DocuSign Envelope ID: 390F4881-AD1F-40AA-8493-BCCFD6DABA82

Nutrition and Mealtimes Policy

Wales: NMS
A9, 12.1 - 12.9

At Wibli Wobli Nursery we believe that mealtimes should be happy, social occasions for children and staff alike. We promote shared, enjoyable positive interactions at these times and enjoyed.

We are committed to offering children healthy, nutritious and balanced meals and snacks which meet individual needs and requirements.

We will ensure that:

- A balanced and healthy breakfast, midday meal, tea and two daily snacks are provided for children attending a full day at the nursery prepared in line with the recommendations in the Welsh Government Food and Health Guidelines for Early Years and Child Care Settings (2009);
- Menus are planned in advance, rotated regularly and reflect cultural diversity and variation. These are displayed for children and parents to view
- All allergens are displayed alongside the menus to show the contents of each meal
- We provide nutritious food at all snack and meal times, avoiding large quantities of fat, sugar, salt and artificial additives, preservatives and colourings
- Menus include servings of fresh fruit and vegetables every day
- Parents and children are involved in menu planning
- Fresh drinking water is always available and accessible. It is frequently offered to children and babies and intake is monitored. In hot weather staff will encourage children to drink more water to keep them hydrated
- Individual dietary requirements are respected. We gather information from parents regarding their children's dietary needs, including any special dietary requirements, preferences and food allergies that a child has and any special health requirements, before a child starts or joins the nursery. Where appropriate we will carry out a risk assessment in the case of allergies and work alongside parents to put into place an individual dietary plan for their child
- We give careful consideration to seating to avoid cross contamination of food from child to child. Where appropriate an adult will sit with children during meals to ensure safety and minimise risks. Where appropriate discussions will also take place with all children about allergies and potential risks to make them aware of the dangers of sharing certain foods
- Staff show sensitivity in providing for children's diets and allergies. They do not use a child's diet or allergy as a label for the child, or make a child feel singled out because of her/his diet or allergy
- Staff set a good example and eat with the children and show good table manners. Meal and snack times are organised so that they are social occasions in which children and staff

DocuSign Envelope ID: 390F4881-AD1F-40AA-8493-BCCFD6DABA82

participate in small groups. During meals and snack times children are encouraged to use their manners and say 'please' and 'thank you' and conversation is encouraged

- Staff use meal and snack times to help children to develop independence through making choices, serving food and drink, and feeding themselves. Staff support children to make healthy choices and understand the need for healthy eating
- We provide foods from the diet of each of the children's cultural backgrounds, providing children with familiar foods and introducing them to new ones. Cultural differences in eating habits are respected
- Any child who shows signs of distress at being faced with a meal he/she does not like will have his/her food removed without any fuss. If a child does not finish his/her first course, he/she will still be given a helping of dessert
- Children not on special diets are encouraged to eat a small piece of everything
- Children who refuse to eat at the mealtime are offered food later in the day
- Children are given time to eat at their own pace and not rushed
- Quantities offered take account of the ages of the children being catered for in line with recommended portion sizes for babies and young children
- We promote positive attitudes to healthy eating through play opportunities and discussions
- The nursery provides parents with daily written records of feeding routines for all children
- No child is ever left alone when eating/drinking to minimise the risk of choking
- We will sometimes celebrate special occasions such as birthdays with the occasional treat of foods such as cake, sweets or biscuits. These will be given at mealtimes to prevent tooth decay and not spoil the child's appetite. Where we have frequent birthdays and celebrations we consider other alternatives such as celebrating through smiles and praise, stickers and badges, choosing a favourite story, becoming a special helper, playing a party game, dancing and/or singing their favourite song
- We allow parents to bring in cakes on special occasions. We ensure that all food brought in from parents meets the above and health and safety requirements and ingredients that are listed within the Food Information for Consumers (FIR) 2014 and detailed in the allergens policy and procedure
- All staff who prepare and handle food are competent to do so and receive training in food hygiene which is updated every three years.

This policy was adopted on	Signed on behalf of the nursery	Date for review
23/6/2023	DocuSigned by: M Nevrews E4102C63D87D431...	June 2024

DocuSign Envelope ID: 390F4881-AD1F-40AA-8493-BCCFD6DABA82

Polisi Maeth a Phrydau Bwyd

Cymru: SGC
A9, 12.1 - 12.9

Ym Meithrinfa Wibli Wobli credwn y dylai amserau bwyd fod yn achlysuron cymdeithasol hapus i blant a staff fel ei gilydd. Rydym yn hyrwyddo rhyngweithiadau cadarnhaol a phleserus ar yr adegau hyn ac yn eu mwynhau. Rydym wedi ymrwymo i gynnig prydau a byrbrydau iach, maethlon a chytbwys i blant sy'n bodloni anghenion a gofynion unigol.

Byddwn yn sicrhau'r canlynol:

- Darperir brecwast cytbwys ac iach, pryd canol dydd, te a dau fyrbryd dyddiol i blant sy'n mynychu diwrnod llawn yn y feithrinfa a baratoir yn unol â'r argymhellion yng Nghanllawiau Bwyd ac Iechyd Llywodraeth Cymru ar gyfer Lleoliadau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant (2009) ;
- Caiff bwydlenni eu cynllunio ymlaen llaw, eu cylchdroi'n rheolaidd ac maent yn adlewyrchu amrywiaeth a gwahanol amrywiaethau diwylliannol. Mae'r rhain yn cael eu harddangos i blant a rhieni eu gweld
- Mae'r holl alergenau yn cael eu harddangos ochr yn ochr â'r bwydlenni i ddangos cynnwys pob pryd
- Rydym yn darparu bwyd maethlon ar bob adeg byrbryd a phrydau bwyd, gan osgoi gormod o fraster, siwgr, halen ac ychwanegion artiffisial, cadwolion a lliwiau
- Mae'r bwydlenni'n cynnwys dogn o ffrwythau a llysiau ffres bob dydd
- Mae rhieni a phlant yn cymryd rhan mewn cynllunio bwydlenni
- Mae dŵr yfed ffres ar gael bob amser ac yn hawdd cael ato. Caiff ei gynnig yn aml i blant a babanod a chaiff faint maent yn ei yfed ei fonitro. Mewn tywydd poeth, bydd staff yn annog plant i yfed mwy o ddŵr i'w cadw'n hydradol
- Mae gofynion dietegol unigol yn cael eu parchu. Rydym yn casglu gwybodaeth gan rieni ynglŷn ag anghenion dietegol eu plant, gan gynnwys unrhyw ofynion dietegol arbennig, dewisiadau ac alergeddau bwyd sydd gan blentyn ac unrhyw ofynion iechyd arbennig, cyn i blentyn ddechrau neu ymuno â'r feithrinfa. Lle bo'n briodol, byddwn yn cynnal asesiad risg yn achos alergeddau ac yn gweithio ochr yn ochr â rhieni i roi cynllun dietegol unigol ar waith ar gyfer eu plentyn.
- Rydym yn rhoi ystyriaeth ofalus i seddau er mwyn osgoi croeshalogi bwyd o blentyn i blentyn. Lle bo'n briodol, bydd oedolyn yn eistedd gyda phlant yn ystod prydau bwyd i sicrhau diogelwch a lleihau risgiau. Lle bo hynny'n briodol, cynhelir trafodaethau gyda phob plentyn am alergeddau a risgiau posibl i'w gwneud yn ymwybodol o beryglon rhannu rhai bwydydd
- Mae staff yn dangos sensitifrwydd wrth ddarparu ar gyfer diet ac alergeddau plant. Nid ydynt yn defnyddio diet neu alergedd plentyn fel label ar gyfer y plentyn, nac yn gwneud i blentyn deimlo ei fod wedi'i neilltuo oherwydd ei ddeiet neu ei alergedd.

DocuSign Envelope ID: 390F4881-AD1F-40AA-8493-BCCFD6DABA82

- Mae'r staff yn gosod esiampl dda ac yn bwyta gyda'r plant ac yn dangos sut i ymddwyn yn addas wrth y bwrdd bwyd. Trefnir amseroedd prydau a byrbrydau fel eu bod yn achlysuron cymdeithasol lle mae plant a staff yn cymryd rhan mewn grwpiau bach. Yn ystod prydau bwyd a byrbrydau anogir plant i ymddwyn yn gwrtais a dweud 'os gwelwch yn dda' a 'diolch' ac anogir sgwrs
- Mae staff yn defnyddio amser prydau a byrbrydau i helpu plant i ddatblygu annibyniaeth trwy wneud dewisiadau, gweini bwyd a diod, a bwydo eu hunain. Mae staff yn cefnogi plant i wneud dewisiadau iach ac i ddeall yr angen am fwyta'n iach
- Rydym yn darparu bwydydd o ddeiet pob un o gefndiroedd diwylliannol y plant, gan roi bwydydd cyfarwydd i blant a'u cyflwyno i rai newydd. Mae gwahaniaethau diwylliannol mewn arferion bwyta yn cael eu parchu
- Bydd staff yn cymryd camau priodol i symud bwyd yn ddiffwdan oddi wrth blentyn sy'n ymddangos yn anhapus iawn wrth wynebu pryd nad yw ef / hi yn ei hoffi. Os nad yw plentyn yn gorffen ei gwrs cyntaf, bydd ef / hi yn dal i gael cynnig pwdin
- Anogir plant nad ydynt ar ddeiet arbennig i fwyta darn bach o bopeth
- Mae plant sy'n gwrthod bwyta yn ystod amser bwyd yn cael cynnig bwyd yn ddiweddarach yn y dydd
- Rhoddir amser i'r plant fwyta ar eu cyflymder eu hunain ac nid ydynt yn cael eu rhuthro
- Mae meintiau a gynigir yn ystyried oedran y plant y darperir ar eu cyfer yn unol â maint dognau a argymhellir ar gyfer babanod a phlant ifanc
- Rydym yn hyrwyddo agweddau cadarnhaol at fwyta'n iach trwy gyfleoedd chwarae a thrafodaethau
- Mae'r feithrinfa yn darparu cofnodion ysgrifenedig dyddiol i rieni o'r trefniadau bwydo yn ystod y dydd ar gyfer pob plentyn
- Ni chaiff unrhyw blentyn ei adael ar ei ben ei hun wrth fwyta / yfed i leihau'r risg o dagu
- Weithiau byddwn yn dathlu achlysuron arbennig fel penblwyddi gyda bwyd arbennig fel cacen, melysion neu fisgedi. Rhoddir y rhain adeg prydau bwyd er mwyn atal pydredd dannedd a pheidio â difetha archwaeth y plentyn. Pan fyddwn yn cael nifer o ben-blwyddi a dathliadau gyda'i gilydd, rydym yn ystyried ffyrdd eraill o ddathlu trwy wên a chanmoliaeth, sticeri a bathodynnau, dewis hoff stori, dod yn gynorthwyydd arbennig, chwarae gêm parti, dawnsio a / neu ganu eu hoff gân
- Rydym yn caniatáu i rieni ddod â chacennau i mewn ar achlysuron arbennig. Rydym yn sicrhau bod yr holl fwyd sy'n dod i mewn gan rieni yn bodloni'r gofynion uchod a'r gofynion iechyd a diogelwch sydd wedi'u rhestru o fewn Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (FIR) 2014 a'u bod wedi'u nodi yn y polisi a gweithdrefn alergenau
- Mae'r holl staff sy'n paratoi ac yn trin bwyd yn gymwys i wneud hynny ac yn diweddaru eu hyfforddiant mewn hylendid bwyd bob tair blynedd.

Mabwysiadwyd y polisi hwn ar:	*Arwyddwyd ar ran y feithrinfa*	*Dyddiad adolygu*
23/6/2023	DocuSigned by: M. Nevrews E4102C63D87D431...	Mehefin 2024