

Trafodwch rôl ysgolion wrth addysgu disgyblion am fwyd a maeth

Yn y traethawd yma byddwn yn ystyried beth ydy pwrpas addysg yn gyffredinol cyn trafod beth gall rôl ysgolion bod wrth addysgu disgyblion am fwyd a maeth. Yna bydd ffocws yn bennaf ar ba fath o hyfforddiant ac adnoddau sydd ar gael i gefnogi athrawon i addysgu'r maes yma yn ysgolion a bydd peth gwerthusiad i rywbeth fel hyn. Gyda dyfodiad Cwricwlwm i Gymru byddwn y trafod goblygiadau cost i ysgolion (Cynradd ac Uwchradd) i gynnal gwersi o'r fath. Ond yn gyntaf, gwnawn sefydlu beth a olygi'r gyda 'maeth'.

Mae maeth wedi'i ddiffinio mewn llawer o wahanol ffyrdd dros y blynyddoedd ond yn ôl Barasi (2017, p.3) mae yna dau brif ddiffiniad a roddir "the study of nutrients vital to health and how the body uses these to promote and support growth, maintenance and reproduction of cells" a "the study of the relationship between people and their food". Mae'r rhain yn ddau ddiffiniad gwahanol iawn gan fod un yn awgrymu ymagwedd wyddonol â'r llall yn fwy cymdeithasol ac agwedd seicolegol.

Prif ffocws addysg cynnar yn ysgol gynradd yw datblygiad corfforol a gwybyddol plentyn. Nid ydy gwersi bwyd a maeth wedi bod yn rhan ffurfiol o'r cwricwlwm plentynod cynnar erioed sy'n golygu eu bod wedi cael eu gwthio i un ochr gan y pynciau craidd fel ieithoedd, mathemateg a gwyddoniaeth. Mae agweddau a chredoau tuag at fwyd ac arferion bwyta fel arfer yn cael eu ffurfio yn ystod plentynod, felly dylid eu darparu er mwyn gwneud dewisiadau bwyd iachach sy'n ddwys o ran maeth (Nasheed, 2023). Ers Medi 2022, mae newid mawr i'r drefn yma gan fod Cwricwlwm i Gymru yn rhoi statws swyddogol i maeth ym maes dysgu 'Iechyd a Lles' ac mae hyn ar gyfer plant cynradd (Llywodraeth Cymru, 2022).

Ym Mis Tachwedd 2022, lansiwyd rhaglen hyfforddi dwy flynedd am ddim o'r enw Teaching Primary Food and Nutrition (British Nutrition Foundation, 2024). Wrth ddod ag agwedd ysgol gyfan, darperir sgiliau ymarferol a gwybodaeth gyda phynciau megis diogelwch bwyd a

hyllendid, bwyta'n iach a theithiau bwyd. Wrth ddilyn yr hyfforddiant yma yn ôl Sefydliad Maeth Prydain (2024) “ Each Teaching Primary Food and Nutrition participant receives a personal portfolio providing information, advice and ideas as well as tools to audit, evaluate, and reflect upon their teaching and learning” sy'n dangos bod pob athro neu athrawes yn cael hyfforddiant o safon uchel a bydd yn rhoi hyder iddynt i ddehongli'n unigryw yn ôl anghenion ysgolion yn unigol. Dywedodd cyfranogwr “ This session was incredibly helpful I feel like I have more confidence and direction of teaching” o fewn y maes dysgu yma. Mae hyn yn dangos mai un o'r problemau tu ôl dysgu maeth i blant ydy'r ffaith y gall athrawon wedi bod yn ansicr o'r hyn y maent yn ei ddysgu fel efallai gallent ladaenu gwybodaeth anghywir.

Ers y lansiad y rhaglen hyfforddi yma yn mis Tachwedd 2022 maen't wedi cofrestru dros 480 o athrawon, ac mae 97% wedi cynyddu hyder (British Nutrition Foundation, 2024). Yn ogystal a hyfforddi mae British Nutrition Foundation yn trefnu rhaglen ‘ food a fact of life’ a ‘healthy eating week’ mewn ysgolion tra'n canolbwyntio'n bennaf ar addysg gynradd. Mae'r rhaglen ‘Food a Fact of Life’ yn rhoi arweiniad a chynghor ar ofynion dietegol er mwyn darparu trwy gydol y diwrnod ysgol (Food a fact of life, 2022). Yn ôl y British Nutrition Foundation (2024) mae'r rhaglen yn “dynamic and interactive, themed around healthy eating, cooking, and where food come from designed to inspire pupils of all ages with engaging in lessons such as quizzes, videos, and interactive games”. Y pynciau hanfodol sy'n cael sylw yn ystod y rhaglen hon yw sut i gynllunio, coginio a pharatoi bwyd yn ogystal â bwyta'n iach a chynhyrchu bwyd. Yn dilyn ymlaen o'r rhaglen hon, cyflwynwyd wythnos bwyta'n iach. Yn ystod yr wythnos, mae yna lwyth o weithgareddau sy'n annog dewisiadau bwyd iachach tra'n yngorffori themâu fel lleihau gwastraff bwyd. Yn ôl Food and Agriculture Organisation (2005, pg 6) “ Nutrition lessons are simple, interesting, colourful and easily learned by demonstration, illustration and practical actions, which can be the most natural in primary education” mae hyn yn amlygu bod fath yma o hyfforddiant yn bwysig i gynnig i athrawon (yn enwedig athrawon Cynradd). Hefyd, mae sicrhau dealltwriaeth buddion bwyta deiet cytbwys yn hanfodol.

Y brif ffordd o addysgu am ddiet cytbwys fyddai'r “Eatwell guide” sy'n cael ei ddisgrifio fel y dstganiad canlynol “ The Eatwell Guide Shows the proportion in which are needed to have a well-balanced and healthy diet(Public Health England,2018). Rhwng 1994 a 2016 bu tair

fersiwn o'r canllaw (Tull,2019) yn wreiddiol rhannwyd y plât graffeg yn 5 rhan yn cynrychioli gawhanol grwpiau bwyd. Deuddeg mlynedd yn ddiweddarach, wrth geisio adnewyddu'r canllaw, defnyddiwyd graffeg newydd a terminoleg newydd – gan newid y terminoleg mae'n caniatáu cynnwys bwyd na chafodd ei grybwyll yn flaenorol a allai fod oherwydd ynewid o fewn prydau bwyd dros y cyfnod o ddeuddeng mlynedd. Gwnaed newidiadau mwy i ganllau 2016, gyda ffrwythau a llysiau a charbohydradau yn cynyddu o ran maint, tra bod y segmentau braster a llaeth wedi lleihau mewn maint. Yn ogystal roedd bwydydd llawn siwgr, brasterog a hallt yn cael eu tynnu a'u rhoi ar y tu allan gan olygu y dylid bwyta'n llai aml mewn symiau bach (Henderson, 2023). Ychwanegwyd gwybodaeth ychwanegol at y canllaw megis 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, cymeriant dŵr a chaloeriau a argymhellir bob dydd ar gyfer dynion a merched. Gall y canllaw bwyta'n iach fod yn adnodd gwych i lawer o athrawon ei ddefnyddio ar draws y DU a gellir ei ddefnyddio ar unrhyw lefel ysgol gan ei fod yn hawdd ei addasu i oedranau gwahanol.

Wrth i blant symud drwodd i'r sector ysgol uwchradd, mae'n bwysig bod yr un egwyddorion yn cael eu trafod ar lefel academiaidd uwch. Mae Bwyd a Maeth wedi cael ei addysgu yn yr ysgol uwchradd ers blynyddoedd lawer, gan ddechrau fel economeg y cartref sydd bellach wedi'i ailenwi'n Wyddor Bwyd. Yn CA3 (blynyddoes 7-9) mae Bwyd a Maeth yn cael ei ymgorffori mewn Dylunio a Technoleg ochr wrth ochr â gwaith coed, tecstilau, peirianeg a gallai ddangos bod angen i gyllideb yr adran gael ei gwasgaru ar draws meysydd pwnc lluosog. Er mwyn i blant barhau â'u haddysg mewn gwersi Bwyd a Maeth bydd asesiadau ymarferol, yn CA3 byddai'n sylfaenol iawn fel lasagne newu gacennau, drwodd i TGAU gyda phrydau mwy medrus, ac yn olaf yn lefel A gyda'r ddau assesiad, un arbrawf gwyddonol a un assesiad ymarferol.

Ynghyd â'r gwersi ymarferol hyn daw cost cynhwysion a all amrywio o rysât i rysât, mae gan ysgolion ar draws y DU i gyd wahanol dduliau o fynd I'r afael â'r broblem hon er mwyn osgoi gwariant gan deuluoedd. Effallai y bydd rhai ysgolion yn dweud wrth y plant am ddod â'u cynhwysion eu hunnain i'r ysgol tra bydd eraill yn dweud wrth y plant am ddod aga er mwyn I'r ysgol fynd allan a chael y cynhwysion iddynt. Gan fod costau byw yn cynyddu effallai mai'r ail opsiwn fyddai'r sefyllfa orau i lawer i deuluoedd gan y byddai'r swm y byddai'n rhaid iddynt ei

dalun yn llawer rhatach o'i gymharu â sipa eu hunain. Gallai fod rhwystrau eraill I'r pynciau hyn (yn enwedig Bwyd a Maeth) megis cystadleuaeth gan bynciau craidd, diffyg cyfleoedd datblygiad proffesiynol i athrawon neu diffyg gwersi wedi'u hamserlennu (Naayakkara, 2022). Gellid goresgyn y rhwystrau hyn os cymerai prop ysgol yn cymryd "a whole school approach". Yn ôl Public Health England (2015) "taking a whole school approach would allow teachers to enhance learning opportunities across all subjects" sy'n caniatáu'r cwricwlwm llifo drwy'r diwrnod ysgol caniatáu safbwyntiau a barnau gwahanol ar yr un pynciau.

I helpu oresgyn y rhwystrau hyn mae llawer o ysgolion yn defnyddio prifysgolion neu fusnesau lleol sy'n gallu darparu gweithdai am ddim gan ei fod fel arfer wedi'u hariannu gan y llywodraeth, sy'n caniatáu i blant weithio yn yr amgylchedd a chael profiadau bywyd go iawn. Un o'r rhaglenni mwyaf effeithiol fu'r "Best Food Forward programme". Mae'r rhaglen hon yn ei brandio eu hun fel system fwyd gyfan gan dysgu am y canlynol "what we eat, why we eat it, different cultural practices, enjoyment of food, how it can effect health, and the impact on the environment" (Best Food Forward, 2024). Drwy gydol y rhaglen mae tri cham; yn gyntaf gan defnyddio dull mwy seliedig ar ystafell ddosbarth gan gynnwys cyllidebu ac amgylchedd bwyd, mae'r ail gam yn cynnwys diwrnod arbennig yn y "School of Artisan Food" gan gynnwys negeseuon bwyta'n iach o sgiliau bwyd ymarferol. Yn olaf, bydd cyfle I'r dysgwyr ddefnyddio eu sgiliau yn y cartref gyda 4 sesiwn coginio rhithwir gyda'r bwyd wedi darparu I'n nhw, gan ganiatáu i'r myfyriwr adolygu eu sgiliau mewn amgylchedd sy'n gyfforddus iddynt.

I grynhoi credir bod gan ysgolion rôl pwysig wrth addysgu disgyblion am fwyd a maeth ac o ganlyniad i Gwricwlwm i Gymru bydd hyn yn cael ffocws blaenllaw yn y sector Cynradd (cyhyd ar sector Uwchradd). Gwelir hefyd bod ystod amrywiol o adnoddau ac hyfforddiant parod ar gael i gefnogi athrawon gyda'r gwaith yma, ond tybiwn, a oes digon wedi neud i gefnogi'r sector oedran Cynradd 3 – 11mlwydd oed? Er hyn, mae'n allweddol bod y maes yma'n cael sylw teilwng yng Nghwricwlwm ysgolion yng Nghymru gan fyddai gymaint o bobl yn elwa o dyfu fod yn bod iach ac egnïol.

Cyfrif geiriau: 1, 564

Rhestr Gyfeirio

Lean, M. and Combet, E. (2017) *Barasi's Human Nutrition: A Healthy Perspective*. 3rd edn. Florida: CRC Press

Best Food Forward (2024) *Secondary School: Food Education*. Available at:
<https://www.bestfoodforward.co.uk/secondary-schools> (Accessed: 11 October 2024)

British Nutrition Foundation (2024) *Education: Nurturing Healthy Habits*. Available at:
<https://www.nutrition.org.uk/education/#:~:text=Teaching%20Primary%20Food%20and%20Nutrition&text=Championing%20a%20whole%20school%20approach,fork%20journey%20of%20their%20food> (Accessed: 30 September 2024).

Food a Fact of Life (2022) *Resources for teaching food technology*. Available at:
<https://www.foodafactoflife.org.uk/whole-school/> (Accessed: 24 October 2024).

Sherman, J. (2005) *Nutrition Education in Primary Schools*. Italy: FAO Available at:
<https://www.fao.org/4/a0333e/a0333e00.pdf> (Accessed: 24 October 2024).

Llywodraeth Cymru (2022) *Cwricwlwm I Gymru*. Available at:
<https://www.llyw.cymru/cwricwlwm-gymru> (Accessed: 30 September 2024)

Nanayakkara, J., Margerison, C., & Worsley, A. (2022) 'Ways to improve secondary school teachers confidence in teaching food and nutrition subjects' *Education Inquiry*, 15(3), pp. 407-422. Doi:10.1080/20004508.2022.2116865

Public Health England (2015) *Food Teaching in Secondary Schools: A Framework of Knowledge and Skills*. Available at:
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a80d9c440f0b62305b8d7ff/Foodteaching_Secondaryguidelines_FINAL.pdf (Accessed: 21 October 2024).

Public Health England (2018) *The Eatwell Guide: Helping you eat a healthy, balanced diet*. Available at:
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ba8a50540f0b605084c9501/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf (Accessed: 27 October 2024)

Rasheed, M. (2023) 'Promoting Nutritional Education in Primary School Children', *British Journal of Nursing*, 32(8). Available at:
<https://www.britishjournalofnursing.com/content/childhood-nutrition/promoting-nutritional-education-in-primary-school-children/> (Accessed: 25 October 2024).

Henderson, L. (2023) *The History of the Eatwell Guide*. Available at: <https://my-bmi.co.uk/education/the-history-of-the-eatwell-guide/> (Accessed: 27 October 2024)

