystal a hyn, maen nhw hefyd yn argymell 8% o fwyd dyddiol yn gynyrch llaeth. Er bod siocledi ddim yn iachus iawn, mae hi'n iawn i'w fwyta men prydiau fach. Awrgryma'r cynllun Eatwell bodllai na 1% o fwydydd dyddiol yn fwydydd llawn braster ac olew.

Mae deiet cytbwys yn bwysig i blant er mwyn sicrhau eu bod yn derbyn y maetholion a'r egni sydd angen arnynt er mwyn datblygu geithio'n gywir, cadw pwysau iach ac i deimlo'n dda. Os nad yw plant yn derbyn y maeth sydd angen arnynt o'r deiet sydd ganddynt, gall hyn cael effaith ar eu datblygiad (British Nutrition Foundation, 2022). Os nad yw plentyn yn bwyta deiet cytbwys, maen nhw'n fwy debygol o fod yn ordew, sy'n gallu effeithio nhw am weddill eu bywyd trwy achosi problemau fel colesterol yn y galon. Gall diffyd calsiwm achosi esgryn plant i fod yn wan a thorri'n hawsach. Bydd bwyta deiet cytbwys yn lleihau'r tebygolrwydd o hyn digwydd.

Ysgol yw un o'r sefydliadau sydd yn cefnogi ac hybu iechyd da ym mhlant. Mae ysgolion yng Nghymru yn cynnal cinio ysgol am ddim i bob plentyn yn yr ysgol Cynradd. Bwriad hwn yw i hybu mwy o blant i gael cinio ysgol er mwyn sicrhau bod plant yn bwyta'n iachus ac yn gytbwys yn ystod y ddiwrnod ysgol. Mae hefyd gan ysgolion amser yn ystod y dydd i gael fryd o fwyd iachus (fel arfer ffrwyth). Mae hwn yn helpu plant sydd ddim efallai yn bwyta'n iach adref i fwyta'n iachus rhywbryd.

Mae'r derm 'iechyd meddwl' i fabanod a phlant ifanc yn esbonio'i llesiant fel datblygiad cymdeithasol ac emosiynol (Llywodraeth Cymru, 2023). Llesiant yw mwy na'r absenoldeb iechyd. Mae'r cysyniad yma'n aml-ddimensiynol, sy'n meddwl ei bod yn cwmpasu lles corfforol, emosiynol a chymdeithasol a mae'n canolbwyntio ar fywydau plant ar hyn o'r pryd ac yn y dyfodol (Statham a Chase, 2010). Llesiant yw sut mae person yn teimlo'n feddyliol, er enghraifft iechyd meddwl. Dywed Adran Addysg (2023) bod y derm 'iechyd meddwl' ym mhlant ifanc a fabanod yn seiliedog ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol. Bydd pob plentyn a faban yn cael profiadau gwahanol gyda'i iechyd meddwl.



Gall sawl peth cael effaith ar iechyd meddwl a datblygiad emosiynol a chymdeithasol, gan gynnwys iechyd corfforol. Beth mae hwn yn golygu yw, bod cael anablaeth yn gallu effeithio ar emosiynau tuag at pethau gwahanol. Mae’n bosib gall rplentyn mewn cadair olwyn dioddef o iechyd meddwl gwael oherwydd nad ydynt gallu chwarae’r un peth a phlant arall oherwydd ei bod methu rhedeg neu neidio. Gall hyn arwain at emosiynau a theimladau negyddol, sydd dros tro yn arwain at iselder ac efallai pryder.

Ffactor arall sy’n gallu effeithio iechyd meddwl yw perthnasoedd. Yn ôl Bowlby, mae gan plant yr angen i greu a feithrin perthnasoedd ag eraill o enedigaeth, enweidg pan maent mewn ofid (London School of Childcare Studies, 2024). Os caiff plentyn perthynas cadarnhaol gyda’i prif gofalwr, bydden nhw’n debygol o ddioddef iechyd meddwl well na’r plant sydd gyda perthynas negyddol gyda’r prif gofalwr. Gall feithrin a chadw perthynas cadarnhaol, enwedig o fewn y fil diwrnod cyntaf bywyd, cael effaith hir-dymor cadarnhaol ar sut mae’r plentyn yn ymdopi gyda’i iechyd meddwl yn ystod plentyndod, ac hefyd pan fydd yn oedolion.

Yng Nghymru, mae’r deddfwriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2015 yn canolbwyntio ar lesiant, trwy rhoi a darparu llais a mwy o reolaeth dros cymorth a gwasanaethau mae pobl yn derbyn er mwyn helpu nhw i gyrraedd iechyd meddwl da, ac i gyflawni’r pethau sydd yn meddwl y fwyaf iddynt (Gofal Cymdeithasol Cymru, 2014). Mae’r deddfwriaeth yma hefyd yn bwysleisio pa mor bwysig yw hi bod pobl yn derbyn y gymorth a chyingor mewn ddigon o amser er mwyn osgoi pethau cyrraedd y bwynt lle mae pethau yn ormod iddynt. Mae’r deffwriaeth yma’n helpu pobl derbyn y cymorth sydd angen arnynt gyda’r lleiaf o newid i lesiant sy’n bosib.

Yn ogystal a’r deddfwriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, mae’r Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015 yn cefnogi lesiant ym mhlant a phobl ifanc. Mae’n galw am feddylfryd newydd ac yn rhoi’r uchelgais, caniatâd a’r rhwymedigaeth gyfreithol er mwyn gwella lesiant cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol. Mae newid ar gyfer cenedlaethau’r dyfodol yn gofyn am newid diwylliannol (Comisynydd Cenedlaethau’r Dyfodol Cymru, 2015). Bwriad y ddeddf yma yw i darparu modelau a strategaethau i bobl er mwyn cyfrannu at newid economaidd, diwylliannol, amgylcheddol a chymdeithasol, sydd mewn tro yn cael effaith ar lesiant am y gorau.

Yn y flynyddoedd diwethaf, mae’r Gwricwlwm i Gymru wedi addasu er mwyn hybu lesiant plant. Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn darparu strwythur holistig tuag at deall iechyd a lles. Mae’n ymwneud â wella gallu plant i wynebu heriau bywyd (Hwb, 2019). Canolbwyntia’r ardal yma’r cwricwlwm ar iechyd a datblygiad y corff, iechyd meddwl a lles emosiynol a chymdeithasol plant. Bydd hwn yn cefnogi plant i ddeall sut mae’r elfennau gwahanol yn gysylltiedog â’i gilydd. Mae hwn hefydyn cydnabod bod iechyd a lles yn bwysig er mwyn i blant i ddysgu’n llwyddiannus.

O ran lesiant, caiff y dermat Eudaimonig ei ddefnyddio i ddisgrifio fath o lesiant sydd yn estyn heibio hapusrwydd a phleser cyffredinol, ac yn ffocysu ar fyw bywyd ystyrlon, pwrpasol a rinweddol. Mae’n ymwneud â chyflawni cyflwr o ffynnu drwy twf personol, hunan-wireddu a chyfrannu at rhywbeth mwy na chi’ch hun a’r gallu a moen i greu niwed cadarnhaol i fywydau arall. Yn wahanol i hyn, caiff y dermat Hedonig ei ddefnyddio’n fwy hunanol. Hedonig, yn debyg i Eudaimonig yw dermat arall i ddisgrifio lesiant. Mae’r absenoldeb o effaith negyddol a’r presenoldeb teimladau, emosiynau a hwyliâu da yn cyfrannu tuag at lesiant cadarnhaol.

Mae yna sawl ffordd i wella lesiant, yn gorfforol a thrwy aros yn llonydd. Gan bod lesiant yn gyfyniad o iechyd corfforol, meddylol a chymdeithasol, mae ystyried rhain gallu bod yn help wrth wella lesiant. Er mwyn gwella’r lesiant yn gorfforol, mae’n bosb mynd am dro rhywle sydd yn enyn hapusrwydd. Mae hwn yn wahanol i bawb, ac yn gallu amrywio o berson i berson. Ffordd arall i wella lesiant yw trwy hobi’s. Gall hyn cynnwys pethau fel lliwio, ioga, pêl droed, gwyllo hoff rhaglen. Gallwch gwella lles trwy gwneud y pethau sy’n cynnal hapusrwydd.

Ffyrf iach o fyw yw’r ffordd mae person yn fyw. Gall hyn amrywio i fod yn seiliefig a deiet plentyn, hylendid personol a magwraeth. Mae’r rhain i gyd yn cael effaith ar iechyd a llesiant person men ffordd cadarnhaol neu’n negyddol. Er enghraifft, os caiff plentyn ei magu mewn ardal difreintiedig, mae’n debygol gall y ffordd o fyw yn llai cadarnhaol na phlentyn sydd wedi ei magu mewn ardal llai tlawd.

Yn ôl y Comisiynydd Plant Cymru (dim dyddiad), mae tua 30% o blant yn byw mewn tlodi. Mae 26% o blant sydd yn byw mewn tlodi, gyda teuluoedd sydd yn gweithio. Caiff tlodi ei ddiffinio mewn dair ffordd; Tlodi cymharol, tlodi absoliwt a tlodi bwyd. Tlodi cymharol yw bod yn tlotach na’r rhan fwyaf y gymdeithas. Mae hyn yn golygu yn byw ar llai na 60% o’r incwm canolrif cenedlaethol. Tlodi absoliwt yw’r diffyg hanfodd materol sylfaenol bywyd. Caiff Maslow ei hatgoffa wrth trafod tlodi. Heb arian, does dim ffordd o brynu bwyd neu’r pethau angenrheidiol i fyw, yn tro, bydd hwn yn effeithio hunan-wireddu. Tlodi bwyd yw’r anallu i fforddio neu cael mynediad at fwydydd sy’n creu deiet iachys sydd yn dderbyniol yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol.

Er mwyn gornestau hyn, mae banciau bwyd yn helpu pobl llai ffodus trwy darparu bwydydd am ddim fel eu bod yn gallu bwyta. Gall tlodi arwain at ffordd aniach i fyw, trwy gorfodi pobl i brynu bwydydd rhataf, sef yn dueddol o fod yn fwydydd aniachus. Bydd hyn yn cyfrannu at maeth gwael ym mhlant, ac hefyd gallu arwain at broblemau iechyd a gordewdra yn y dyfodol.

Hefyd, trwy byw mewn tlodi, mae’n bosib ni fydd digon o arian er mwyn i blant gwneud gweithgareddau allgyrsiol, neu clybiau. Gall hwn meddwl bod plant ddim yn cael yr ymarfer corff sydd angen arnynt er mwyn cadw’n iach.

Mae yna sawl polisi sydd yn ceisio helpu teuluoedd yma er mwyn lleihau’r nifer o blant sydd yn cael magwraeth o fewn tlodi, gan gynnwys Save the Children 2017, sy’n rhoi ffocws ar lesiant plant, addysg, iechyd a ddiogelwch byd-eang (Save the Children, dim dyddiad).

Rhestr Cyfeirnod

Adran Addysg (2023) *Mental Health for early years children; How to support babies and young children with their mental health*. Ar gael ar: <https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/health-and-wellbeing/mental-health-for-early-years-children> [Wedi darllen 10 o Fehefin 2025].

British Nutrition Foundation (2022) *The Eatwell Guide*; Ar gael ar: <https://www.nutrition.org.uk/media/ayth4ma4/eatwel-1.pdf> [Wedi darllen 8ed o Fehefin 2025].

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, (dim dyddiad) *Healthy Child Wales Programme*; Ar gael ar: <https://abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk/professionals/health-visitors/healthy-child-programme#:~:text=Your%20health%20visiting%20team%20will,and%20play%20and%20communication%20activities>. [Wedi darllen 8ed o Fehefin 2025].

Comisiynydd Plant Cymru (dim dyddiad) *Child Poverty*. Ar gael ar: <https://www.childcomwales.org.uk/our-work/policy-positions/child-poverty/> [Wedi darllen 12 o Fehefin 2025].

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015) *The Well-being of Future Generations Act (Wales) 2015*. Ar gael ar: [https://futuregenerations.wales/discover/about-future-generations-commissioner/future-generations-act2015/#:~:text=The%20Well%2Dbeing%20of%20Future%20Generations%20Act%20\(Wales\)%202015&text=The%20approach%20calls%20for%20a,thinking%20requires%20a%20culture%20change](https://futuregenerations.wales/discover/about-future-generations-commissioner/future-generations-act2015/#:~:text=The%20Well%2Dbeing%20of%20Future%20Generations%20Act%20(Wales)%202015&text=The%20approach%20calls%20for%20a,thinking%20requires%20a%20culture%20change). [Wedi darllen 10 o Fehefin 2025].

GIG Cymru (dim dyddiad) *Bwyta'n Iach*; Ar gael ar: <https://111.wales.nhs.uk/LifestyleWellbeing/Healthyeating/?locale=cy> [Wedi darllen 9ed o Fehefin 2025].

Gofal Cymdeithasol Cymru (2014) *The Social Services and Well-being (Wales) Act 2014*. Ar gael ar: <https://socialcare.wales/cms-assets/documents/hub-downloads/Workbook-What-does-the-Act-mean-for-me.pdf> [Wedi darllen 10 o Fehefin 2025].

Hwb (2019) *Iechyd a Lles; Canllawiau i helpu ysgolion a lleoliadau i ddatblygu eu cwricwlwm eu hunain, gan alluogi dysgwyr i ddatblygu o ran y pedwar diben*. Ar gael ar: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/> [Wedi darllen 10 o Fehefin 2025].

London School of Childcare Studies (2024) *John Bowlby's Theory of Attachment... (In a NUTSHELL)* Ar gael ar: <https://youtu.be/HmzgW2HACKc?si=zbdSm45tqx3wPUUy> [Wedi gwyllo 10 o Fehefin 2025].

Llun 1- The Idaho Foodbank (2021) *Contributing Factors to your Health*; Ar gael ar: <https://idahofoodbank.org/contributing-factors-to-your-health/> [Wedi gweld 8ed o Fehefin 2025].

Llun 2- SimplyPsychology.com

Llun 3- <https://www.ie.edu/insights/articles/the-age-of-wellbeing/>

Llywodraeth Cymru (2023) *Mental Health for Early Years Children; how to support babies and young children with their mental health*: Ar gael ar: <https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/health-and-wellbeing/mental-health-for-early-years-children>

Meddwl (dim dyddiad), *Beth yw Iechyd Meddwl?* Ar gael ar: <https://meddwl.org/beth-yw-iechyd-meddwl/> [Wedi darllen 8 o Fehefin 2025].

Musgrave J (2017), *Supporting children's health and wellbeing*; SAGE Publications; Llundain [Wedi darllen 30 o Fai 2025].

NHS Prifysgol Manceinion, (dim dyddiad), *Physical Health*: Ar gael ar: <https://mft.nhs.uk/rmch/services/camhs/young-people/physical-health/> [Wedi darllen 8 o Fehefin 2025].

Save the Children (dim dyddiad), *What we do*. Ar gael ar: <https://www.savethechildren.org.uk/what-we-do> [Wedi darllen 12 o Fehefin 2025].

Statham a Chase (2010) *Childhood Wellbeing; A brief overview*. Llwhchr: Canolfan Ymchwilio Llesiant Plentynod.

World Health Organisation (2024) *Determinates of Health*; Ar gael ar: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health> [Wedi darllen 8ed o Fehefin 2025].

World Health Organisation (dim dyddiad), *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*: Ar gael ar: <https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=Health%20is%20a%20state%20of,absence%20of%20disease%20or%20infirmity>. [Wedi darllen 28 o Fai 2025].