NUTRITION AND FOOD HYGIENE POLICY

Policy Statement

At Wibli Wobli Nursery, we recognise that good nutrition, safe food practices and positive mealtime experiences are essential to children's health, wellbeing, development and learning. We believe that mealtimes should be happy, social occasions where children can enjoy food, develop independence and experience positive interactions with staff and other children. We are committed to providing healthy, nutritious and balanced meals and snacks that meet children's individual dietary, cultural, religious, ethical and medical requirements. We will maintain high standards of food hygiene and ensure that food is stored, prepared and served safely, with appropriate measures in place to prevent contamination, allergic reactions and choking.

Food Provision and Menus

We will ensure that:

- A balanced and healthy breakfast, midday meal, tea and two daily snacks are provided for children attending for a full day at the nursery, as applicable.
- Meals and snacks are planned in accordance with relevant Welsh Government guidance for food and health in early years and childcare settings.
- Menus are planned in advance and rotated regularly.
- Menus provide variety and reflect cultural diversity.
- Menus are displayed for children and parents/carers to view.
- Allergens are displayed alongside the menus to identify the contents of each meal.
- Meals and snacks are nutritious, healthy and balanced.
- Food containing unnecessarily high quantities of fat, sugar and salt is avoided, alongside unnecessary artificial additives, preservatives and colourings.
- Fresh fruit and vegetables are included every day.
- Children and parents/carers are involved in menu planning where appropriate.
- Foods from different cultural backgrounds are provided, allowing children to experience familiar foods as well as safely try new foods.
- Religious, cultural, vegetarian and vegan dietary requirements are respected and appropriately catered for.
- Appropriate portion sizes are provided according to children's ages and developmental stages.
- Children are given sufficient time to eat at their own pace and are not rushed.

Where possible and appropriate, children may be involved in growing, cooking, preparing and serving food and learning about foods from different cultures.

Drinking Water and Hydration

- Fresh drinking water is always available and accessible to children, other than babies where individual feeding arrangements apply.
- Water is regularly offered to children throughout the day.
- Water and/or milk is available at meal and snack times, according to the child's age and individual requirements.
- Staff monitor children's fluid intake where appropriate.
- During hot weather, staff encourage children to drink additional water to maintain hydration.

Dietary Requirements, Allergies and Intolerances

Information about each child's dietary requirements is obtained from parents/carers before the child starts at the nursery.

Parents/carers are asked to provide information about:

- Food allergies.
- Food intolerances.
- Medical dietary requirements.
- Religious or cultural dietary requirements.
- Vegetarian or vegan diets.
- Individual feeding requirements.
- Relevant food preferences.
- Any other health requirements relating to food or drink.

Where appropriate, the nursery will complete an individual food allergy or dietary risk assessment with the parent/carer and develop an individual dietary plan.

The nursery will use the following arrangements to support children with allergies and dietary requirements:

- Pre-entry information from parents/carers.
- Information gathered during the child's induction.
- Individual care plans where required.
- Food allergen risk assessments.
- Written procedures for children with food-related conditions.
- An allergy matrix accessible to relevant staff and the nursery cook.
- Allergy plates, cups, place mats or other identification systems where required.
- Appropriate labels or markers to identify allergy, dietary, preference or cultural requirements.

Staff must be aware of the dietary requirements and allergies of the children they are responsible for. Staff will treat children's dietary requirements sensitively. A child's allergy or dietary requirement must not be used as a label or cause the child to feel singled out.

Children must not be encouraged to share food where this could create a risk of an allergic reaction. The nursery will not permit unsealed food, including packed lunches, to be brought onto or consumed on nursery premises where care is provided. The nursery will provide appropriate meals and snacks to meet children's dietary requirements.

Food Hygiene and Food Handling

Wibli Wobli Nursery is registered as a food business and will maintain appropriate food hygiene standards throughout the setting. All staff involved in preparing, handling or serving food must follow appropriate food hygiene procedures.

Staff must:

- Wash their hands thoroughly with soap and hot water before and after handling food and after using the toilet or changing nappies.
- Use clean, disposable cloths where required.
- Use the correct colour-coded chopping boards.
- Not prepare or handle food if they are unwell.
- Wear appropriate protective clothing when preparing food, including an apron and suitable footwear, and hair covering where required.
- Hold appropriate food hygiene training for their role.
- Wash fruit and vegetables before serving them.
- Avoid wearing jewellery that could contaminate food, particularly rings, watches and bracelets.
- Ensure cuts, spots or sores on hands and arms are completely covered with a waterproof dressing.
- Keep fingernails short and clean.
- Not wear nail varnish when handling food where this could create a contamination risk.

These requirements are in place to maintain high standards of personal hygiene and prevent food contamination.

Food Storage and Temperature Control

All food must be stored in accordance with safe food handling practices and at appropriate temperatures.

The nursery will:

- Check and record fridge and freezer temperatures daily.
- Check and record the temperature of chilled and frozen food deliveries on arrival where required.
- Store food appropriately and safely.

- Regularly check food for freshness and dates.
- Dispose of food safely when it is no longer suitable for consumption.
- Thoroughly clean the fridge regularly and check all stored food.
- Clean shelves, drawers, seals and internal surfaces appropriately.
- Defrost and clean non-frost-free freezers regularly.
- Ensure food preparation surfaces are cleaned after use.
- Clean chopping boards and food preparation equipment appropriately after use.

The nursery manager will ensure that appropriate controls are in place to prevent cross-contamination and that these controls are documented where required.

Preparation of Food for Children with Allergies or Dietary Requirements

Where a child has a known allergy or specific dietary requirement:

- The nursery manager will complete an appropriate allergy risk assessment with the parent/carer before the child starts.
- Relevant information will be shared with staff who need to know.
- Food will be prepared separately where required.
- Separate food trays will be used where necessary.
- Appropriate utensils and serving equipment will be used.
- Food will be clearly identified where necessary.
- Food prepared for a child with a specific allergy will be kept separate from food containing the relevant allergen.
- Staff will ensure that food and equipment do not come into contact with the relevant allergen.
- Tables and food preparation areas will be thoroughly cleaned between food sittings where required.

The nursery will provide suitable alternatives for children with dietary requirements so that, wherever possible, they can participate in the same meal experience as other children.

Self-Service Procedures

Where meals are provided through self-service:

- Staff supporting self-service must have appropriate food hygiene and food allergen training.
- Staff must have access to current information about children's allergies and dietary requirements.
- The allergy matrix will be displayed or otherwise made accessible to staff and the nursery cook.
- The cook will prepare and separate food appropriately for children with dietary requirements.
- Children requiring a vegetarian or vegan diet will be provided with an appropriate alternative to enable them to participate in the same meal.
- Separate food trays will be used for children requiring specific dietary arrangements.
- Separate serving equipment will be used where necessary to prevent cross-contamination.

- A member of staff will supervise the self-service counter and call children individually where appropriate.
- Children with a specific allergy may be grouped in a separate self-service sitting where this is identified as necessary through their individual risk assessment.
- Tables and areas will be cleaned and wiped between food sittings where required.
- Staff will closely monitor children with allergies and dietary requirements throughout self-service.

Positive Mealtimes and Healthy Eating

Mealtimes will be used as opportunities for children to develop social skills, independence and positive attitudes towards food.

Staff will:

- Eat with children where appropriate and act as positive role models.
- Demonstrate good table manners.
- Encourage children to use manners, including saying "please" and "thank you".
- Encourage conversation and positive social interaction.
- Support children to make appropriate choices.
- Encourage children to serve food and drinks safely where developmentally appropriate.
- Support children to feed themselves and develop independence.
- Help children understand the importance of healthy eating.
- Encourage children to explore different tastes, textures, smells and foods.
- Promote positive attitudes towards healthy eating through play, activities and discussion.

Children will not be forced to eat.

If a child does not like or refuses a particular food, staff will respond sensitively and will not create a negative experience around food. Where a child becomes distressed when faced with a meal they do not like, the food will be removed without fuss. If a child does not finish their first course, they will still be offered dessert where appropriate. Children who refuse to eat at a mealtime will be offered suitable food again later in the day. Children who are not on a special diet may be encouraged to try a small amount of different foods, but will not be forced to eat.

Supervision and Safe Eating

No child will ever be left alone while eating or drinking.

Staff will ensure that:

- Children are appropriately supervised during all meals and snacks.
- Children are seated safely while eating.
- Staff remain alert to choking risks.

- An adult sits with children during meals where appropriate.
- Children with allergies or dietary requirements receive appropriate supervision.
- Seating arrangements are considered carefully to reduce the risk of food being shared or contaminated.
- Children are supported to develop safe eating habits and independence.

Safe Food Preparation and Choking Prevention

Food must be prepared according to the child's age and developmental stage.

Examples of safe preparation include:

- **Cylindrical foods-** Sausages and similar foods should be skinless or suitable sausage meat and should be cut lengthways before being sliced into smaller pieces.
- **Grapes and other spherical food-** Grapes should be sliced lengthways and then into quarters.
- **Tomatoes-** Tomatoes should be cut into appropriate smaller pieces.
- **Oranges-** Peel and remove pips. Separate into segments and cut into smaller pieces where appropriate.
- **Apples-** Remove the core and pips. Cut into thin, manageable segments and peel for younger children where appropriate.

Other firm foods

Carrots and other firm foods must be prepared into appropriately sized pieces suitable for the child's age and developmental stage. Food should be prepared in a way that reduces the risk of choking, taking account of the individual child's development and any additional risks.

Food for Babies

Before introducing changes to a baby's food, staff will consider:

- Whether the food needs to be blended or mashed.
- When lumps should be introduced.
- The appropriate size and texture of lumps.
- Whether the parent/carer has introduced the food or texture at home.
- How the child responded to changes introduced at home.

When feeding babies:

- Babies must sit upright while eating.
- Babies must be supervised at all times while eating.
- Staff must allow babies sufficient time to eat and must not hurry them.

- Only a small amount of food should be offered at a time.
- Round, firm foods and large pieces must be avoided.
- Cylindrical foods must be prepared appropriately.
- Stringy foods should be avoided where they present a choking risk.
- Food should be offered in small, manageable pieces.
- Meat and poultry should be cut appropriately for the child's age and developmental stage.

Outdoor Food and Eating

Food preparation, handling and consumption outdoors must meet the same hygiene and safety standards as indoors.

Staff will ensure that:

- Children wash their hands before eating or use child-safe hand sanitiser where running water is unavailable.
- Food is transported in clean, sealed containers.
- Perishable food is kept at safe temperatures.
- Plates, cups and utensils are clean.
- Children eat from clean surfaces.
- Food is not left exposed for extended periods.
- Food waste is disposed of safely.
- Outdoor eating areas are kept clean and free from pests.
- Allergy and dietary requirements continue to be followed.
- Children are supervised throughout eating.

Recording and Parent Communication

The nursery will provide parents/carers with appropriate daily information about children's feeding routines.

Information recorded or communicated may include:

- Meals and snacks provided.
- Feeding routines for babies and younger children.
- Relevant information about food consumed.
- Significant changes or concerns regarding eating or drinking.
- Any food-related incidents or concerns.

For babies and children where detailed feeding records are required, feeding information will be recorded on Famly.

Birthdays and Celebrations

Birthday cakes and home-prepared foods are not permitted at the nursery.This supports food safety procedures, reduces the risk of allergic reactions and supports the nursery's healthy eating approach.

Birthdays and other special occasions will still be celebrated in an inclusive way through non-food activities, such as:

- Smiles and praise.
- Stickers or badges.
- Choosing a favourite story.
- Becoming a special helper.
- Playing a party game.
- Dancing.
- Singing a favourite song.
- Other suitable celebration activities.

Staff Training and Responsibilities

All staff who prepare, handle or serve food must receive appropriate food hygiene training for their role. Staff involved in food preparation and handling must hold a current Food Hygiene certificate where required. Food hygiene training will be kept up to date, with refresher training undertaken as required and, where applicable, at least every three years. Staff supporting self-service must also receive appropriate food allergen training.

The nursery manager is responsible for ensuring that:

- This policy is implemented consistently.
- Food hygiene procedures are followed.
- Allergy and dietary information is kept up to date.
- Appropriate risk assessments are completed.
- Food safety controls are monitored.
- Staff receive appropriate training.
- Any concerns, incidents or changes to children's dietary requirements are acted upon promptly.

Monitoring and Review

Food hygiene, nutrition, allergies, dietary requirements, food provision and mealtime practices will be monitored regularly.

Any incident involving food, allergies, contamination, choking or a child's dietary requirements will be recorded and dealt with in accordance with the nursery's relevant procedures.

This policy will be reviewed regularly and updated where necessary to reflect current guidance, legislation, nursery practice and the needs of the children attending Wibli Wobli Nursery.

This policy was adopted on	Signed on behalf of the nursery	Date for review
27/10/26	*L.George*	*10/2027*

POLISI MAETH A HYLENDID BWYD

Datganiad o'r Polisi

Yn Wibli Wobli Nursery, rydym yn cydnabod bod maeth da, arferion bwyd diogel a phrofiadau cadarnhaol yn ystod amseroedd bwyd yn hanfodol i iechyd, lles, datblygiad a dysgu plant.

Rydym yn credu y dylai amseroedd bwyd fod yn achlysuron hapus a chymdeithasol lle gall plant fwynhau bwyd, datblygu annibyniaeth a chael rhyngweithio cadarnhaol â staff a phlant eraill.

Rydym wedi ymrwymo i ddarparu prydau bwyd a byrbrydau iach, maethlon a chytbwys sy'n diwallu anghenion dietegol, diwylliannol, crefyddol, moesegol a meddygol unigol pob plentyn.

Byddwn yn cynnal safonau uchel o ran hylendid bwyd ac yn sicrhau bod bwyd yn cael ei storio, ei baratoi a'i weini'n ddiogel, gyda mesurau priodol ar waith i atal halogi, adweithiau alergaidd a thagu.

Darparu Bwyd a Bwydlenni

Byddwn yn sicrhau:

- Bod brecwast, pryd canol dydd, te a dau fyrbryd dyddiol iach a chytbwys yn cael eu darparu ar gyfer plant sy'n mynychu am ddiwrnod llawn, lle bo'n berthnasol.
- Bod prydau a byrbrydau'n cael eu cynllunio yn unol â chanllawiau perthnasol Llywodraeth Cymru ar fwyd ac iechyd mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant.
- Bod bwydlenni'n cael eu cynllunio ymlaen llaw a'u cylchdroi'n rheolaidd.
- Bod bwydlenni'n darparu amrywiaeth ac yn adlewyrchu amrywiaeth ddiwylliannol.
- Bod bwydlenni'n cael eu harddangos er mwyn i blant a rhieni/gofalwyr eu gweld.
- Bod alergenau'n cael eu harddangos ochr yn ochr â'r bwydlenni er mwyn nodi cynnwys pob pryd.
- Bod prydau a byrbrydau'n faethlon, yn iach ac yn gytbwys.
- Bod bwyd sy'n cynnwys llawer iawn o fraster, siwgr a halen yn ddiangen yn cael ei osgoi, ynghyd ag ychwanegion, cadwolion a lliwiau artiffisial diangen.
- Bod ffrwythau a llysiau ffres yn cael eu cynnwys bob dydd.
- Bod plant a rhieni/gofalwyr yn cael eu cynnwys wrth gynllunio bwydlenni lle bo'n briodol.
- Bod bwydydd o wahanol gefndiroedd diwylliannol yn cael eu darparu, gan alluogi plant i brofi bwydydd cyfarwydd yn ogystal â rhoi cynnig ar fwydydd newydd yn ddiogel.
- Bod gofynion dietegol crefyddol, diwylliannol, llysieuol a fegan yn cael eu parchu a'u darparu'n briodol.
- Bod meintiau dognau priodol yn cael eu darparu yn unol ag oedran a cham datblygiadol y plentyn.
- Bod plant yn cael digon o amser i fwyta ar eu cyflymder eu hunain ac nad ydynt yn cael eu brysio.

Lle bo'n bosibl ac yn briodol, gall plant gymryd rhan mewn tyfu, coginio, paratoi a gweini bwyd a dysgu am fwydydd o wahanol ddiwylliannau.

3. Dŵr Yfed a Hydradiad

- Mae dŵr yfed ffres ar gael bob amser ac yn hygyrch i blant, ac eithrio babanod lle mae trefniadau bwydo unigol yn berthnasol.
- Cynigir dŵr yn rheolaidd i blant drwy gydol y dydd.
- Mae dŵr a/neu laeth ar gael yn ystod amseroedd bwyd a byrbrydau, yn unol ag oedran ac anghenion unigol y plentyn.
- Mae staff yn monitro faint o hylif y mae plant yn ei yfed lle bo'n briodol.
- Yn ystod tywydd poeth, mae staff yn annog plant i yfed mwy o ddŵr er mwyn cynnal hydradiad.

Gofynion Dietegol, Alergeddau ac Anoddefiadau

Cesglir gwybodaeth am ofynion dietegol pob plentyn gan rieni/gofalwyr cyn i'r plentyn ddechrau yn y feithrinfa.
Gofynnir i rieni/gofalwyr ddarparu gwybodaeth am:

- Alergeddau bwyd.
- Anoddefiadau bwyd.
- Gofynion dietegol meddygol.
- Gofynion dietegol crefyddol neu ddiwylliannol.
- Deiet llysieuol neu fegan.
- Gofynion bwydo unigol.
- Hoffterau bwyd perthnasol.
- Unrhyw ofynion iechyd eraill sy'n ymwneud â bwyd neu ddiod.

Lle bo'n briodol, bydd y feithrinfa'n cwblhau asesiad risg unigol ar gyfer alergedd neu ofynion dietegol gyda'r rhiant/gofalwr ac yn datblygu cynllun dietegol unigol.

Bydd y feithrinfa'n defnyddio'r trefniadau canlynol i gefnogi plant ag alergeddau a gofynion dietegol:

- Gwybodaeth cyn mynediad gan rieni/gofalwyr.
- Gwybodaeth a gesglir yn ystod ymgynefino'r plentyn.
- Cynlluniau gofal unigol lle bo angen.
- Asesiadau risg ar gyfer alergenau bwyd.
- Gweithdrefnau ysgrifenedig ar gyfer plant â chyflyrau sy'n ymwneud â bwyd.
- Matrics alergedd sydd ar gael i staff perthnasol a chogydd y feithrinfa.
- Platiau, cwpanau, matiau lle neu systemau adnabod eraill ar gyfer alergeddau lle bo angen.
- Labeli neu farciau priodol i nodi alergedd, gofyniad dietegol, dewis neu ofyniad diwylliannol.

Rhaid i staff fod yn ymwybodol o ofynion dietegol ac alergeddau'r plant y maent yn gyfrifol amdanynt.

Bydd staff yn trin gofynion dietegol plant yn sensitif. Ni ddylid defnyddio alergedd neu ofyniad dietegol plentyn fel label nac achosi i'r plentyn deimlo ei fod yn wahanol neu'n cael ei drin yn wahanol.

Ni ddylid annog plant i rannu bwyd os gallai hyn greu risg o adwaith alergaidd.

Ni chaniateir dod â bwyd heb ei selio, gan gynnwys pecynnau bwyd, i mewn i'r safle na'i fwyta ar safle'r feithrinfa lle darperir gofal. Bydd y feithrinfa'n darparu prydau a byrbrydau priodol i ddiwallu gofynion dietegol plant.

Hylendid Bwyd a Thrin Bwyd

Mae Wibli Wobli Nursery wedi'i chofrestru fel busnes bwyd a bydd yn cynnal safonau hylendid bwyd priodol drwy'r lleoliad. Rhaid i bob aelod o staff sy'n ymwneud â pharatoi, trin neu weini bwyd ddilyn gweithdrefnau hylendid bwyd priodol.

Rhaid i staff:

- Golchi eu dwylo'n drylwyr â sebon a dŵr poeth cyn ac ar ôl trin bwyd ac ar ôl defnyddio'r toiled neu newid cewynnau.
- Defnyddio cadachau glân, tafladwy lle bo angen.
- Defnyddio'r byrddau torri â chodau lliw cywir.
- Peidio â pharatoi na thrin bwyd os ydynt yn sâl.
- Gwisgo dillad amddiffynnol priodol wrth baratoi bwyd, gan gynnwys ffedog ac esgidiau addas, a gorchudd gwallt lle bo angen.
- Meddu ar hyfforddiant hylendid bwyd priodol ar gyfer eu rôl.
- Golchi ffrwythau a llysiau cyn eu gweini.
- Osgoi gwisgo gemwaith a allai halogi bwyd, yn enwedig modrwyau, oriorau a breichledau.
- Sicrhau bod unrhyw doriadau, mannau dolurus neu friwiau ar y dwylo a'r breichiau wedi'u gorchuddio'n llwyr â gorchudd gwrth-ddŵr.
- Cadw ewinedd yn fyr ac yn lân.
- Peidio â gwisgo farnais ewinedd wrth drin bwyd lle gallai hyn greu risg halogi.

Storio Bwyd a Rheoli Tymheredd

Rhaid storio pob bwyd yn unol ag arferion trin bwyd diogel ac ar dymheredd priodol.

Bydd y feithrinfa'n:

- Gwirio a chofnodi tymheredd yr oergell a'r rhewgell yn ddyddiol.
- Gwirio a chofnodi tymheredd danfoniadau bwyd oer a bwyd wedi'i rewi wrth gyrraedd lle bo angen.
- Storio bwyd yn briodol ac yn ddiogel.
- Gwirio bwyd yn rheolaidd o ran ffresni a dyddiadau.
- Gwaredu bwyd yn ddiogel pan nad yw bellach yn addas i'w fwyta.

- Glanhau'r oergell yn drylwyr yn rheolaidd a gwirio'r holl fwyd sydd wedi'i storio.
- Glanhau silffoedd, droriau, seliau ac arwynebau mewnol yn briodol.
- Dadrewi a glanhau rhewgelloedd nad ydynt yn rhydd o rew yn rheolaidd.
- Sicrhau bod arwynebau paratoi bwyd yn cael eu glanhau ar ôl eu defnyddio.
- Glanhau byrddau torri ac offer paratoi bwyd yn briodol ar ôl eu defnyddio.

Bydd rheolwr y feithrinfa'n sicrhau bod rheolaethau priodol ar waith i atal croeshalogi a bod y rheolaethau hyn yn cael eu dogfennu lle bo angen.

Paratoi Bwyd ar gyfer Plant ag Alergeddau neu Ofynion Dietegol

Pan fo gan blentyn alergedd neu ofyniad dietegol penodol:

- Bydd rheolwr y feithrinfa'n cwblhau asesiad risg alergedd priodol gyda'r rhiant/gofalwr cyn i'r plentyn ddechrau.
- Bydd gwybodaeth berthnasol yn cael ei rhannu â'r staff sydd angen gwybod.
- Bydd bwyd yn cael ei baratoi ar wahân lle bo angen.
- Defnyddir hambyrddau bwyd ar wahân lle bo angen.
- Defnyddir offer ac offer gweini priodol.
- Bydd bwyd yn cael ei adnabod yn glir lle bo angen.
- Bydd bwyd a baratowyd ar gyfer plentyn ag alergedd penodol yn cael ei gadw ar wahân i fwyd sy'n cynnwys yr alergen perthnasol.
- Bydd staff yn sicrhau nad yw bwyd nac offer yn dod i gysylltiad â'r alergen perthnasol.
- Bydd byrddau ac ardaloedd paratoi bwyd yn cael eu glanhau'n drylwyr rhwng eisteddiadau bwyd lle bo angen.

Bydd y feithrinfa'n darparu dewisiadau amgen addas ar gyfer plant â gofynion dietegol fel y gallant, lle bo'n bosibl, gymryd rhan yn yr un profiad amser bwyd â'r plant eraill.

Gweithdrefnau Hunan-wasanaeth

Pan ddefnyddir trefniant hunan-wasanaeth:

- Rhaid i staff sy'n cefnogi hunan-wasanaeth feddu ar hyfforddiant priodol mewn hylendid bwyd ac alergenau bwyd.
- Rhaid i staff gael mynediad at wybodaeth gyfredol am alergeddau a gofynion dietegol y plant.
- Bydd y matrics alergedd ar gael i staff a chogydd y feithrinfa.
- Bydd y cogydd yn paratoi ac yn gwahanu bwyd yn briodol ar gyfer plant â gofynion dietegol.
- Bydd plant sydd angen deiet llysieuol neu fegan yn cael dewis amgen priodol er mwyn iddynt allu cymryd rhan yn yr un pryd â'r plant eraill.
- Defnyddir hambyrddau bwyd ar wahân ar gyfer plant sydd angen trefniadau dietegol penodol.
- Defnyddir offer gweini ar wahân lle bo angen i atal croeshalogi.

- Bydd aelod o staff yn goruchwylio'r cownter hunan-wasanaeth ac yn galw'r plant fesul un lle bo'n briodol.
- Gellir grwpio plant sydd ag alergedd penodol mewn eisteddiad hunan-wasanaeth ar wahân lle nodir bod hyn yn angenrheidiol yn eu hasesiad risg unigol.
- Bydd byrddau ac ardaloedd yn cael eu glanhau a'u sychu rhwng eisteddiadau bwyd lle bo angen.
- Bydd staff yn monitro plant ag alergeddau a gofynion dietegol yn ofalus drwy gydol y broses hunan-wasanaeth.

Amseroedd Bwyd Cadarnhaol a Bwyta'n Iach

Bydd amseroedd bwyd yn cael eu defnyddio fel cyfleoedd i blant ddatblygu sgiliau cymdeithasol, annibyniaeth ac agweddau cadarnhaol tuag at fwyd.

Bydd staff yn:

- Bwyta gyda'r plant lle bo'n briodol a bod yn fodelau rôl cadarnhaol.
- Dangos moesau bwrdd da.
- Annog plant i ddefnyddio moesau, gan gynnwys dweud "os gwelwch yn dda" a "diolch".
- Annog sgwrs a rhyngweithio cymdeithasol cadarnhaol.
- Cefnogi plant i wneud dewisiadau priodol.
- Annog plant i weini bwyd a diod yn ddiogel lle bo hynny'n briodol i'w datblygiad.
- Cefnogi plant i fwydo eu hunain a datblygu annibyniaeth.
- Helpu plant i ddeall pwysigrwydd bwyta'n iach.
- Annog plant i archwilio gwahanol flasau, gweadau, arogleuon a bwydydd.
- Hyrwyddo agweddau cadarnhaol tuag at fwyta'n iach drwy chwarae, gweithgareddau a thrafodaeth.

Ni fydd plant byth yn cael eu gorfodi i fwyta.

Os nad yw plentyn yn hoffi neu'n gwrthod bwyd penodol, bydd staff yn ymateb yn sensitif ac ni fyddant yn creu profiad negyddol o amgylch bwyd.
Os yw plentyn yn mynd yn ofidus wrth wynebu pryd nad yw'n ei hoffi, bydd y bwyd yn cael ei symud heb wneud ffws.
Os nad yw plentyn yn gorffen ei gwrs cyntaf, cynigir pwdin iddo o hyd lle bo'n briodol.
Bydd plant sy'n gwrthod bwyta yn ystod amser bwyd yn cael cynnig bwyd addas eto yn ddiweddarach yn y dydd.
Gall plant nad ydynt ar ddeiet arbennig gael eu hannog i roi cynnig ar ychydig o wahanol fwydydd, ond ni fyddant yn cael eu gorfodi i fwyta.

Goruchwyliaeth a Bwyta'n Ddiogel

Ni fydd unrhyw blentyn byth yn cael ei adael ar ei ben ei hun wrth fwyta neu yfed.

Bydd staff yn sicrhau:

- Bod plant yn cael eu goruchwylio'n briodol yn ystod pob pryd a byrbryd.
- Bod plant yn eistedd yn ddiogel wrth fwyta.
- Bod staff yn ymwybodol o risgiau tagu.
- Bod oedolyn yn eistedd gyda'r plant yn ystod prydau lle bo'n briodol.
- Bod plant ag alergeddau neu ofynion dietegol yn cael goruchwyliaeth briodol.
- Bod trefniadau eistedd yn cael eu hystyried yn ofalus er mwyn lleihau'r risg o blant yn rhannu bwyd neu o groeshalogi.
- Bod plant yn cael eu cefnogi i ddatblygu arferion bwyta diogel ac annibyniaeth.

Paratoi Bwyd yn Ddiogel ac Atal Tagu

Rhaid paratoi bwyd yn unol ag oedran a cham datblygiadol y plentyn.
Mae enghreifftiau o baratoi'n ddiogel yn cynnwys:

- **Bwydydd silindrog-** Dylai selsig a bwydydd tebyg fod heb groen neu ddefnyddio briwgig selsig addas a dylid eu torri ar eu hyd cyn eu sleisio'n ddarnau llai.
- **Grawnwin a bwydydd crwn eraill-** Dylid torri grawnwin ar eu hyd ac yna'n chwarteri.
- **Tomatos-** Dylid torri tomatos yn ddarnau llai priodol.
- **Orennau-** Dylid tynnu'r croen a'r hadau. Dylid rhannu'n segmentau a'u torri'n ddarnau llai lle bo'n briodol.
- **Afalau-** Dylid tynnu'r craidd a'r hadau. Dylid torri'n segmentau tenau, hylaw a thynnu'r croen ar gyfer plant iau lle bo'n briodol.
- **Bwydydd cadarn eraill-** Rhaid paratoi moron a bwydydd cadarn eraill yn ddarnau o faint priodol sy'n addas ar gyfer oedran a cham datblygiadol y plentyn. Rhaid paratoi bwyd mewn ffordd sy'n lleihau'r risg o dagu, gan ystyried datblygiad unigol y plentyn ac unrhyw risgiau ychwanegol.

Bwyd i Fabanod

Cyn cyflwyno newidiadau i fwyd babi, bydd staff yn ystyried:

- A oes angen blendio neu stwnsio'r bwyd.
- Pryd y dylid cyflwyno lympiau.
- Maint a gwead priodol y lympiau.
- A yw'r rhiant/gofalwr wedi cyflwyno'r bwyd neu'r gwead gartref.
- Sut ymatebodd y plentyn i unrhyw newidiadau a gyflwynwyd gartref.

Wrth fwydo babanod:

- Rhaid i fabanod eistedd yn unionsyth wrth fwyta.
- Rhaid goruchwylio babanod bob amser wrth fwyta.
- Rhaid rhoi digon o amser i fabanod fwyta ac ni ddylid eu brysio.
- Dim ond ychydig bach o fwyd y dylid ei gynnig ar y tro.
- Rhaid osgoi bwydydd crwn, caled a darnau mawr.

- Rhaid paratoi bwydydd silindrog yn briodol.
- Dylid osgoi bwydydd llinynnol lle maent yn peri risg o dagu.
- Dylid cynnig bwyd mewn darnau bach, hylaw.
- Dylid torri cig a dofednod yn briodol ar gyfer oedran a cham datblygiadol y plentyn.

Bwyd ac Amseroedd Bwyta yn yr Awyr Agored

Rhaid i baratoi, trin a bwyta bwyd yn yr awyr agored fodloni'r un safonau hylendid a diogelwch â'r rhai dan do.
Bydd staff yn sicrhau:

- Bod plant yn golchi eu dwylo cyn bwyta neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo sy'n ddiogel i blant lle nad oes dŵr rhedeg ar gael.
- Bod bwyd yn cael ei gludo mewn cynwysyddion glân, wedi'u selio.
- Bod bwyd darfodus yn cael ei gadw ar dymheredd diogel.
- Bod platiau, cwpanau ac offer yn lân.
- Bod plant yn bwyta oddi ar arwynebau glân.
- Nad yw bwyd yn cael ei adael yn agored am gyfnodau hir.
- Bod gwastraff bwyd yn cael ei waredu'n ddiogel.
- Bod ardaloedd bwyta awyr agored yn cael eu cadw'n lân ac yn rhydd rhag plâu.
- Bod alergeddau a gofynion dietegol yn parhau i gael eu dilyn.
- Bod plant yn cael eu goruchwylio drwy gydol amser bwyta.

Cofnodi a Chyfathrebu â Rhieni

Bydd y feithrinfa'n darparu gwybodaeth ddyddiol briodol i rieni/gofalwyr am drefniadau bwydo plant.

Gall y wybodaeth a gofnodir neu a gyfathrebir gynnwys:

- Prydau a byrbrydau a ddarparwyd.
- Trefniadau bwydo babanod a phlant iau.
- Gwybodaeth berthnasol am fwyd a fwytawyd.
- Newidiadau neu bryderon sylweddol ynghylch bwyta neu yfed.
- Unrhyw ddigwyddiadau neu bryderon sy'n ymwneud â bwyd.

Ar gyfer babanod a phlant lle mae angen cofnodion bwydo manwl, bydd gwybodaeth am fwydo yn cael ei chofnodi ar Famly.

Penblwyddi a Dathliadau

Ni chaniateir cacennau pen-blwydd na bwyd wedi'i baratoi gartref yn y feithrinfa.
Mae hyn yn cefnogi gweithdrefnau diogelwch bwyd, yn lleihau'r risg o adweithiau alergaidd ac yn cefnogi dull y feithrinfa o hyrwyddo bwyta'n iach.

Bydd penblwyddi ac achlysuron arbennig eraill yn dal i gael eu dathlu mewn ffordd gynhwysol drwy weithgareddau nad ydynt yn cynnwys bwyd, megis:

- Gwenu a chanmol.
- Sticeri neu fathodynnau.
- Dewis hoff stori.
- Bod yn gynorthwyydd arbennig.
- Chwarae gêm barti.
- Dawnsio.
- Canu hoff gân.
- Gweithgareddau dathlu addas eraill.

Hyfforddiant a Chyfrifoldebau Staff

Rhaid i bob aelod o staff sy'n paratoi, trin neu weini bwyd gael hyfforddiant hylendid bwyd priodol ar gyfer ei rôl. Rhaid i staff sy'n ymwneud â pharatoi a thrin bwyd feddu ar Dystysgrif Hylendid Bwyd gyfredol lle bo angen. Bydd hyfforddiant hylendid bwyd yn cael ei gadw'n gyfredol, gyda hyfforddiant gloywi yn cael ei gwblhau yn ôl yr angen ac, lle bo'n berthnasol, o leiaf bob tair blynedd.
Rhaid i staff sy'n cefnogi hunan-wasanaeth hefyd gael hyfforddiant priodol ar alergenau bwyd.
Mae rheolwr y feithrinfa'n gyfrifol am sicrhau:

- Bod y polisi hwn yn cael ei weithredu'n gyson.
- Bod gweithdrefnau hylendid bwyd yn cael eu dilyn.
- Bod gwybodaeth am alergeddau a gofynion dietegol yn gyfredol.
- Bod asesiadau risg priodol yn cael eu cwblhau.
- Bod rheolaethau diogelwch bwyd yn cael eu monitro.
- Bod staff yn cael hyfforddiant priodol.
- Bod unrhyw bryderon, digwyddiadau neu newidiadau i ofynion dietegol plant yn cael eu gweithredu arnynt yn brydlon.

Monitro ac Adolygu

Bydd hylendid bwyd, maeth, alergeddau, gofynion dietegol, darparu bwyd ac arferion amseroedd bwyd yn cael eu monitro'n rheolaidd.
Bydd unrhyw ddigwyddiad sy'n ymwneud â bwyd, alergeddau, croeshalogi, tagu neu ofynion dietegol plentyn yn cael ei gofnodi a'i drin yn unol â gweithdrefnau perthnasol y feithrinfa.
Bydd y polisi hwn yn cael ei adolygu'n rheolaidd a'i ddiweddaru lle bo angen er mwyn adlewyrchu canllawiau, deddfwriaeth, arferion y feithrinfa ac anghenion y plant sy'n mynychu Wibli Wobli Nursery.

Mabwysiadwyd y polisi hwn ar	Llofnodwyd ar ran y feithrinfa	Dyddiad adolygiad nesaf
27/10/2026	*L.George*	*10/2027*