

**Polisi Maeth – Gwasanaethau Arlwyo a Lletygarwch**

<b>Teitl y Ddogfen:</b>	<b>Polisi Maeth – Gwasanaethau Arlwyo a Lletygarwch, Prifysgol Caerdydd</b>
<b>Awdur(on) (enw, teitl swydd ac adran):</b>	Annabel Hurst, Pennaeth Arlwyo a Gwasanaethau Bwyd, Adnoddau Campws ac Ystâd
<b>Rhif y Fersiwn:</b>	Un
<b>Statws y Ddogfen:</b>	Terfynol
<b>Dyddiad Cymeradwyo:</b>	
<b>Dyddiad Dod i Rym:</b>	<i>Hydref 2018</i>
<b>Dyddiad yr Adolygiad Nesaf:</b>	<i>Hydref 2019</i>
<b>Yn disodli fersiwn:</b>	Prifysgol Caerdydd, Cyfleusterau Campws, Gwasanaethau Arlwyo a Bariau, Polisi Maeth 2016/17
<b>Hanes y Ddogfen</b>	

Os oes angen y wybodaeth hon arnoch yn Gymraeg neu mewn fformat arall, cysylltwch â'r Gwasanaethau Arlwyo drwy ebostio [catering@caerdydd.ac.uk](mailto:catering@caerdydd.ac.uk)

## Polisi Maeth – Gwasanaethau Arlwyo a Lletygarwch

### 1. Diben

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob aelod o staff a gyflogir gan y Gwasanaethau Arlwyo ac sy'n gweithio yn yr adrannau Arlwyo a Lletygarwch.

Diben y ddogfen hon yw amlinellu safonau a dyheadau'r Adrannau Arlwyo o ran cyflenwi bwyd a diod iach a maethlon i'w gweini yn ein gwasanaethau arlwyo mewnol.

---

### 2. Cyd-destun a Chwmpas

Mae Prifysgol Caerdydd wedi ymrwmo i gyflenwi a hyrwyddo dewisiadau bwyd maethlon a chytbwys ar gyfer ei myfyrwyr, ei staff a'i hymwelwyr. Mae'r polisi hwn yn cefnogi Polisi Bwyd Cynaliadwy'r gwasanaethau arlwyo, a dylid ei ddarllen ar y cyd â Pholisi Iechyd a Lles y Brifysgol.

Nod y polisi hwn yw hyrwyddo diet cytbwys ac iach ar gyfer ein staff, myfyrwyr ac ymwelwyr yn rhan o'n hymrwymiad i iechyd a lles. Caiff hyn ei weithredu ar draws ein holl safleoedd arlwyo mewnol.

Dyma'r meysydd arlwyo sydd wedi'u cynnwys yn y polisi:

- Arlwyo ar gyfer Digwyddiadau a Bariau
  - Paratoi a Chludo Bwyd
  - Bwytai a Chaffis
  - Arlwyo Preswyl
  - Peiriannau Gwerthu Bwyd a Diod
- 

### 3. Cysylltiad â pholisïau cyfredol

Cynaliadwyedd ym Mhrifysgol Caerdydd Ionawr 2018 f2

Strategaeth a chynllun gweithredu cynaliadwyedd amgylcheddol 2018-2023

Cynllun Gweithredu ar gyfer Plastig Defnydd Untro 2018-2019

Polisi Bwyd Cynaliadwy 2018-2019

---

### 4. Egwyddorion cyffredinol/cefndir

Mae gordddefnyddio ynni yn difetha iechyd y boblogaeth a'r blaned ar gyfradd heb ei thebyg. Er enghraifft, mae ein hamgylchedd bwyd yn llawn bwyd a diod ynni-ddwys nad ydynt yn faethlon iawn. Mae'r rhain yn cael eu hyrwyddo ac maent ar gael yn rhwydd. Mae bwyta ac yfed y cynnyrch hwn nid yn unig yn gysylltiedig ag anhwylderau difrifol, sy'n bygwth bywyd, ond mae'r gwaith prosesu trwm, y cludo dros bellter hir a phecynnu'r cynnyrch yn defnyddio adnoddau'r blaned i raddau helaeth. Nid yw ein llwybr presennol yn gynaliadwy'n amgylcheddol nac yn gymdeithasol.

Mae Prifysgol Caerdydd mewn sefyllfa dda i arwain y ffordd o ran byw ein bywydau i'w llawn botensial. Er mwyn cyflawni hynny, rhaid i'r amgylchedd y mae ein myfyrwyr a'n staff yn treulio cymaint o'u hamser ynddo hyrwyddo a chefnogi ffordd iach o fyw, er mwyn cynnal iechyd corfforol a lles meddyliol. Nod y gwasanaethau Arlwyo a Lletygarwch yw cefnogi amgylchedd o'r fath a hyrwyddo bwyta'n iach drwy roi ein polisi maeth ar waith.

---

### 5. Gweithdrefn

#### Beth mae Gwasanaethau Arlwyo Prifysgol Caerdydd yn ei wneud?

Mae ein cogyddion ym mhob bwyty yn paratoi ein bwydlenni ddyddiol drwy ddefnyddio cynhwysion ffres. Nid ydym yn cyflenwi cynnyrch wedi'i goginio a'i rewi, na phrydau parod. Mae ein cyflenwyr yn cael eu henwebu a'u rheoleiddio drwy gyfrwng ein haelodaeth o Sefydliad Arlwywyr y Brifysgol (*The University Caterers Organisation – TUCO*) a Chonsortium Pwrcasu Addysg Uwch Cymru (*Higher Education Purchasing Consortium Wales – HEPCW*).

Mae ein bwydlenni'n bodloni canllawiau byw'n iach

Mae'r polisi hwn yn cwmpasu pob man arlwyo, a'r holl fwyd a weinir gan Wasanaethau Arlwyo Prifysgol Caerdydd, yn ogystal â darparwr peiriannau gwerthu bwyd a diod o dan gontract.

#### Mae'r adran yn cynnig ac yn datblygu polisiâu fydd yn gwneud yn siŵr bod gwasanaeth arlwyo iach yn cael ei gynhyrchu, ei brosesu a'i werthu mewn ffyrdd sy'n cynnwys:

- Gwneud yn siŵr bod opsiynau iach ar gael ym mhob man sy'n arlwyo ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae hyn yn cynnwys dewisiadau iach ar gyfer diodydd, byrbrydau a phrif brydau
- Hybu iechyd a lles drwy gynnig dognau hael o lysiau, ffrwythau a phrif fwydydd startslyd fel grawn cyflawn, cwtogi ar halen, siwgr, brasterau ac olewau ac osgoi ychwanegion artiffisial
  - Byddwn yn hyrwyddo dewis iach ar y fwydlen ddyddiol mewn bwytai
  - Byddwn yn hyrwyddo cynigion cinio (*meal deals*) iach yn y caffis
- Gweithio gyda'n cyflenwyr i gaffael cynhwysion lleol, sydd ar gael yn dymhorol, fel mater o drefn;
- Gwneud yn siŵr bod dewisiadau iach ar gael bob amser i'w harchebu gan ein cleientiaid ym mhob digwyddiad corfforaethol, gan gynnwys dewis bwffe iach, a jygiau dŵr i'w llenwi o'r tap.
- Hyrwyddo bwyta'n iach drwy gyfrwng pwyntiau pris cystadleuol
- Ffrwythau ffres i'w lleoli wrth bob til i'w prynu, gan annog pryniannau ar hap sy'n iach.
- Gostwng nifer y byrbrydau llawn siwgr sydd ar gael mewn caffis a bwytai, a chynnig dewisiadau iachach eraill ar-hap.
- Hyrwyddo diet iach a chytbwys drwy gyfrwng digwyddiadau hyrwyddo blynyddol ar gyfer staff a myfyrwyr yn ystod Wythnos Siarad ac Wythnos Iechyd ac Amgylchedd Cadarnhaol

## Polisi Maeth – Gwasanaethau Arlwyo a Lletygarwch

(*Positive Health and Environment Week – PHEW*) yn ogystal â chynigion cinio iach ychwanegol yn ystod cyfnodau o arholiadau.

- Ni fyddwn yn rhoi halen ar fyrddau mewn bwytai. Bydd y mymryn lleiaf o halen ar gael ar y bwrdd sawsiau, gan annog pobl i ystyried cyn ychwanegu halen i'w prydau
- Bydd staff arlwyo'n cael eu hyfforddi i ddeall y dewisiadau iach ar fwydlenni, a'u hyrwyddo i gwsmeriaid.
- Hyrwyddo dŵr tap.
  - Byddwn yn gweini dŵr potel a gynhyrchir yn fewnol mewn digwyddiadau a chyfarfodydd
  - Byddwn yn sicrhau bod ffynhonnau dŵr wedi'u hidlo o'r prif gyflenwad ar gael ymhob bwyty, gan ddarparu'r gallu i ail-lenwi
  - Bydd gennym bwyntiau ail-lenwi ym mhob un o'n manau arlwyo, gan hyrwyddo ein hymgyrch 'ail-lenwi' mewnol
- Parhau i weithio gyda'n cyflenwyr peiriannau gwerthu bwyd a diod i gynnig dewisiadau iach ym mhob un ohonynt. Mae peiriannau gwerthu bwyd a diod yn bwynt gwasanaeth defnyddiol, ac yn opsiwn arall ar gyfer bwyd a diod mewn manau gwaith ac astudio. Lle bo peiriannau gwerthu bwyd a diod ar gael, bydd gwerthu eitemau fel bariau grawnfwyd iach, cynnyrch isel o ran siwgr/halen a dŵr potel ar y lleiaf ar gael

### 6. Camau yn y Dyfodol

Parhau i ddatblygu ac addasu ein bwydlenni a chynigion ar gyfer ein cwsmeriaid yw ein hamcanion ar gyfer 2018 – 2020. Mae hyn yn cynnwys;

#### Marchnata ac ymwybyddiaeth

- Creu tag adnabod i labelu dewisiadau iach ar ein bwydlenni
- Gwneud yn siŵr bod 50% o'n cynigion cinio yn ddewisiadau a nodir fel rhai iach

#### Hyrwyddo iechyd a lles

- Dognau hael o ffrwythau, llysiau a chynnyrch grawn cyflawn
- Dulliau coginio sy'n cwtogi ar halen, braster, olew ac ychwanegion artiffisial
- Dileu olew llysiau hydrogenedig o'r busnes
- "Cynigion Cinio" iach
- Cynllun bwydlen a diwrnodau hyrwyddo llai o gig
- Cyflwyno mwy o ddewisiadau llysieuol a fegan i holl fwydlenni arlwyo

#### Hyfforddi staff arlwyo

- Cogyddion i fynd ar gyrisiau hyfforddi, i gynnwys bwydlenni iechyd a lles, prydiau llysieuol a fegan, ymwybyddiaeth ynghylch maeth
- Hyfforddiant blaen y tŷ er mwyn i staff ddeall buddiannau iechyd a lles, a deall buddiannau hyrwyddo cynigion iach ar fwydlenni