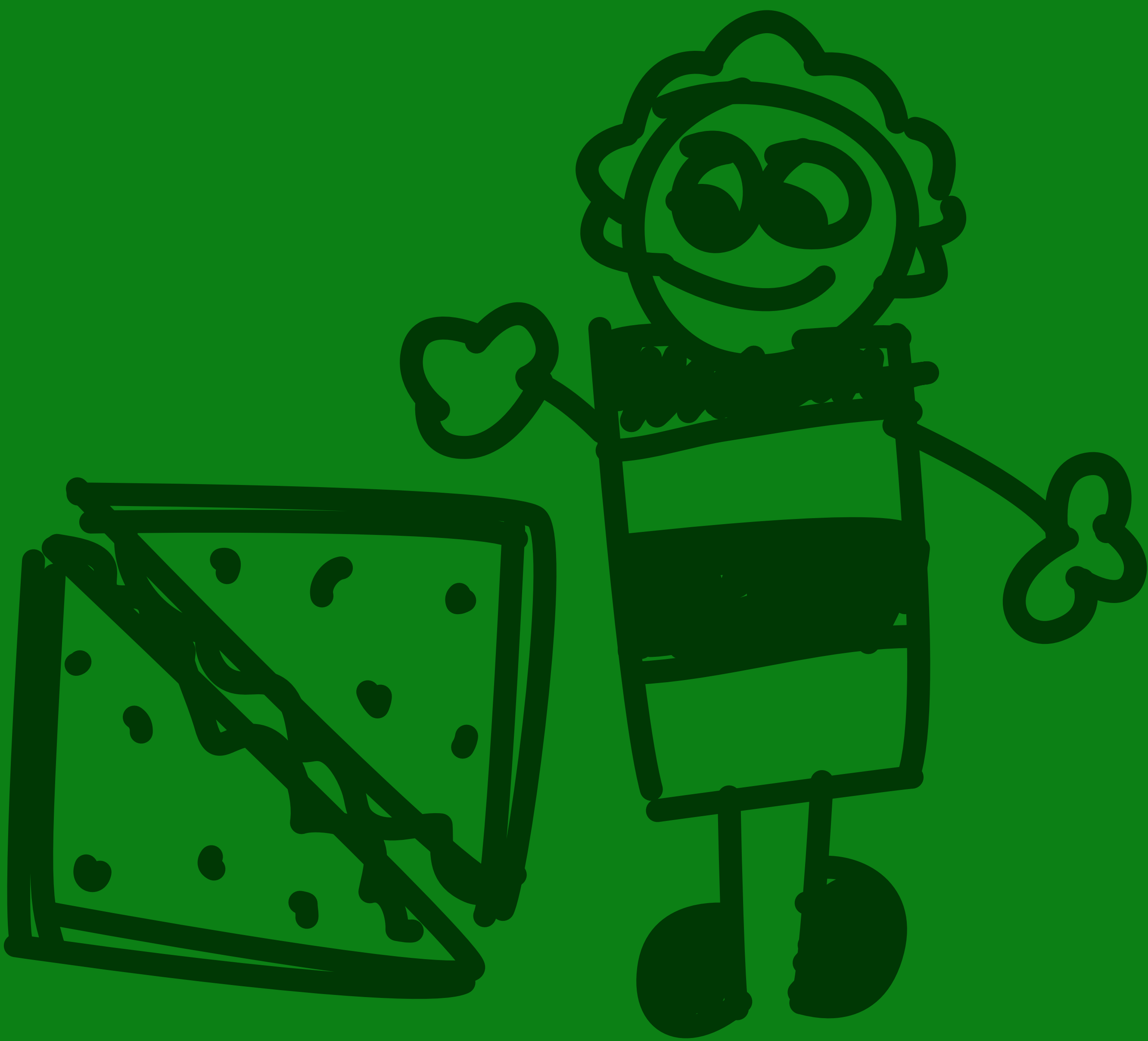
Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

‘RWYF I EISIAU EISTEDD AR BWYS Y BRECHDANAU’

Tasg Arbennig: Cinio Ysgol
Canfyddiadau



Diolchiadau

Hoffen ni ddiolch i'r rhai sydd wedi cyfrannu at y gwaith yma. Rydyn ni'n arbennig o ddiolchgar i Gwyther Rees o Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd wnaeth ein helpu i ddadansoddi canlyniadau'r arolwg.

Mae'r adroddiad yma ar gael mewn fformatau eraill drwy roi galwad i ni ar 01792 765600 neu drwy anfon e-bost aton ni yn post@complantcymru.org.uk

Mae cyfres o gyfreithiau, gan gynnwys Deddf Safonau Gofal 2000 a Deddf Comisiynydd Plant Cymru 2001, sy'n esbonio rôl a chyfrifoldebau Comisiynydd Plant Cymru. Mae Comisiynydd Plant Cymru am weld Cymru sy'n wlad lle caiff plant a phobl ifanc eu parchu, eu gwerthfawrogi, a lle maen nhw'n cael gwrandawiad a chefnogaeth i fyw bywydau diogel, hapus.

Mae tîm o bobl sy'n gweithio gyda Keith Towler, y Comisiynydd presennol – o swyddfeydd yn Abertawe a Bae Colwyn – i'w helpu i wneud y pethau yma:

cefnogi plant a phobl ifanc i ddysgu am hawliau plant
gwrando ar blant a phobl ifanc i ddysgu beth sy'n bwysig iddyn nhw
cynghori plant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gofalu amdanyn nhw os ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n methu troi at neb arall gyda'u problemau
dylanwadu ar y llywodraeth a sefydliadau eraill sy'n dweud eu bod nhw'n mynd i wneud gwahaniaeth i fywydau plant, gan ofalu eu bod nhw'n cadw eu haddewidion i blant a phobl ifanc
codi llais dros blant a phobl ifanc yn genedlaethol ar faterion pwysig – bod yn bencampwr i blant Cymru.

Mae copïau o'n holl adroddiadau ar gael i'w darllen a'u lawrlwytho o'n gwefan: www.complantcymru.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

Cyflwyniad

Adroddiad yw hwn ar ganfyddiadau arolwg o blant yng Nghymru a'u barn am ginio ysgol. Cynhaliwyd yr arolwg gydag yn agos i 1,000 o blant, gyda'r rhan fwyaf rhwng 5 a 11 oed, bron o bob awdurdod lleol rhwng 1 Mai 2014 a 27 Mehefin 2014. Trefnwyd y plant i gymryd rhan yn yr arolwg drwy gynllun Llysgenhadon Gwych Comisiynydd Plant Cymru (gweler tudalen 04 am fwy o wybodaeth ynghylch cynllun Llysgenhadon Gwych).

Mae'r adroddiad wedi'i rannu'n bedair.
Yn y rhan gyntaf ceir eglurhad o gyd-destun a nodau'r ymchwil gyda gwybodaeth am y modd y cynhaliwyd yr arolwg a sut y cafodd y data ei ddadansoddi. Mae'r ddwy adran nesaf yn crynhoi'r canfyddiadau ystadegol a thematig. Yn adran olaf yr adroddiad ceir casgliad cryno.

Cyd-destun

Blog Keith
Ysgrifennodd Keith Towler, Comisiynydd Plant cyfredol Cymru am ei brofiadau'n siarad gyda phlant am eu cinio ysgol yn ei flog ym mis Chwefror 2014. Ysgrifennodd:

Yn rhai o'm cyfarfodydd gyda Chynghorau Ysgol maen nhw wedi cyfeirio at Erthygl 24 o CCUHP, a'u gwaith ar sicrhau bod cinio ysgol yn cynnwys dŵr i'w yfed a bwyd da, maethlon. Maen nhw wedi datblygu cynigion i wella'r sefyllfa, ac wedi amlygu rhai materion i ysgolion ac awdurdodau lleol eu hystyried. Yn fy sgyrsiau gyda phlant, maen nhw wedi dweud y pethau yma wrtha i:

— Bod maint y pryd bwyd ddim yn cynyddu wrth i chi dyfu i fyny, felly mae plant Blynyddoedd 5 a 6 yn cwyno eu bod yn aml yn llwglyd yn y prynhawn.

— Mae'r hambyrddau gweini wedi'u mowldio yn amhoblogaidd gyda rhai plant, ond mae eraill yn eu hoffi. Mae maint y pryd yn cael ei gyfyngu gan yr hambwrdd, ac mae'r plant hŷn mewn lleoliadau cynradd yn gweld hynny. Mae plant eraill wedi dweud eu bod yn hoffi'r hambyrddau wedi'u mowldio.

— Mae cael ail ddogn o fwyd yn gwestiwn mawr. Mewn rhai siroedd rwy'n deall bod polisi o beidio â rhoi ail ddogn, ond mewn mannau eraill, mae rhagor ar gael. Os nad oes rhagor ar gael, ac mae'r plant hŷn yn dal i fod eisiau bwyd, mae hynny'n creu peth drwgdeimlad ac ymdeimlad o anghyfiawnder. Mae hyn yn arbennig o wir pan fydd staff y gegin yn derbyn cyfarwyddyd i daflu bwyd sydd heb ei ddefnyddio i ffwrdd.

— Mewn ysgolion uwchradd, dewis ac ansawdd yw'r pynciau llosg. Mae rhai'n cwyno bod y dewis yn gyfyngedig iawn (gyda'r dewis i lysieuwyr yn cael ei feirniadu fwyaf), a bod yr ansawdd yn gallu amrywio. Rhaid rasio i gyrraedd yn gynnar, neu byddwch yn olaf yn y ciw, ac yn gorfod cael beth mae pawb arall wedi'i wrthod.

— Yna mae mater y gost. Mae plant cynradd ac uwchradd wedi gwneud sylwadau ar y costau a pha mor anodd yw hi i deuluoedd sydd â dau blentyn neu fwy yn yr ysgol fforddio cinio ysgol. O'r hyn rwy'n deall, cost ddyddiol gyfartalog cinio ysgol yn yr ysgol gynradd yw £2.15, felly os oes gennych chi ddau blentyn yn yr ysgol, y gost i'r teulu yw £21.50 yr wythnos. Yn amlwg, mae cyfran uchel o blant yng Nghymru yn cael prydau ysgol am ddim, ac mae amrywiaeth o ddulliau talu sy'n ceisio cynnal cyfrinachedd.

— Mae brecwast ysgol am ddim yn ysgolion cynradd Cymru yn boblogaidd iawn, gyda'r plant a'r staff fel ei gilydd yn dweud pa mor bwysig yw e. Mae'r llaeth am ddim i blant o dan 5 hefyd yn cael ei weld fel rhywbeth da, ac mae gan blant hŷn atgofion melys am ddyddiau'r llaeth am ddim.

— Yna mae'r sgyrsiau rydw i wedi'u cael gyda phlant sy'n dweud eu bod nhw'n gweld eisiau eu cinio ysgol yn ystod y gwyliau. Nid ansawdd y bwyd sydd dan sylw yn y sgyrsiau yna. Yn hytrach, maen nhw'n adlewyrchu tueddiad sy'n destun pryder bod rhai plant yn treulio gwyliau'r ysgol yn llwglyd.

Mae'r sefyllfa o ran cinio ysgol, felly, mor bwysig ag erioed i blant ysgol heddiw. Rhaid i mi ddweud bod ambell beth yn fy nharo'n arbennig am hyn. Yn gyntaf, y ffaith bod peth amrywiaeth yng Nghymru o ran ansawdd ac argaeledd cinio ysgol, a hefyd bod plant hŷn yn yr ysgolion cynradd yn cwyno eu bod yn llwglyd yn y prynhawn. Yna mae effaith lefelau tlodi, os y cinio ysgol yw prif bryd y dydd. Wrth gwrs, 12 wythnos y flwyddyn, mae'r plant ar eu gwyliau o'r ysgol, ac mae rhai o'r sgyrsiau rwy wedi'u cael gyda phlant yn gwneud i mi gredu bod llawer yn treulio'r cyfnod hwnnw yn llwglyd. Tybed allai Cinio Ysgol fod yn dasg arbennig i'm Llysgenhadon Gwych yn y dyfodol, er mwyn i ni gael darlun mwy cyflawn o farn plant am fwyd yn yr ysgol. Dinners could be a future special mission for my Super Ambassadors so we can get a more comprehensive picture of what children think about food in schools.

Cynllun y Llysgenhadon Gwych yng Nghymru

Cynllun Comisiynydd Plant Cymru yw Llysgenhadon Gwych sy’n awdurdodi disgyblion i fod yn lysgenhadon i’r Comisiynydd yn eu hysgolion.

Caiff dau ddisgybl, fel arfer o flwyddyn 5/6, eu hethol gan eu cyfoedion i gymryd rôl blaenllaw i hyrwddo Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn (CCUHP) a rôl y Comisiynydd Plant Cymru i weddill yr ysgol.

Mae’r Llysgenhadon hefyd yn cymryd rhan mewn tasgau arbennig, sy’n casglu barn eu cyfoedion am amrywiaeth eang o bynciau. Yn ystod y cyfnod rhwng mis Mai a mis Mehefin 2014, roedd 150 o ysgolion wedi ymrwymo i’r cynllun.

www.llysgenhadongwych.org.uk

Arweiniad Llywodraeth Cymru ar Ginio Ysgol

'Blas am Oes'
Cyflwynodd 'Blas am Oes', a gyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2007, safonau maeth llymach oedd yn uwch na'r safonau gofynnol ar y pryd ac oedd yn gymwys i bob bwyd, boed yn cael ei ddarparu gan yr ysgol e.e. siop ysgol/peiriant gwerthu, tîm arlwyo mewnol, gwasanaethau arlwyo'r awdurdod lleol neu ddarparwr/contractwr arlwyo allanol.

Nid oedd argymhellion Blas am Oes yn orfodol. Fodd bynnag cynghorwyd pob ysgol i weithio at yr argymhellion hyn i baratoi ar gyfer newidiadau yn y ddeddf.

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013
Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013 yn disodli canllawiau gweithredu blaenorol Blas am Oes, gan bennu'r math o fwyd a diod y gellir ac na ellir ei ddarparu mewn ysgolion a gynhelir gan awdurdodau lleol, a phennu'r safonau maeth ar gyfer cinio ysgol.

Mae'r Rheoliadau yma yn rhan o fesur ehangach sef y Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2009. Mae'r Mesur hwn yn gosod gofyniad cyfreithiol ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu i hyrwyddo bwyta ac yfed iach i ddisgyblion mewn ysgolion a gynhelir drwy Gymru.

Pam fod bwyta'n iach mewn ysgolion yn bwysig?
Mae pryderon wedi'u mynegi ers tro am y nifer o blant sydd dros bwysau neu'n ordew a'r effaith mae hyn yn ei gael ar iechyd a lles, yn enwedig mewn perthynas â lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae diet gwael yn ffactor cyfranogol. Gall y bwyd a'r diodydd a ddarperir mewn ysgolion wneud cyfraniad cadarnhaol at sicrhau diet iach a chytbwys i blant a phobl ifanc a'u hannog i ddatblygu arferion bwyta da. Y nod yw sicrhau agwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach ac annog agweddau iach at fwyd a diod o oedran cynnar.

Nodau’r astudiaeth

Yng ngoleuni’r cyd-destun uchod, roedd nodau’r astudiaeth gyfredol fel a ganlyn:

— ceisio barn plant am eu profiadau o amser cinio yn yr ysgol; a

— meintioli tystiolaeth anecdotaidd y Comisiynydd Plant yn ystod ei ymweliadau ag ysgolion ar draws Cymru.

Yr holiadur

Cwblhawyd yr holiadur gan y plant eu hunain drwy holiadur ar-lein yn ogystal ag arolwg etap all-lein mewn digwyddiadau haf ym mis Mai a mis Mehefin 2014. Roedd yn cynnwys 12 cwestiwn.

Roedd y ddau gwestiwn cyntaf yn ymwneud ag ardal yr awdurdod lleol ac oedran y plentyn fel y crynhowyd uchod.

Roedd y saith cwestiwn nesaf ar ffurf blwch ticio gan holi:

- **A oedd y plant yn bwyta cinio ysgol**
- **A oedden nhw'n teimlo bod dewis da o fwyd**
- **A oedden nhw'n teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol**
- **A oedden nhw'n cael rhagor o fwyd os oedden nhw'n gofyn amdano**
- **A oedd rhaid iddyn nhw aros neu giwio am amser hir am eu cinio**
- **A oedd digon o amser ganddyn nhw i fwyta eu cinio**
- **A oedd eu hysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'u mowldio ar gyfer cinio ysgol, ac os felly beth oedd eu barn amdanyn nhw.**

Roedd tri dewis o ateb i'r chwe chwestiwn cyntaf – 'Ydw', 'Weithiau' a 'Nac ydw'. Roedd pedwar dewis i'r cwestiwn olaf – 'Ydw', 'Sdim ots gen i', 'Nac ydw', a 'Dyw fy ysgol i ddim yn defnyddio hambyrddau plastig'.

Ceir crynodeb o'r atebion i'r saith cwestiwn yn Adran 2 isod.

Yn olaf, roedd yr holiadur hefyd yn cynnwys tri chwestiwn penagored:

- **Beth yw'r peth gorau am ginio ysgol, yn dy farn di?**
- **Beth yw'r peth gwaethaf am ginio ysgol, yn dy farn di?**
- **Pa un peth fyddet ti'n ei newid i wneud amser cinio yn yr ysgol yn well fyth?**

Ceir dadansoddiad o'r atebion i'r cwestiynau hyn yn Adran 3 isod.

Cynnal yr Arolwg

Rhannwyd yr arolwg gyda phlant fel Tasg Arbennig drwy ein cynllun a gwefan Llysgenhadon Gwych rhwng 1 Mai a 27 Mehefin 2014. Cynllun mewn Ysgolion Cynradd yw hwn yn bennaf ond roedd yr arolwg ar agor i blant o bob oed. Rhannwyd gwybodaeth am y cynllun gan y Comisiynydd mewn unrhyw ymweliadau ag ysgolion yn ystod y cyfnod hwn yn ogystal â marchnata drwy ebost i ysgolion ac ar twitter.

Defnyddiwyd arolygon all-lein ar dabledi symudol yn ystod unrhyw ddigwyddiadau yr oedd tîm Cyfranogi'r Comisiynydd yn bresennol ynddyn nhw yn ystod y cyfnod hwnnw - roedd hyn yn cynnwys Digwyddiadau Llysgenhadon rhanbarthol yng ngogledd Cymru, de Cymru a'r Canolbarth. Defnyddiwyd arolygon all-lein yn Eisteddfod yr Urdd yn y Bala hefyd.

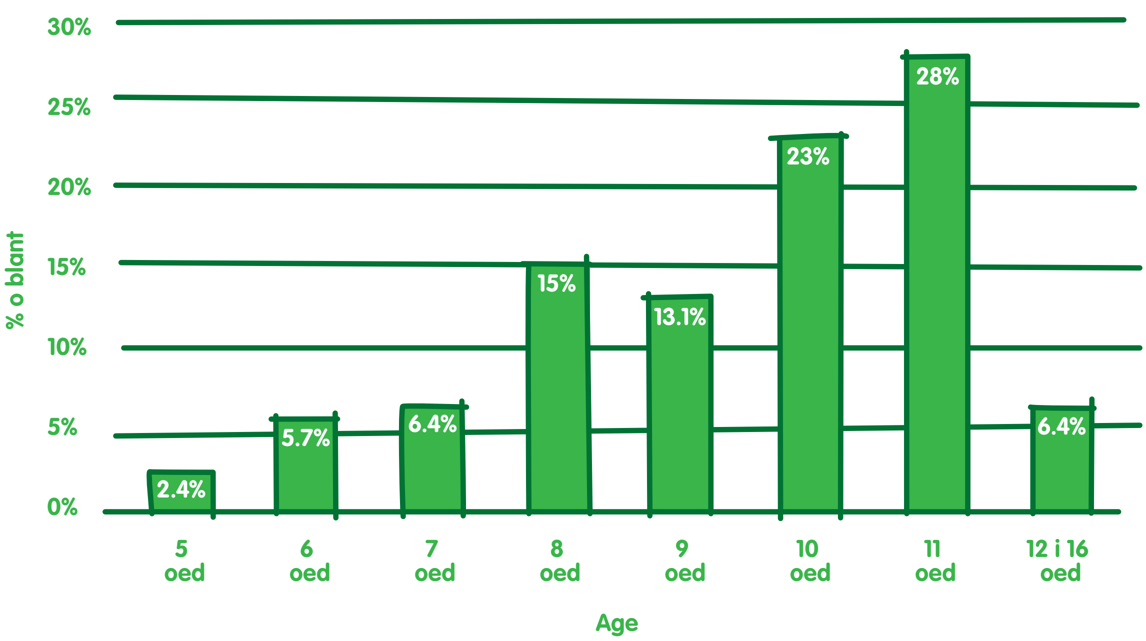
Sampl yr arolwg

Roedd 942 o blant yn y sampl a gwblhaodd yr arolwg.

Oedran

Roedd y mwyafrif o blant yn y sampl rhwng 9 a 11 oed. Roedd tua 30% dan 9 mlwydd oed a 7% dros 11 oed. Gan ei bod yn ymddangos fod yr arolwg wedi’i gynnal ym mis Mehefin, byddai’r mwyafrif o blant 11 oed yn dal i fod yn yr ysgol gynradd. Felly yn y drafodaeth isod tybir mai dim ond plant sy’n 12 oed ac yn hŷn sydd yn yr ysgol uwchradd. Nid oedd oedran 20 o’r plant yn wybyddus ac nid ydyn nhw wedi’u cynnwys yn y canrannau uchod na’r siart isod.

Ffigur 1: Oedran y plant yn y sampl



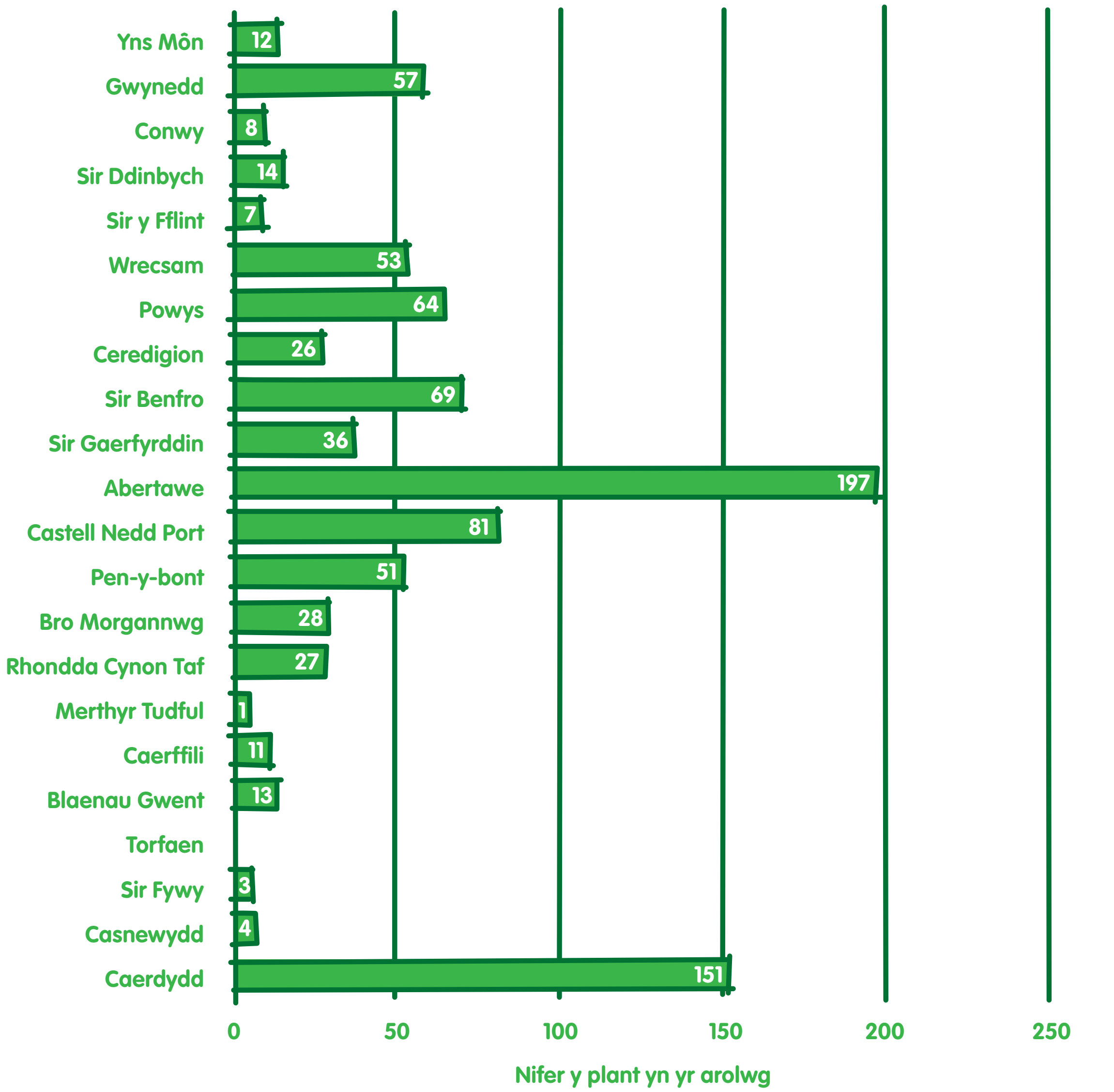
Iaith

Cwblhaodd ychydig dros un ym mhob pump (21%) o’r plant yr arolwg yn Gymraeg a chwblhaodd y gweddill (79%) yr arolwg yn Saesneg.

Awdurdodau lleol

Cwblhawyd yr arolwg gan blant o bob awdurdod lleol yng Nghymru ond am un (Ffigur 2). Roedd amrywiaeth eang o gyfraddau cyfranogi ar draws yr awdurdodau lleol gyda'r niferoedd uchaf yng Nghaerdydd ac Abertawe a nifer cymharol isel o blant yn cymryd rhan mewn rhai ardaloedd yn ne ddwyrain Cymru. Nid yw Ffigur 2 yn cynnwys 29 o blant nad oedd eu hawdurdod lleol yn wybyddus.

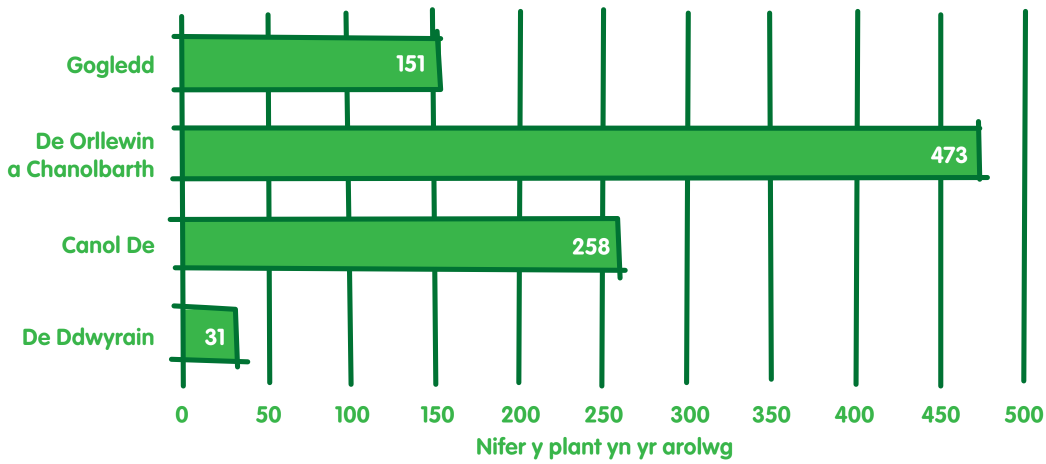
Ffigur 2: Nifer o blant yn cyfranogi ym mhob awdurdod lleol



Rhanbarth

Gellir grwpio'r data ar awdurdodau lleol yn bedwar rhanbarth daearyddol eang fel y gwelir yn Ffigur 3. Gwelir bod cynrychiolaeth dda mewn tri o'r pedwar rhanbarth ond mai nifer cyfyngedig o blant a gyfranogodd yn rhanbarth de ddwyrain Cymru.

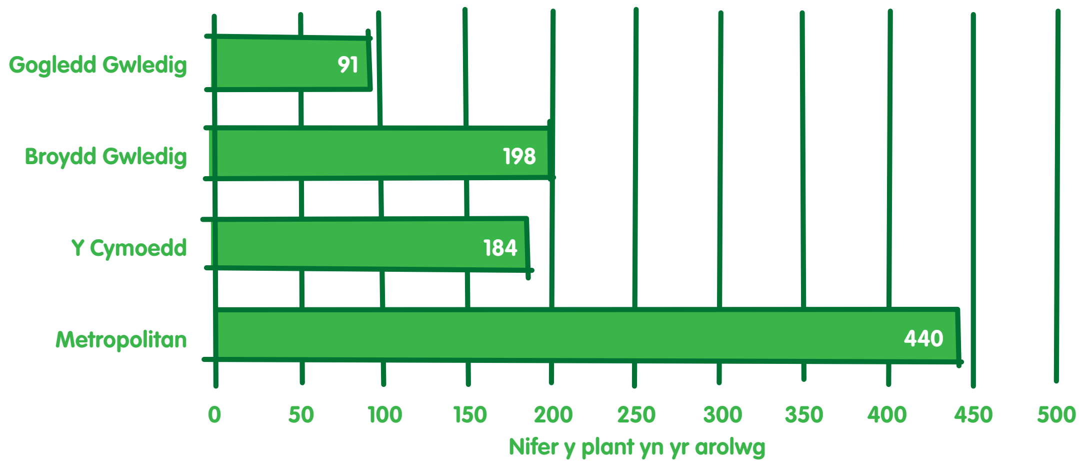
Ffigur 3: Nifer o blant yn cyfranogi yn ôl rhanbarth daearyddol



Macro ranbarthau

Gellir grwpio'r awdurdodau lleol hefyd yn ôl rhanbarth macro – yn seiliedig ar y math o ardal – fel y gwelir yn Ffigur 4. Yma ceir taeniad da o gyfranogiad ar draws y pedwar rhanbarth macro.

Ffigur 4: Nifer o blant yn cyfranogi yn ôl rhanbarth macro



Dadansoddi data a chanlyniadau

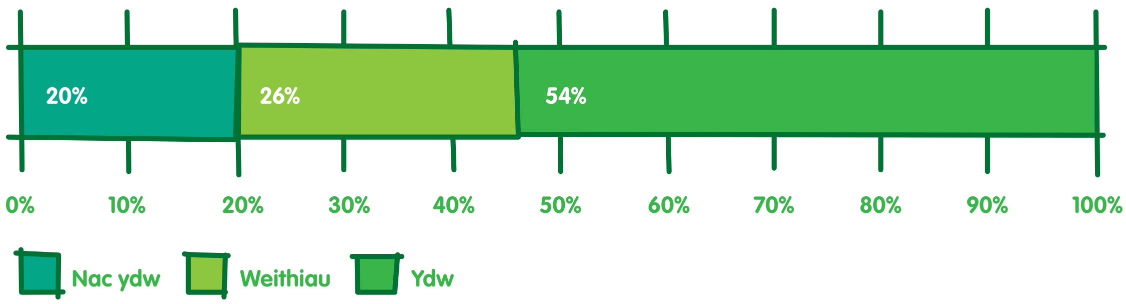
Dadansoddwyd y data ystadegol o’r cwestiynau caeedig yn yr arolwg gan ddefnyddio SPSS - pecyn meddalwedd ystadegol. Cynhaliwyd profion ystadegol sylfaenol mewn perthynas â rhai o’r gwahaniaethau a nodwyd yn Adran 2 ond oherwydd natur y sampl dylid ystyried y rhain yn ddynodiadau amhendant yn unig. Oherwydd y dosbarthiad oedran anwastad yn yr arolwg, mae canrannau cyffredinol pob cwestiwn wedi’u pwyso’n gyfartal yn ôl grŵp oedran er mwyn darparu darlun cywirach o’r sefyllfa gyffredinol. Mae’n bwysig cydnabod na allwn ni fod yn siŵr pa mor gynrychioliadol yw’r sampl o holl ddisgyblion ysgol gynradd yng Nghymru. Serch hynny, mae’n bwysig rhoi ystyriaeth i farn yr ychydig dan 1,000 o blant a gyfranogodd yn yr arolwg.

Casglwyd ymatebion y plant i’r cwestiynau penagored mewn taenlen Excel a chafodd themâu o fewn yr ymatebion hyn eu dynodi a’u codio â llaw.

Canfyddiadau ystadegol

Wyt ti'n bwyta Cinio Ysgol?
Mae'r dadansoddiad cyffredinol ar gyfer y cwestiwn hwn i'w weld yn Ffigur 5. Roedd dros hanner y plant ysgol gynradd yn yr arolwg (54%) bob amser yn bwyta cinio ysgol ac roedd 26% yn gwneud ambell waith. Mae'r dadansoddiad o'r cwestiynau caeedig dilynol yn seiliedig ar yr is-grŵp o blant oedd wedi ateb naill ai 'ydw' neu 'weithiau' i'r cwestiwn hwn.

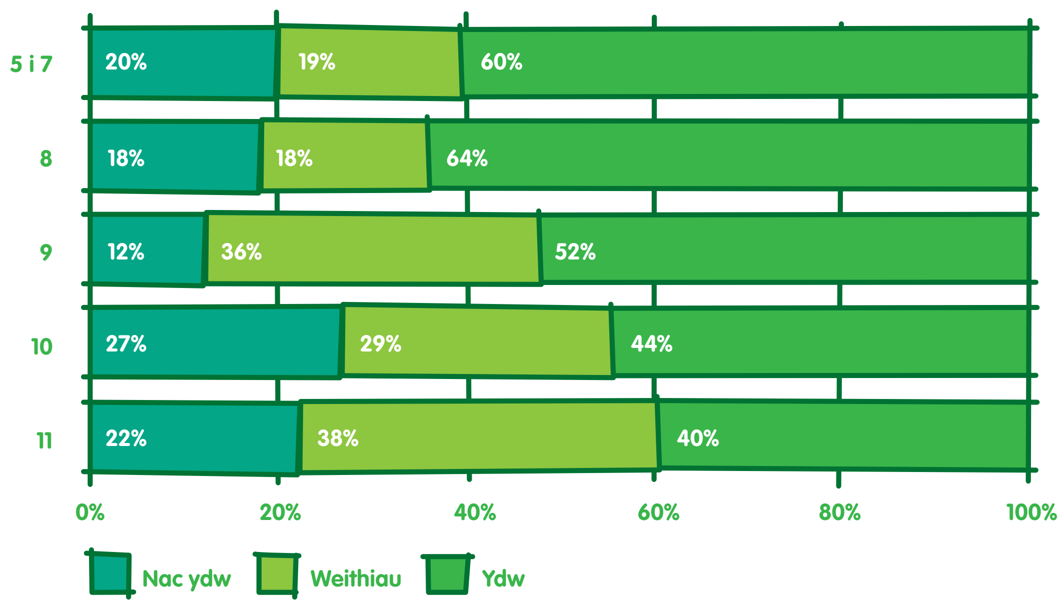
Ffigur 5: 'Wyt ti'n bwyta Cinio Ysgol?'



Wedi'i bwyso'n gyfartal yn ôl grŵp oedran

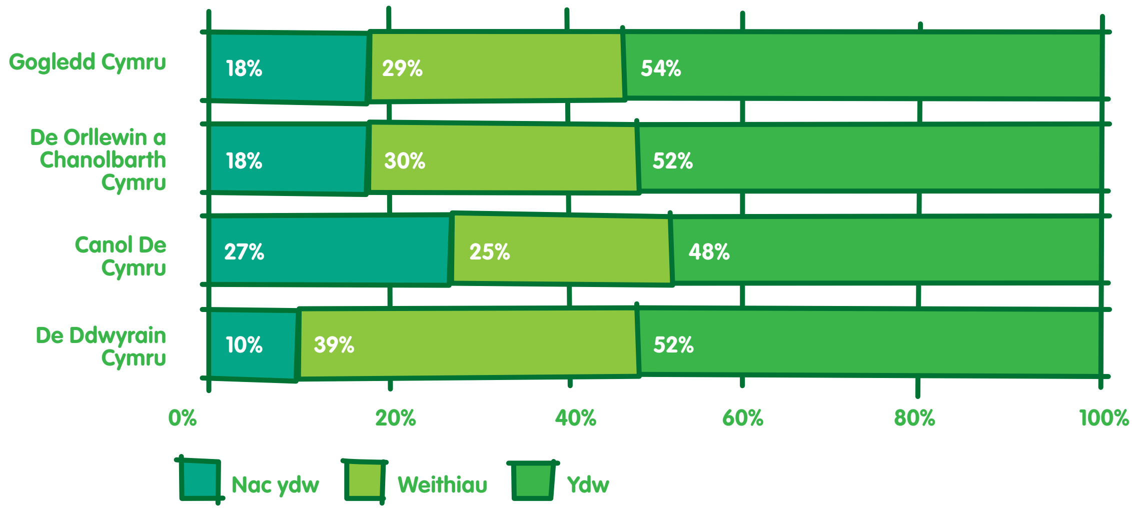
Roedd y gyfran o blant oedd yn bwyta cinio ysgol i'w gweld yn lleihau gydag oedran rhwng 8 ac 11. Atebodd dros 60% o blant wyth oed ac iau 'ydw' o'i gymharu â 40% o'r rhai 11 oed.

Ffigur 6: 'Wyt ti'n bwyta Cinio Ysgol?' (yn ôl oedran)



Gan edrych ar batrymau ymateb i'r cwestiwn hwn mewn gwahanol ranbarthau o Gymru (Ffigur 7) cymharol ychydig o wahaniaeth oedd yn y cyfraddau o blant yn ateb 'Ydw' i'r cwestiwn hwn. Roedd yn ymddangos fod cyfran lai o blant wedi ateb 'Nac ydw' yn rhanbarth de ddwyrain Cymru, ond mae'r ffigur hwn yn seiliedig ar sampl bach o 31 o blant ac felly nid yw'n ddibynadwy.

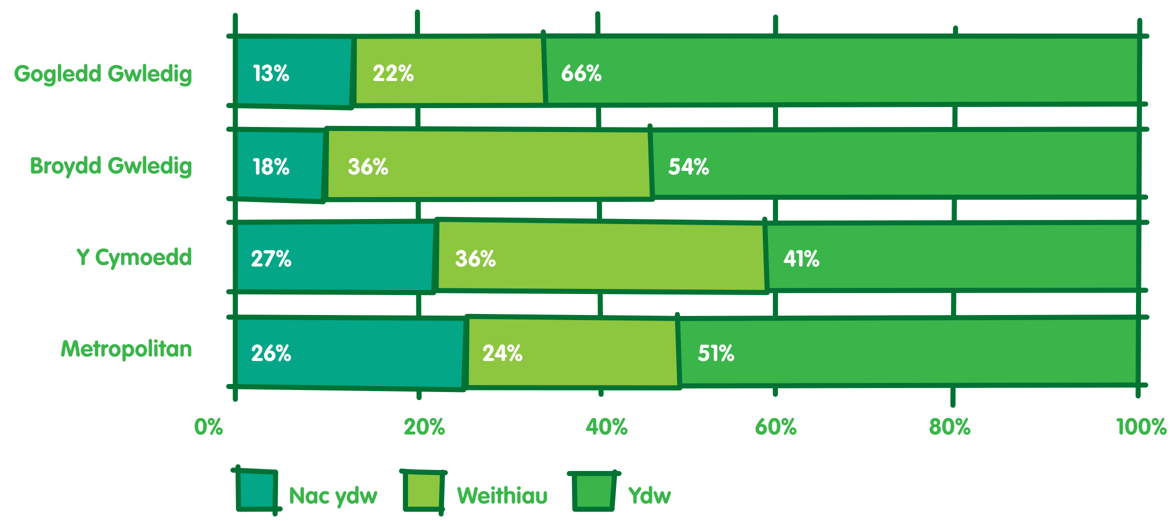
Ffigur 7: 'Wyt ti'n bwyta Cinio Ysgol?' (yn ôl rhanbarth daearyddol)



Sampl heb ei bwyso

Darlun ychydig yn wahanol sy'n ymddangos wrth edrych ar y rhanbarthau macro sy'n cynrychioli gwahanol fathau o ardaloedd lleol yng Nghymru, (Ffigur 8). Roedd y gyfran o blant oedd bob amser yn bwyta cinio ysgol ar ei uchaf yn y Gogledd Gwledig ac ar ei isaf yn y Cymoedd. O edrych ar y rheini oedd weithiau neu bob amser yn bwyta cinio ysgol, mae'n ymddangos mai rhwng yr ardaloedd gwledig a'r ardaloedd mwy trefol (y Cymoedd a Metropolitan) mae'r gwahaniaeth mwyaf.

Ffigur 8: ‘Wyt ti’n bwyta Cinio Ysgol?’ (yn ôl rhanbarth macro)

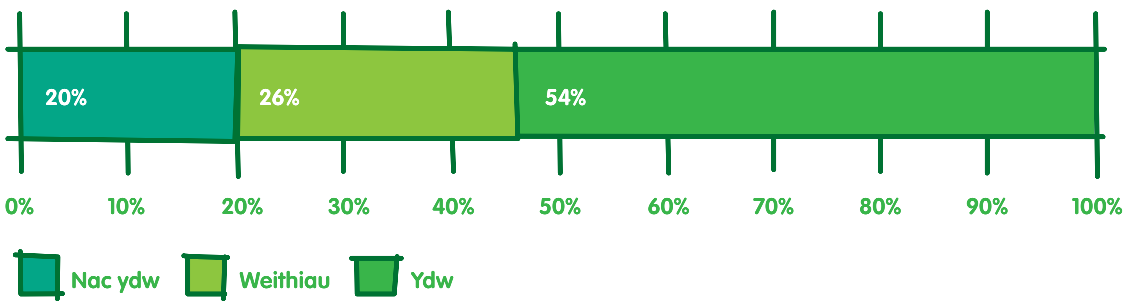


Sampl heb ei bwyso

Wyt ti’n cael dewis da o ran beth i’w fwyta?

Roedd dros hanner y plant (54%) yn teimlo eu bod yn cael dewis da o ran beth i’w fwyta, gyda 28% yn teimlo bod hyn yn wir weithiau.

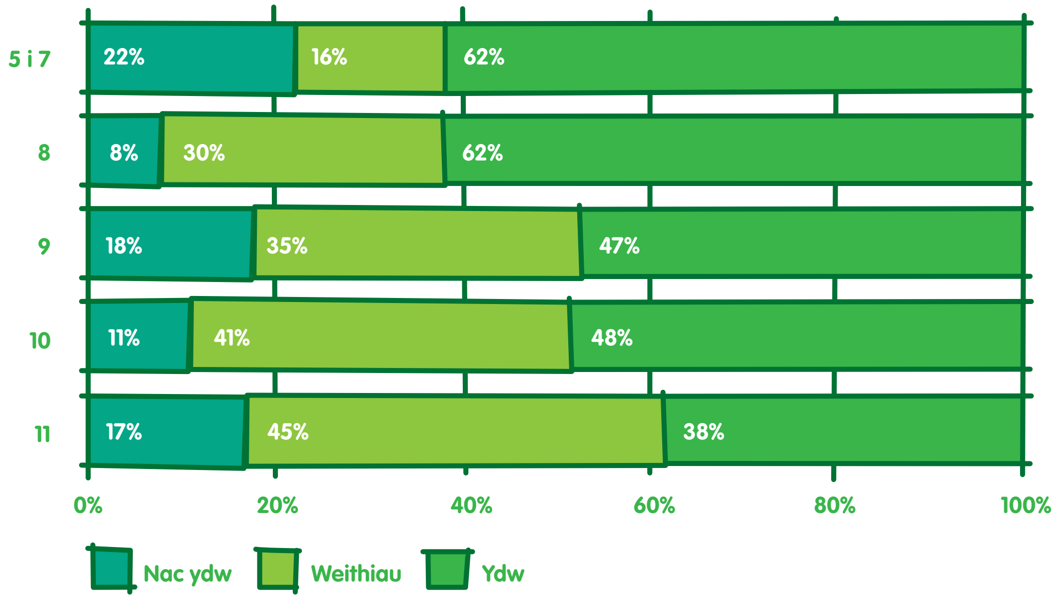
Ffigur 9: ‘Wyt ti’n cael dewis da o ran beth i’w fwyta?’



Wedi’i bwyso’n gyfartal yn ôl grŵp oedran

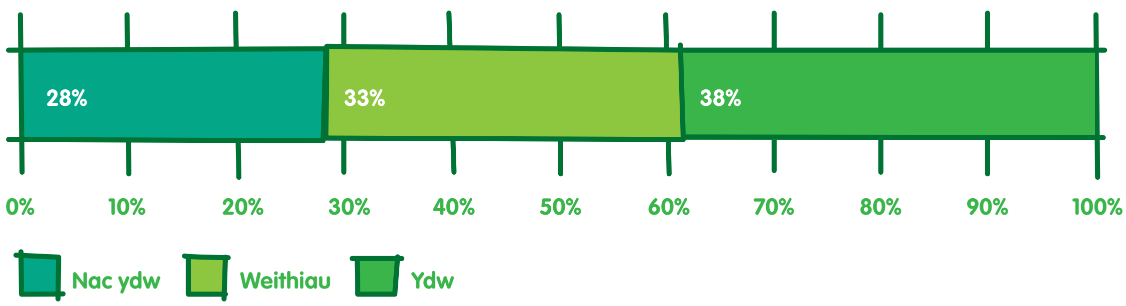
Roedd boddhad â’r dewis yn amrywio yn ôl oedran - gyda’r gyfran o blant yn ateb ‘ydw’ yn syrthio rhwng 8 ac 11 oed, er nad oedd y categori ‘nac ydw’ yn dangos patrwm clir o ran oedran. Mae hyn yn codi’r cwestiwn a oes dulliau gwahanol yn cael eu defnyddio i gynnig dewis i wahanol oedrannau mewn ysgolion cynradd (sy’n ymddangos yn annhebygol) ynteu a yw plant yn mynd yn llai bodlon â’r un lefel o ddewis wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Ffigur 10: 'Wyt ti'n cael dewis da o ran beth i'w fwyta?' (yn ôl oedran)



Wyt ti'n teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol?
Dywedodd dros chwarter o'r plant (28%) nad oedden nhw'n teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol a dywedodd traean arall eu bod yn teimlo'n llawn weithiau.

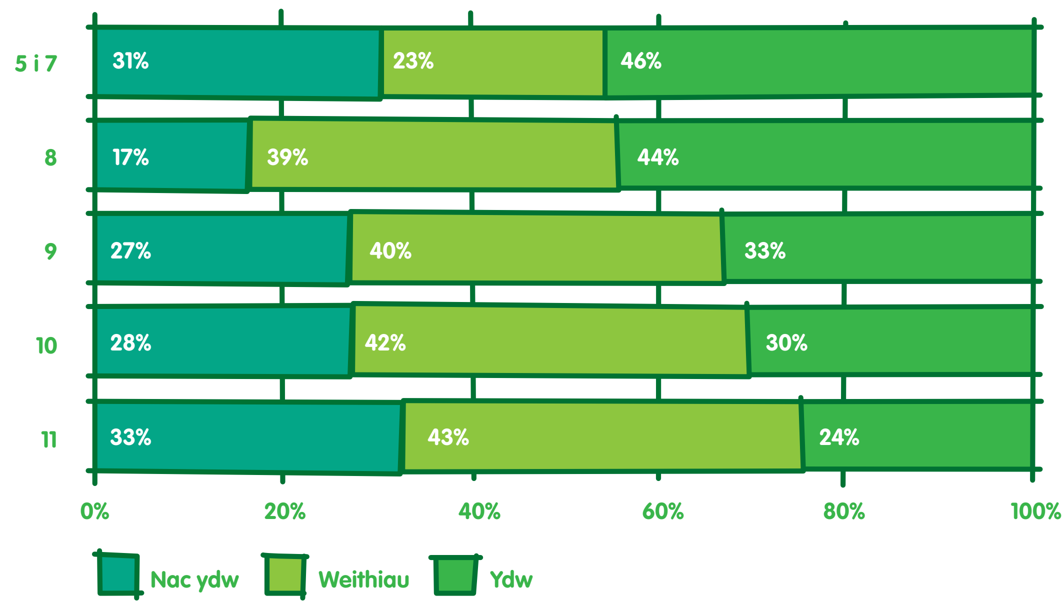
Ffigur 11: 'Wyt ti'n teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol?'



Wedi'i bwyso'n gyfartal yn ôl grŵp oedran

Unwaith eto roedd rhai patrymau oedran i'w gweld yma – gyda'r gyfran a ymatebodd 'ydw' i'r cwestiwn hwn yn lleihau o tua 45% ar gyfer plant 5 i 8 oed i 24% ar gyfer plant 11 oed.

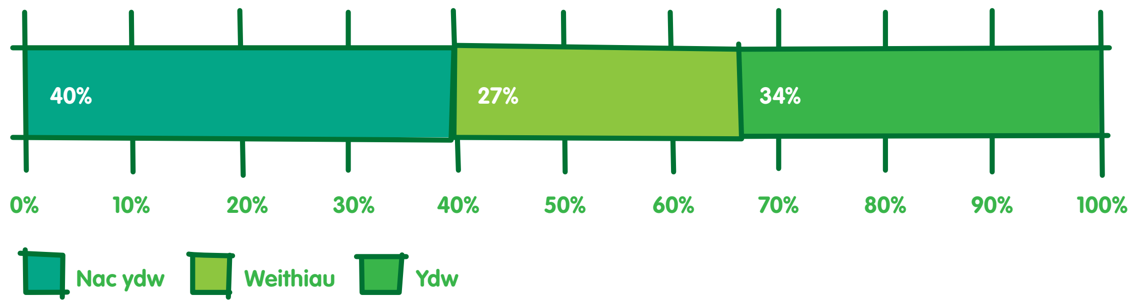
Ffigur 12: 'Wyt ti'n teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol?' (yn ôl oedran)



Wyt ti'n cael rhagor o fwyd os wyt ti'n gofyn?

Dywedodd tua thraean (34%) o'r plant eu bod yn cael rhagor o fwyd os oedden nhw'n gofyn. Ar y llaw arall dywedodd dau ym mhob pump (40%) nad oedden nhw.

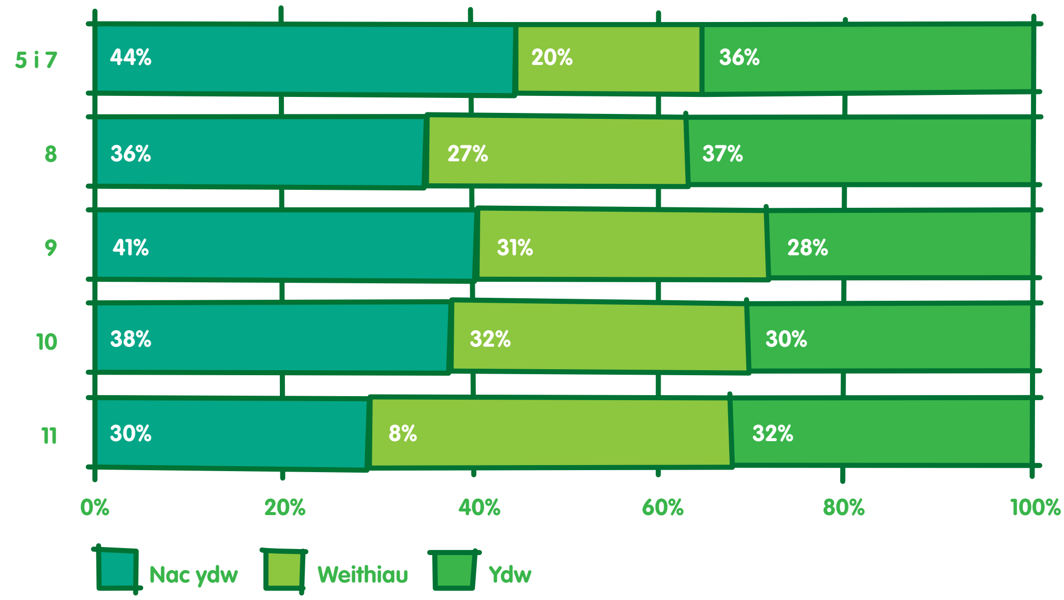
Ffigur 13: 'Wyt ti'n cael rhagor o fwyd os wyt ti'n gofyn?



Wedi'i bwyso'n gyfartal yn ôl grŵp oedran

Nid yw'r atebion i'r cwestiwn hwn i'w gweld yn amrywio'n systematig yn ôl oedran ymhlith plant ysgol gynradd. Mae hyn yn awgrymu rhywfaint o gysondeb o fewn ysgolion am y polisi ar ddarparu ail ddogn, beth bynnag yw oed y plant.

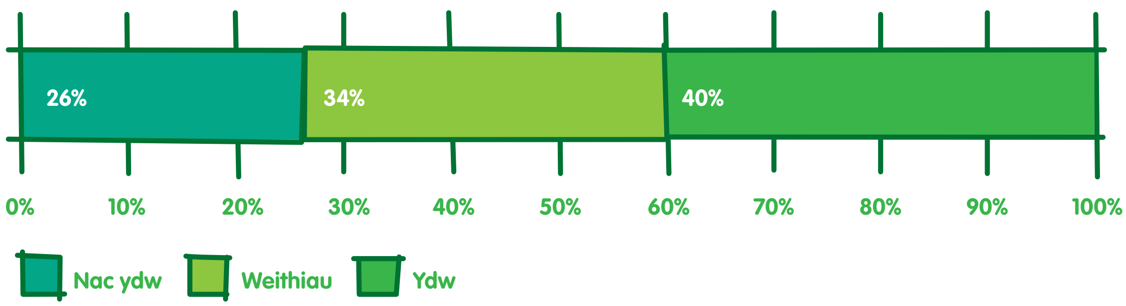
Ffigur 14: 'Wyt ti'n cael rhagor o fwyd os wyt ti'n gofyn?' (yn ôl oedran)



Oes rhaid i ti aros neu giwio am amser hir i gael cinio ysgol?

Roedd ciwio neu aros yn broblem i'r rhan fwyaf o blant, gyda thri chwarter o'r plant yn ateb 'ydw' or 'weithiau'.

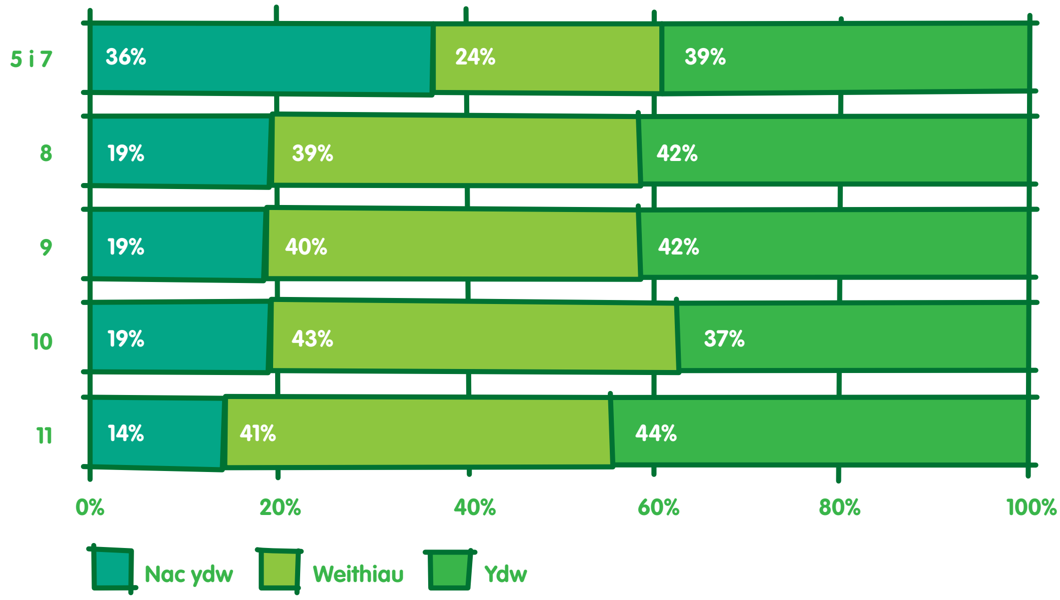
Ffigur 15: 'Oes rhaid i ti aros neu giwio am amser hir i gael cinio ysgol?'



Wedi'i bwyso'n gyfartal yn ôl grŵp oedran

Ymhlith plant ysgol gynradd mae'n ymddangos fod y grwpiau oedran ieuengaf (5 i 7 oed) yn llai tebygol o orfod ciwio ond doedd dim gwahaniaeth dirnadwy ym mhrofiadau plant 8 i 11 oed. Efallai fod y patrwm ar gyfer y grŵp oedran ieuengaf yn adlewyrchu polisi cyffredin mewn ysgolion cynradd o drefnu amser cinio fel bod y plant lleiaf yn bwyta gyntaf. Roedd hwn yn fater y gwnaeth nifer o'r plant yn y grwpiau oedran hŷn sylwadau arno (gweler yn ddiweddarach).

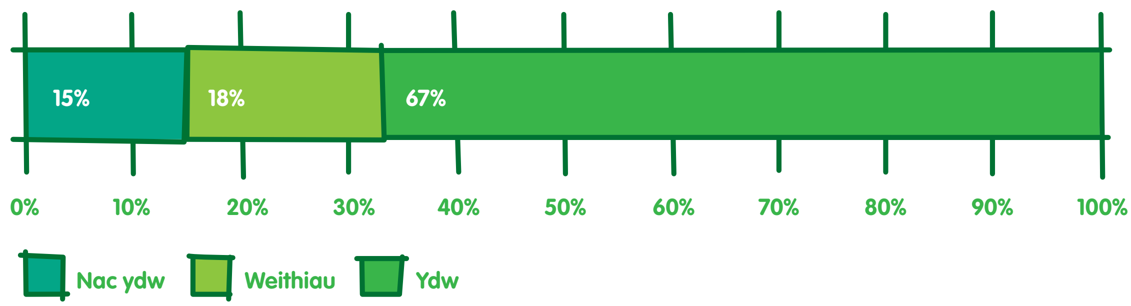
Ffigur 16: 'Oes rhaid i ti aros neu giwio am amser hir i gael cinio ysgol?' (yn ôl oedran)



Wyt ti’n cael digon o amser i fwyta dy ginio?

Roedd yr atebion i’r cwestiwn hwn yn gymharol gadarnhaol gyda thros ddwy ran o dair (67%) yn ateb ‘ydw’ a 18% arall yn dweud ‘weithiau’.

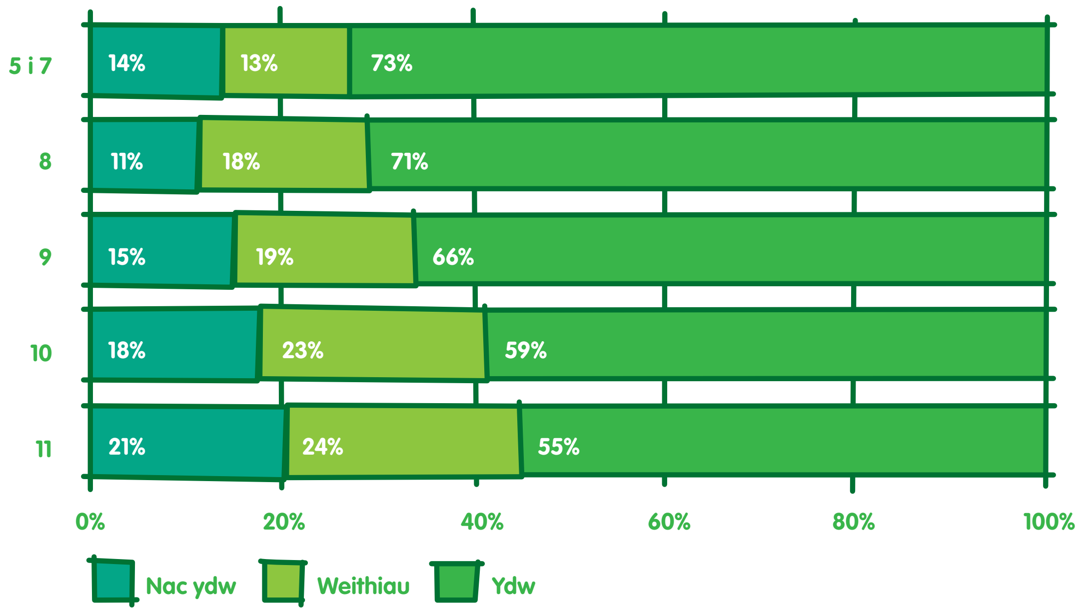
Ffigur 17: ‘Wyt ti’n cael digon o amser i fwyta dy ginio?’



Wedi’i bwyso’n gyfartal yn ôl grŵp oedran

Yn y grŵp oed cynradd, roedd plant hŷn yn llai tebygol o deimlo eu bod yn cael digon o amser i fwyta eu cinio bob amser. Mae’n ymddangos fod hyn o leiaf yn rhannol yn ymwneud â sut caiff amser cinio ei drefnu – gyda’r grwpiau oedran hŷn yn aml yn bwyta’n hwyrach na’r grwpiau oedran iau – gweler sylwadau gan rai o’r plant yn ddiweddarach.

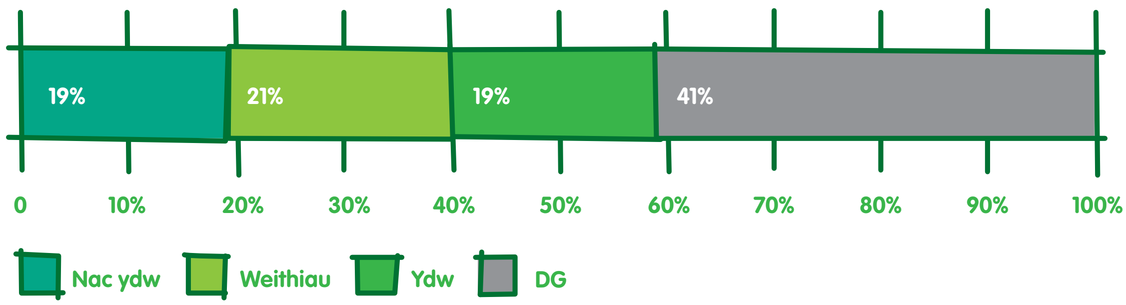
Ffigur 18: 'Wyt ti'n cael digon o amser i fwyta dy ginio?' (yn ôl oedran)



Os yw dy ysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'u mowldio, wyt ti'n hoffi nhw?

Dywedodd ychydig dros ddau ym mhob pump o'r plant (41%) nad oedd eu hysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'i mowldio. O'r gweddill, dywedodd cyfrannau eithaf cyfartal o blant nad oedden nhw'n hoffi'r hambyrddau, eu bod yn eu hoffi nhw neu nad oedd ots ganddyn nhw.

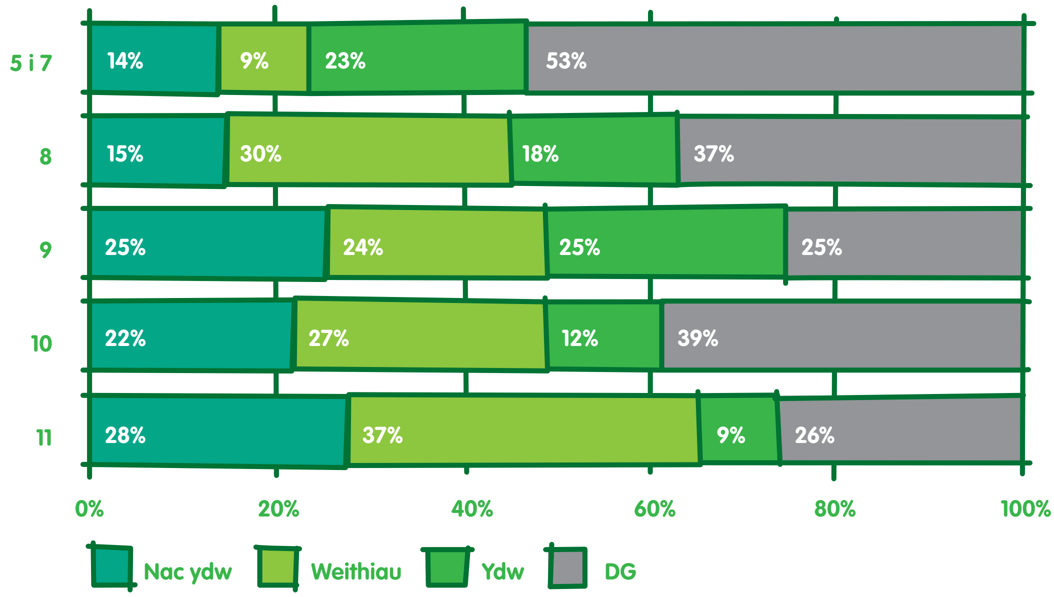
Ffigur 19: 'Os yw dy ysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'u mowldio, wyt ti'n hoffi nhw?'



Wedi'i bwyso'n gyfartal yn ôl grŵp oedran

Roedd rhywfaint o arwydd fod y plant hŷn yn llai ffafriol i'r hambyrddau plastig na'r plant iau.

Ffigur 20: 'Os yw dy ysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'u mowldio, wyt ti'n hoffi nhw?' (yn ôl oedran)



Plant ysgol uwchradd

Cyfranogodd 59 o blant rhwng 12 a 16 oed yn yr arolwg, ac o'r rhain roedd 49 yn cael cinio ysgol drwy'r amser neu weithiau. Nid yw hwn yn sampl digon mawr i gynrychioli'r boblogaeth plant oed ysgol uwchradd yng Nghymru.

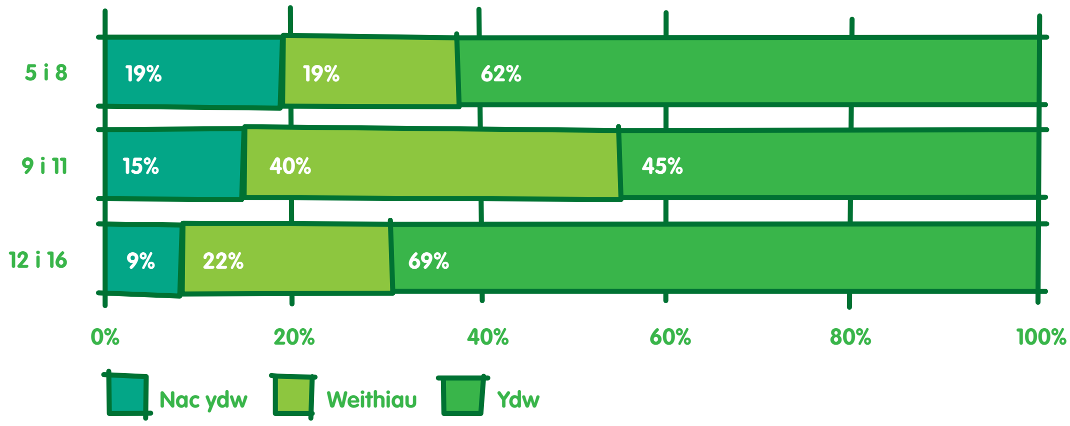
Fodd bynnag, er mwyn cynrychioli barn y plant hynny a gymerodd ran yn yr arolwg, ceir crynodeb o'u hymatebion i'r cwestiynau caeedig yn yr arolwg isod. Dyma rai sylwadau am y gwahaniaethau yn eu hatebion o'u cymharu â'r plant ysgol gynradd. O'u cymharu â phlant ysgol gynradd, roedd y plant ysgol uwchradd:

- **yn fwy bodlon â'r dewis oedd yn cael ei gynnig iddyn nhw o ran yr hyn roedden nhw'n ei fwyta (Ffigur 21)**
- **yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n llawn ar ôl cael cinio ysgol na'r plant ysgol gynradd (Ffigur 22)**
- **yn llai tebygol o ddweud eu bod yn cael rhagor o fwyd os oedden nhw'n gofyn (Ffigur 23)**
- **yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gorfod aros neu giwio am amser hir am eu cinio (Ffigur 24)**
- **yn fwy tebygol na'r grŵp oedran 9 i 11 o ddweud eu bod yn cael digon o amser i fwyta eu cinio (Ffigur 25)**

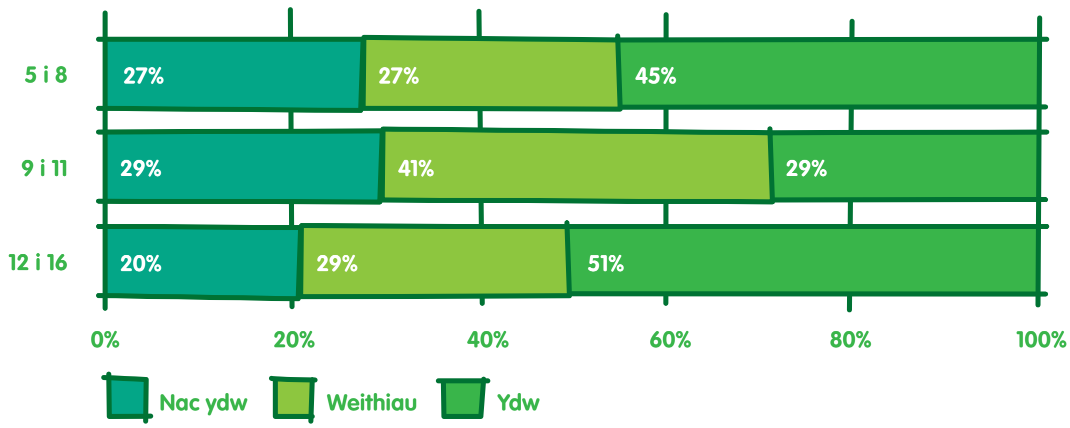
Nid oedd darlun clir yn gysylltiedig ag oedran o ran barn am hambyrddau plastig.

Mae'r pwyntiau bwled uchod yn seiliedig ar sampl bach a byddai angen gwneud rhagor o ymchwil i dynnu cymariaethau dibynadwy rhwng barn plant mewn ysgolion cynradd ac uwchradd am ginio ysgol.

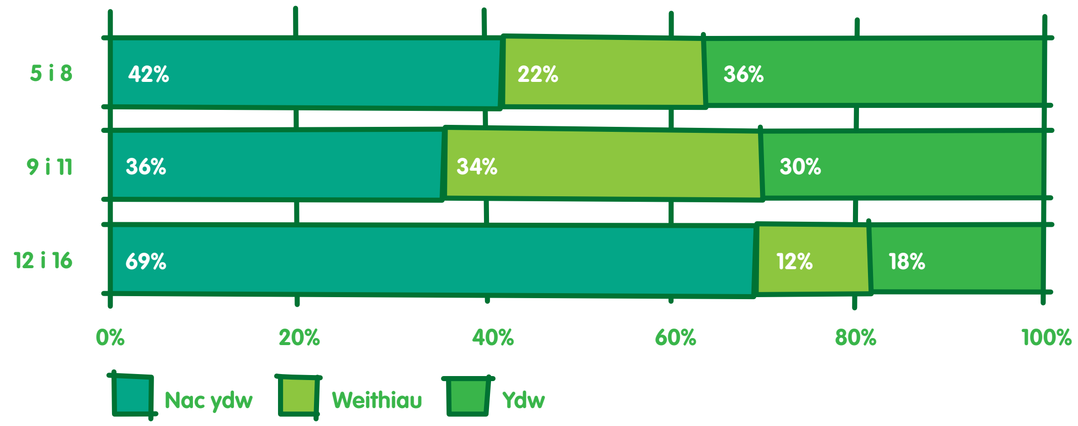
Ffigur 21: ‘Wyt ti’n cael dewis da o ran beth i’w fwyta?’
(yn ôl grŵp oedran)



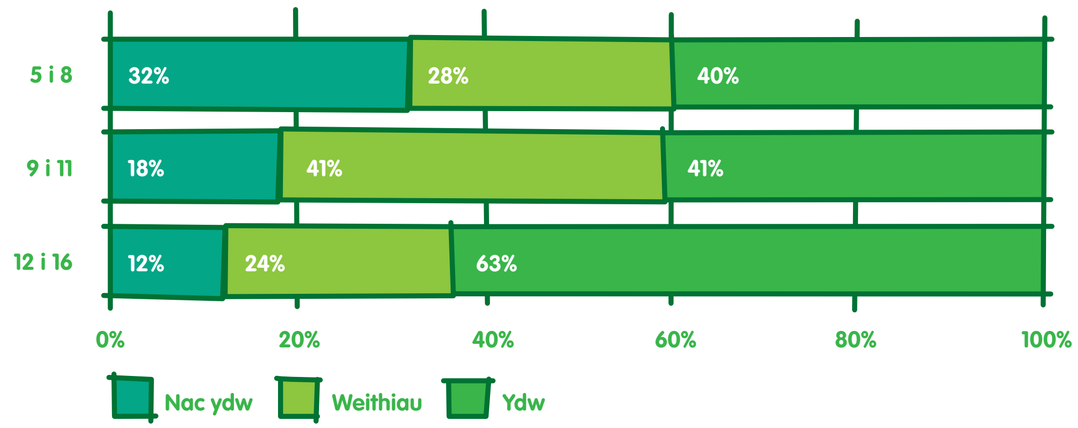
Ffigur 22: ‘Wyt ti’n teimlo’n llawn ar ôl cael cinio ysgol?’
(yn ôl grŵp oedran)



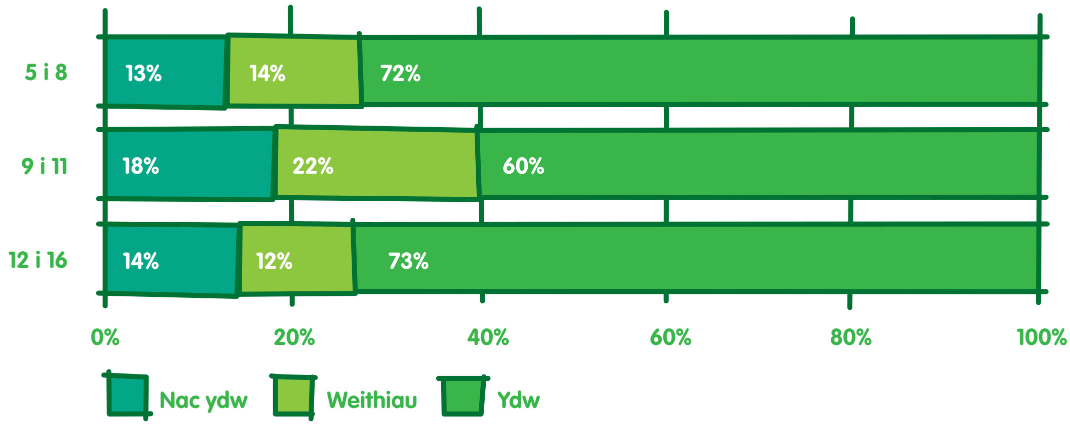
Ffigur 23: 'Wyt ti'n cael rhagor o fwyd os wyt ti'n gofyn?' (yn ôl grŵp oedran)



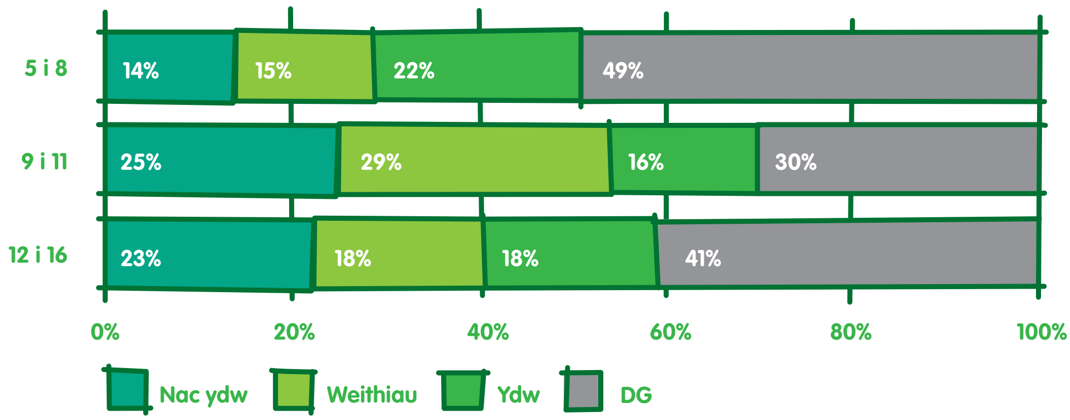
Ffigur 24: 'Oes rhaid i ti aros neu giwio am amser hir i gael cinio ysgol?' (yn ôl grŵp oedran)



Ffigur 25: 'Wyt ti'n cael digon o amser i fwyta dy ginio?' (yn ôl grŵp oedran)



Ffigur 26: 'Os yw dy ysgol yn defnyddio hambyrddau plastig wedi'u mowldio, wyt ti'n hoffi nhw?' (yn ôl grŵp oedran)



Plant nad oedd yn bwyta cinio ysgol

Fel yr amlinellwyd uchod, roedd tua un o bob pump o’r plant yn yr arolwg oedd rhwng 5 ac 11 oed yn dweud nad oedden nhw’n bwyta cinio ysgol. Atebodd llawer o’r plant hyn y cwestiynau dilynol a amlinellir uchod. Nid yw’n bendant, ond mae’n ymddangos yn debygol y byddai’r plant hyn yn ateb y cwestiynau ar sail profiad o fwyta cinio ysgol yn y gorffennol. Yn gyffredinol roedd gan y plant hyn farn fwy negyddol am y dewisiadau oedd ar gael, faint o fwyd oedd yn cael ei ddarparu a’r amser oedd ar gael i fwyta cinio ysgol. Gallai’r patrymau hyn fod yn arwydd i raddau o’r rhesymau pam fod rhai o’r plant hyn yn dewis peidio â chael cinio ysgol. Fodd bynnag dylid cofio bod oed cymedrig y plant nad oedd yn bwyta cinio ysgol (9.4 oed) ychydig yn hŷn na’r rhai oedd yn bwyta cinio ysgol (9.2 oed) a gallai hyn hefyd gael rhywfaint o effaith ar y gwahaniaethau a welwyd.

Sylwadau'r plant am ginio ysgol

Gofynnwyd tri chwestiwn penagored i'r plant ar ddiwedd yr holiadur:

1. Beth yw'r peth gorau am ginio ysgol, yn dy farn di?
2. Beth yw'r peth gwaethaf am ginio ysgol, yn dy farn di?
3. Pa un peth fyddet ti'n ei newid i wneud amser cinio yn yr ysgol yn well fyth?

Cafwyd ymateb rhagorol i'r cwestiynau hyn gyda llawer o blant yn ysgrifennu atebion manwl gan fynegi barn a chynnig syniadau.

Cynhaliwyd dadansoddiad cynnwys o'r holl ymatebion[2] ac roedd hyn yn awgrymu set o themâu eang sy'n berthnasol i'r atebion a gynigiwyd i'r tri chwestiwn. Byddai'n ailadroddus felly i grynhoi'r canfyddiadau i bob cwestiwn ar wahân, ac mae'r hyn sy'n dilyn yn gyfuniad o ymatebion a drefnwyd o gwmpas teg thema allweddol a ganfuwyd wrth ddadansoddi. Roedd y deg thema fel a ganlyn, a'r pump cyntaf oedd y pynciau mwyaf cyffredin:

1. Maint
2. Ansawdd
3. Opsiynau a dewis
4. Proses a threfniadaeth
5. Sylwadau am fwydydd penodol
6. Elfennau cymdeithasol
7. Elfennau ffisegol – gofod a chyfarpar
8. Cost
9. Staff
10. Cyfranogiad

2 Heb ystyriaeth i oedran nac a oedd y plentyn yn cael cinio ysgol ai peidio

Yn yr adrannau nesaf, mae amcangyfrifon o’r nifer o blant oedd yn crybwyll themâu a phynciau penodol wedi’u darparu mewn rhai achosion. Mae hyn wedi’i wneud er mwyn rhoi syniad bras o amlygrwydd themâu penodol ac ni ddylid ei ystyried yn amcangyfrif cywir o raddfa pob mater y gellir ei gyffredinoli i’r boblogaeth plant. Dylid nodi hefyd fod atebion rhai plant yn cynnwys mwy nag un pwnc neu thema, er enghraifft:

“Yn fy marn i dwyf i ddim yn hoffi’r platiau ac mae’n rhaid i ni aros i’r babanod gael eu cinio nhw gyntaf ac ambell waith dwyf i ddim yn cael dewis o bwdin, ac ambell waith dwyf i ddim yn teimlo fel cael beth sydd ar ôl“

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

Mae’r rhain wedi eu categoreiddio ar wahân ar gyfer pob thema, felly dyw hi ddim yn briodol i adio’r gwahanol ffigurau gan y byddai hyn yn golygu dwbl-gyfrif rhai plant.

Mae dyfyniadau wedi’u dethol i ddangos pwyntiau allweddol. Mae’r rhain wedi’u hatgynhyrchu a’u trosi i adlewyrchu naws y dyfyniadau gwreiddiol mor agos â phosibl.

Cyn edrych ar bob thema, mae’n werth nodi bod rhai plant wedi mynegi naill ai boddhad llwyr neu anfodlonrwydd llwyr gyda chinio ysgol heb gynnig unrhyw fanylion pellach. Mewn ymateb i’r cwestiwn am y ‘peth gorau’, er bod llawer o sylwadau cwbl gadarnhaol, atebodd dros 50 o blant ‘dim byd’. Mewn ymateb i’r cwestiwn am y peth ‘gwaethaf’ atebodd dros 90 o blant ‘dim byd’ tra bo 30 wedi nodi ‘popeth’.

Thema 1: Maint

Roedd hon yn thema amlwg a chymharol syml. Dywedodd dros 100 o blant mai maint y dogn o fwyd oedd ar gael a’r opsiwn i ofyn am fwyd ychwanegol oedd y peth gorau am ginio ysgol. Ar y llaw arall crybwyllodd dros 70 o blant ddognau bach fel un o’r pethau gwaethaf am ginio ysgol a nododd tua 70 hwn fel blaenoriaeth ar gyfer newid.

Roedd llawer o blant yn benodol yn gwerthfawrogi’r posibilrwydd o gael ail ddogn o fwyd pan oedd ar gael:

“Rych chi’n cael ail ddogn”

Y peth gorau, plentyn 7 oed

“Rwy’n meddwl taw’r peth gorau yw os ydych chi am gael rhagor, fe gewch chi ragor“

Y peth gorau, plentyn 9 oed

“Mae maint y cinio’r un fath i flwyddyn 1 a blwyddyn 6”

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

“Mae disgyblion blwyddyn 6 yn cael yr un faint o fwyd â’r rhai iau ac mae’n rhaid i chi aros yn hir yn y ciw. ”

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

“Dognau mwy i blant mawr a mwy o amser i fwyta ”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

“Pan mae’r plant bach yn cael ail ddogn o bwdin bob tro a dyw’r plant hŷn ddim”

Y peth gwaethaf, plentyn 9 oed

Yn gysylltiedig â hyn, roedd plant hŷn yn aml i’w gweld yn teimlo fod y system lle’r oedd grwpiau oedran hŷn yn bwyta’n hwyrach yn anfanteisiol iddyn nhw, oherwydd ambell waith doedd dim digon o fwyd neu ddewis ar ôl iddyn nhw:

“Does byth digon erbyn i ni gyrraedd”

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

“Blwyddyn 6 ddylai fynd i mewn gyntaf”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

O’i gymharu â’r sylwadau hyn ynglŷn â phwysigrwydd cael digon o fwyd a chael ail ddogn, dim ond llond llaw o sylwadau a gafwyd yn dweud bod gormod o fwyd a bod gofyn i blant yn orffen eu bwyd pan nad oedden nhw am wneud.

Thema 2: Ansawdd

Roedd sylwadau cyffredinol am ansawdd y bwyd yn gyffredin iawn. Roedd llawer o blant yn gadarnhaol iawn am yr agwedd hon. Dywedodd tua 70 o blant mai'r peth gorau am ginio ysgol oedd ei fod yn 'flasus'. Ansoddeiriau eraill a ddefnyddiwyd oedd: 'neis' (49 enghraifft), 'yummy' (16 enghraifft) ac amrywiaeth o eiriau eraill a ddefnyddiwyd gan nifer llai o blant fel 'lovely', 'delicious', 'marvellous' a 'lush'. Soniodd tua 25 o blant mai ansawdd cyffredinol y bwyd oedd y peth gwaethaf am ginio ysgol, ac fe'i nodwyd yn flaenoriaeth ar gyfer newid gan nifer tebyg.

Soniwyd am rai problemau ynglŷn â'r tymheredd roedd y bwyd yn cael ei weini - gyda thros 30 o blant yn sôn am hyn fel 'y peth gorau' a deg o blant yn nodi mai bwyd oer oedd 'y peth gwaethaf'. Roedd rhai plant i'w gweld yn gwerthfawrogi'n arbennig eu bod yn cael pryd poeth amser cinio:

"Mae'n neis cael pryd poeth ar ôl bore hir yn yr ysgol."

Y peth gorau, plentyn 11 oed

"Yn y gaeaf mae'n neis cael bwyta bwyd poeth."

Y peth gorau, plentyn 10 oed

Dim ond nifer fach o sylwadau a gafwyd (tua deg o blant) am fwyd wedi'i or-goginio, wedi llosgi, wedi'i dan-goginio, yn soeglyd neu'n seimllyd.

Cafwyd sylwadau hefyd am hylendid bwyd, ac yn benodol dod o hyd i flew yn y bwyd. Roedd yn ymddangos fel pe bai'r problemau hyn wedi'u clystyru yn y set data felly mae'n bosibl eu bod yn gysylltiedig â digwyddiadau penodol mewn rhai ysgolion. Yr awgrymiadau ar gyfer newid a gafwyd gan rai plant oedd y dylai staff cinio wisgo rhwyd wallt bob amser.

Soniodd nifer o blant (dros 40) mai bwyd 'iach' oedd y peth gorau am ginio ysgol.

"Maen nhw'n rhoi prydau iach i chi"

Y peth gorau, plentyn 9 oed

Adlewyrchwyd hyn hefyd mewn rhai sylwadau negyddol ac awgrymiadau ar gyfer newid yn nhermau gwneud y bwyd yn iachach. Cafwyd rhai sylwadau hefyd am faterion posibl eraill yn ymwneud ag iechyd – er enghraifft plant yn dweud mai'r peth gwaethaf am ginio ysgol oedd y diffyg halen.

"Rwy'n meddwl y dylen ni gael halen ar ein chips "

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

Thema 3: Opsiynau a dewis
Hon oedd un o'r themâu mwyaf cyffredin yn ymatebion y plant. Crybwyllodd tua 70 o blant dewis fel un o'r pethau gorau am ginio ysgol.

"Rwy'n cael dewis y bwyd rwy'n hoffi"

Y peth gorau, plentyn 7 oed

"eich bod chi'n cael 4 dewis a rych chi'n cael dewis beth chi eisiau ei gael"

Y peth gorau, plentyn 8 oed

Nododd tua 50 o blant ddiffyg dewis fel un o'r pethau gwaethaf a dywedodd tua 50 arall nad oedd bwyd roedden nhw'n eu hoffi'n cael ei gynnig. Ambell waith roedd hyn yn gysylltiedig ag anghenion dietegol penodol:

"bod dim llawer o ddewis llysieuol ganddyn nhw "

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

"Rwyf i'n Fwslim felly hoffwn i gael cyw neu gig halal yn fy nghinio ysgol."

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 7 oed

Mewn ymateb i'r cwestiwn am un peth i'w newid am ginio ysgol, gwella'r dewis oedd yr ymateb mwyaf poblogaidd gyda thros 120 yn ei grybwyll ar draws yr ystod oedran.

"Newid y bwyd a hoffwn i ddewis y bwyd rwyf i eisiau ei gael."

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 5 oed

“Mwy o ddewisiadau bwyd neu unrhyw beth yn gyffredinol”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

Fel y soniwyd yn yr ail ddyfyniad, i rai plant roedd y mater hwn, sef dewis, yn estyn ymhellach na’r bwyd oedd ar gael. Gwnaed sylwadau hefyd am gael dewis pryd i fwyta a phwy i eistedd gyda nhw, sy’n cysylltu â themâu eraill:

“Does gen i ddim dewis”

Y peth gwaethaf, plentyn 6 oed

Yn gysylltiedig â dewis roedd amrywiaeth:

“Rwy’n hoffi fy nghinio ysgol oherwydd rych chi’n cael pethau gwahanol bob dydd”

Y peth gorau, plentyn 7 oed

Mwy o amrywiaeth oedd y pumed awgrym mwyaf cyffredin ar gyfer newid, gyda 22 o blant yn ei grybwyll:

“Amrywiaeth, dewis a blasau”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 7 oed

“Dylai’r cogyddion fod yn fwy rhydd i ddyfeisio eu bwydlenni eu hunain.”

Y peth gwaethaf, Oedran anhysbys

Ar y llaw arall, roedd rhai arwyddion hefyd fod plant yn mwynhau rhai o'r arferion ynghlwm â chinio ysgol, a gwybod o flaen llaw beth oedden nhw'n mynd i'w gael ar ddiwrnod penodol.

"Rydym ni'n cael yr un cinio bob wythnos."

Y peth gorau, plentyn 7 oed

"Mwynhau cinio dydd Sul ac rwy'n hoffi'r ffaith mod i'n gwybod pa ddiwrnod mae ar y fwydlen."

Y peth gorau, plentyn 7 oed

Y thema fwyaf cyffredin yma oedd:

"y peth gorau am ginio ysgol yw bod pob dydd Gwener yn ddiwrnod chips"

Y peth gorau, plentyn 11 oed

Soniwyd am 'chips ar ddydd Gwener' gan dros 20 o blant fel y peth gorau am ginio ysgol.

Thema 4: Proses a threfniadaeth

Cafwyd nifer sylweddol o sylwadau am brosesau a threfniadaeth y system cinio ysgol.

Roedd ciwio yn bwnc cyffredin gyda thros 100 o blant yn nodi hyn fel y peth gwaethaf am ginio ysgol a thua 50 o blant yn ei nodi fel eu blaenoriaeth ar gyfer newid.

"Aros yn y rhes pan rwy'n llwglyd"

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

Fel y nodwyd uchod, roedd hyn yn ymddangos yn broblem benodol i blant hŷn yn yr ysgol gynradd a mynegodd rai ymdeimlad o anghyfiawnder am y systemau oedd wedi'u sefydlu oedd yn golygu mai nhw fyddai'r olaf i fwyta:

"Blwyddyn 6 sy'n mynd i mewn olaf felly rhaid i ni aros yn y rhes am amser hir iawn."

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

"Weithiau am fy mod i ym mlwyddyn 6 mae'r bwyd yn oer achos mai fi yw un o'r olaf"

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

"Weithiau does dim o'r peth chi am gael ar ôl ac mae'n rhaid i chi wneud y tro"

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

"Pan mae'r plant bach yn cael ail ddogn o bwdin bob tro a dyw'r plant hŷn ddim"

Y peth gwaethaf, plentyn 9 oed

Yn gysylltiedig â chiwio, roedd llawer o blant yn dweud nad oedd ganddyn nhw ddigon o amser i fwyta eu cinio, a nododd dros 50 o blant hyn fel blaenoriaeth ar gyfer newid. Cynigiodd rhai plant y dylid estyn yr egwyl cinio i ddatrys rhai o’r problemau a amlinellwyd uchod:

“Rwy’n meddwl y dylen ni gael awr o egwyl yn lle 45 munud”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

“Mwy o amser chwarae”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 9 oed

Thema 5: Sylwadau am fwydydd penodol

As might be expected there were a large number of comments about Fel y gellid disgwyl cafwyd nifer fawr o sylwadau am fwydydd penodol mewn ymateb i'r cwestiynau am y pethau gorau a'r gwaethaf am ginio ysgol. Bydd llawer o hyn i'w briodoli i hoffterau plant unigol. Er enghraifft roedd dau blentyn yn meddwl mai cig eidion oedd y peth gorau am ginio ysgol, tra bod dau'n meddwl mai dyma'r peth gwaethaf. Fodd bynnag gallai fod yn ddiddorol edrych ar y bwydydd neu'r mathau o fwydydd mwyaf cyffredin a grybwyllwyd gan y plant.

Y 'pethau gorau' mewn trefn (bras) amledd (deg crybwylliad neu fwy) oedd:

Pwdinau'n gyffredinol	**110**
Sglodion	**70**
Pitsa	**29**
Cinio rhost/dydd Sul	**15**
Pysgod (a sglodion)	**14**
Byrger (a sglodion)	**12**
Peli cig	**11**
Seigiau pasta	**11**
Cyri	**10**

Y 'pethau gwaethaf' y soniwyd amdanyn nhw amlaf oedd:

Diodydd	**20**
Pasta (gan gynnwys bolognese)	**20**
Tatws stwnsh	**19**
Cyri	**15**
Cinio rhost	**12**
Sglodion	**11**
Pysgod	**11**

Mae'r ffaith fod sawl eitem (sglodion, pysgod, cyri, cinio rhost, pasta) yn ymddangos ar y ddwy restr yn arwydd o'r anawsterau a wynebir wrth bennu bwydlenni cinio ysgol ac mae'n atgyfnerthu thema pwysigrwydd cynnig dewis lle bo'n ymarferol.

Mae’n werth sylwi ymhellach ar y categori ‘diodydd’ yn y rhestr o bethau gwaethaf. Yn ogystal â’r 20 o blant a gynhwysir yn y tabl uchod, dywedodd naw o’r plant mai’r peth gwaethaf am ginio ysgol oedd mai dim ond dŵr oedd ar gael. Soniodd 20 o blant am hyn hefyd fel blaenoriaeth ar gyfer newid:

“popeth yn gyntaf dylai’r diodydd fod yn well dim ond dŵr sydd gyda nhw“

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

“Peidio cael dŵr o’r taps byddai’n well gen i gael sgwosh.“

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

Thema 6: Elfennau ffisegol – gofod a chyfarpar
Trydedd thema, er nad oedd yn gyffredin iawn, oedd elfennau ffisegol amser cinio. Cyfeiriodd nifer fach o sylwadau at y gofod bwyta cyfyngedig a phroblemau’n ymwneud â bod yn anghyfforddus.

“pan rwyt ti’n cael dy fwyd ac yn mynd i eistedd, does dim seddi.”

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

“mwy o le yn y neuadd”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 12 to 16 oed

“dyw’r ardal eistedd ddim yn gyfforddus”

Y peth gwaethaf, plentyn 7 oed

Yn ogystal â’r materion penodol hyn, mae’n debygol fod cyfyngiadau gofod yn cael effaith ddilynol ar faterion eraill a godwyd gan blant fel amseroedd cinio gwahanol i wahanol grwpiau oedran a’r amser sy’n cael ei dreulio’n ciwio.

Soniodd rhai plant hefyd yr amgylchedd swnllyd.

“Y peth gwaethaf am ginio ysgol yw ei fod yn rhy swnllyd drwy’r amser”

Y peth gwaethaf, plentyn 8 oed

er bod awgrymiadau hefyd y dylid chwarae cerddoriaeth yn ystod amser cinio.

Roedd ffrwd arall o sylwadau’n ymwneud â’r cyfarpar a’r offer oedd yn cael ei ddarparu – seddi, hambyrddau, platiau a chyllyll a ffyrc. Mynegodd rhai plant anfodlonrwydd am lendid yr eitemau hyn neu’r amgylchedd yn gyffredinol.

“Weithiau mae’r hambyrddau’n seimllyd ac mae darnau o fwyd yn dal arnyn nhw”

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

“Mae’n rhy swnllyd yn y neuadd ac mae llanast ar y llawr ar ôl y rhai bach”

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

Thema 7: Elfennau cymdeithasol
Although the first two open-ended questions were about 'school dinners'
Er bod y ddau gwestiwn penagored cyntaf am 'ginio ysgol' yn hytrach nag 'amser cinio yn yr ysgol', nododd nifer o blant fod elfennau cymdeithasol yn bwysig iddyn nhw.

Dywedodd dros 30 o blant mai'r peth gorau am ginio ysgol oedd eistedd gyda'u ffrindiau a/neu siarad gyda nhw:

"eistedd gyda ffrindiau a bwyta bwyd a llysiau a bwyd iach"

Y peth gorau, plentyn 10 oed

"fy mod i'n cael cyfle i siarad gyda fy ffrindiau"

Y peth gorau, plentyn 11 oed

Soniodd rhai plant hefyd am y cyfle i chwarae yn ystod yr awr ginio:

"Mynd allan i chwarae wedyn"

Y peth gorau, plentyn 5 oed

"mynd allan i chwarae gyda fy ffrindiau"

Y peth gorau, plentyn 6 oed

"Dydyn ni ddim yn cael mynd allan ar ôl gorffen cinio"

Y peth gwaethaf, plentyn 8 oed

"Gadael i bawb fynd allan pan fyddan nhw'n gorffen"

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

Soniwyd am agweddau o berthynas â chyfoedion gan rai plant mewn perthynas â'r peth gwaethaf am ginio ysgol, yn enwedig rhai achosion o beidio â chael eistedd gyda ffrindiau neu gael gorchymyn i beidio â siarad.

"Dydych chi ddim yn cael eistedd gyda ffrindiau ac weithiau does dim blas"

Y peth gwaethaf, plentyn 11 oed

Mewn rhai ysgolion mae'n ymddangos ei bod yn arfer peidio â chaniatáu i blant sy'n derbyn cinio ysgol eistedd gyda'r rheini sy'n dod â phecyn cinio.

"Gwneud y llinell yn fyrrach a chymysgu gyda phobl sy'n dod â phecyn cinio"

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 8 oed

Nodwyd eistedd lle'r oedden nhw'n dymuno yn un o'r deg blaenoriaeth uchaf ar gyfer newid (o leiaf 14 o blant):

"eistedd yn unrhyw le, hyd yn oed os nad yw'n ginio ysgol"

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

"cael eistedd ar bwys y brechdanau "

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 6 oed

Fel y soniwyd dan thema flaenorol, roedd llawer o blant yn teimlo nad oedd digon o amser yn ystod amser cinio ac awgrymodd rai estyn yr egwyl cinio er mwyn gallu treulio mwy o amser gyda ffrindiau.

Thema 8: Cost

Cafwyd nifer fach o sylwadau am gost cinio ysgol. Mae’n werth nodi fod plant yr oedran hwn yn ymwybodol o’r materion hyn.

Roedd dau blentyn yn meddwl mai’r peth gorau am ginio ysgol oedd eu bod ‘yn eu cael nhw am ddim’. Mae plant yn aml yn teimlo bod derbyn cinio ysgol am ddim yn stigma felly mae’n ddiddorol fod hwn wedi’i grybwyll yn benodol fel peth da.

Nododd tri disgybl ar ddeg gost prydau fel un o’r pethau gwaethaf am ginio ysgol:

“Maen nhw’n costio llawer o arian ac weithiau dwyf i ddim yn hoffi beth sydd ar gael“

Y peth gwaethaf, plentyn 10 oed

Yn yr un modd nododd deg disgybl cost fel blaenoriaeth ar gyfer newid, er y dylid nodi bod y rhan fwyaf o’r plant hyn o oed ysgol uwchradd.

Thema 9: Staff

Ychydig yn unig o sylw a roddir i’r thema hon gan ei bod yn destun sylw gan nifer gymharol fach o ddisgyblion yn unig. Nododd chwe phlentyn y staff fel un o’r pethau gorau am ginio ysgol:

> **“Mae’r menywod cinio’n neis iawn ac rwy wrth fy modd gyda blas y bwyd“**
>
> **Y pethau gorau, 10 oed**

Nododd nifer tebyg o blant mai’r staff oedd un o’r pethau gwaethaf, a nododd nifer tebyg eto hyn fel blaenoriaeth ar gyfer newid.

Thema 10: Cyfranogi

Yn olaf, dan y blaenoriaethau ar gyfer newid, cafwyd sawl awgrym am rôl gryfach i ddisgyblion mewn perthynas â chinio ysgol.

“Gofyn am farn y plant am y bwyd er mwyn iddyn nhw gael rhywbeth maen nhw’n mwynhau ei fwyta.”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 10 oed

“disgyblion i bleidleisio am wahanol fwydydd bob dydd”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 8 oed

“Byddwn i’n hoffi i’r cogyddion wneud mwy o fwyd a gofyn i’r plant beth maen nhw am ei gael a gwneud bwydydd gwahanol yn lle’r un peth drwy’r amser”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 11 oed

“Byddwn i’n glanhau’r llestri os bydden i’n cael gwneud fel bod y menywod cinio’n symud”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 8 oed

“Cael y plant i dyfu’r bwyd a helpu i’w goginio”

Blaenoriaeth ar gyfer newid, plentyn 10 oed

O ystyried pwysigrwydd dewis i’r plant, gallai fod yn werth edrych ymhellach ar y potensial ar gyfer cyfranogi er mwyn i’r plant gael chwarae mwy o ran yn y broses o wneud cinio ysgol.

Casgliadau

I ddiweddu'r adroddiad, mae'r adran olaf hon yn crynhoi rhai o'r canfyddiadau a'r pwyntiau allweddol sydd wedi codi o'r dadansoddiad o ymatebion y plant i'r arolwg.

Yn gyffredinol, ceir nifer o negeseuon cadarnhaol. Yn gyntaf, roedd nifer eithaf uchel yn cael cinio ysgol gyda thros hanner y plant ysgol gynradd yn yr arolwg yn dweud eu bod yn bwyta cinio ysgol a thua chwarter arall yn dweud eu bod yn gwneud weithiau. Yn ail, roedd llawer o'r plant oedd yn bwyta cinio ysgol yn ymddangos yn gymharol fodlon gyda sawl agwedd o'r cinio. Roedd y rhan fwyaf o'r plant yn teimlo eu bod yn cael digon o amser i fwyta eu cinio, ac roedd tua hanner yn teimlo bod digon o ddewis. Fodd bynnag roedd y farn am o leiaf rai elfennau o ginio ysgol yn llai cadarnhaol. Dim ond ychydig dros draean o'r plant ysgol gynradd yn yr arolwg a ddywedodd eu bod bob amser yn teimlo'n llawn ar ôl cinio ysgol a dywedodd traean eu bod bob amser yn gallu cael mwy o fwyd os oedden nhw'n gofyn.

Yn gyffredinol, nododd y plant a gymerodd ran yn yr arolwg bedwar o faterion allweddol a blaenoriaethau ar gyfer newid:

- **Mwy o ddewis ac amrywiaeth o fwyd**
- **Gwella ansawdd y bwyd**
- **Mwy o hyblygrwydd o ran faint o fwyd sydd ar gael**
- **Prosesau a threfniadaeth amser cinio yn yr ysgol**

Ar wahân i'r pedwar mater allweddol hyn, awgrymodd rhai plant hefyd y gellid gwella elfennau cymdeithasol a chwarae yn ystod amser cinio a gwella'r amgylchedd ffisegol (gofod, hylendid ac offer). Cafwyd rhai syniadau hefyd am ffyrdd y gellid gwella cyfranogiad plant yn y trefniadau ar gyfer cinio ysgol.

Wrth ystyried y blaenoriaethau a nodwyd gan blant mae'n bwysig cydnabod y cyfyngiadau sylweddol ar y modd y mae ysgolion ac awdurdodau lleol yn gweithredu. Gallai rhai o'r blaenoriaethau uchod fod o leiaf yn rhannol y tu hwnt i reolaeth yr ysgol. Gallai eraill fod yn anodd eu datrys, yn enwedig mewn ysgolion llai o faint. Byddai rhai hefyd yn debygol o fod â goblygiadau cost sylweddol.

Ar y llaw arall, mae'n debygol y gellid cyflwyno rhai o awgrymiadau'r plant o ran prosesau a threfniadaeth ar gost isel neu ddim cost, a gallai'r gwelliannau hyn wneud gwahaniaeth amlwg i brofiad plant o ginio ysgol. Yn yr un modd, gallai'r syniadau a awgrymwyd gan rai plant o ran mesur uwch o gyfranogiad mewn penderfyniadau am drefniadau cinio ysgol fod â goblygiadau ariannol minimol a gallent feithrin ymdeimlad o rymuso a pherchnogaeth gyffredin.

Roedd yr arolwg yn datgelu proffil oedran mewn perthynas â sawl agwedd o brofiad plant o ginio ysgol. Roedd plant yn y grŵp oedran hŷn yn yr ysgol gynradd (9 i 11 oed) oedd yn bwyta cinio ysgol yn tueddu i fod yn llai cadarnhaol am eu profiad na phlant iau. Roedden nhw'n llai hapus gyda'r dewisiadau oedd ar gael, faint o fwyd roedden nhw'n ei gael a'r amser oedd ar gael iddyn nhw fwyta eu cinio. Roedd rhai arwyddion i'w gweld hefyd, yn ymatebion y plant i'r cwestiynau penagored, nad oedd plant hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu trin yn deg o ran prosesau a threfniadaeth amser cinio yn yr ysgol. Mae'n bosibl mai'r materion hyn sy'n rhannol gyfrifol fod plant cynradd hŷn yn ymddangos yn llai tebygol o fwyta cinio ysgol na phlant iau. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu y gellid rhoi ystyriaeth benodol i'r sylwadau a'r materion a godwyd gan blant hŷn er mwyn cynyddu'r nifer sy'n bwyta cinio ysgol ymhlith y grŵp oedran hwn.

0808 801 1000 / 80800*
post@complantcymru.org.uk
* Tecstiwch ni am ddim (gan ddechrau eich neges â COM)

@complantcymru
www.complantcymru.org.uk

Ysgrifennwch:
Comisiynydd Plant Cymru
Rhadbost RRGL XLYC BHGC
Abertawe SA7 9FS