



NUTRITION AND MEALTIMES POLICY

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 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

Wibli Wobli Nursery trading name of

Wibli Wobli Nursery Ltd Company No 13980536 of Unit 1 Oak House, Vaughan Court, Newport, NP10 8BD

Wibli Wobli Cardiff Ltd Company No 16590606 of 53 The Parade, Roath, Cardiff, CF24 3AB



- 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
- Where we have frequent birthdays and celebrations we consider alternatives to cake 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.
- All staff who prepare and handle food are competent to do so and receive training in food hygiene which is updated every three years.

Self- service procedures

- All staff that support self-serve have completed food hygiene and food allergens training.
- All staff are aware of all the children’s allergies and the allergy matrix is displayed on the wall in the dining room (Self-serve room) for the staff and cook to access.
- All meals are catered to a vegetarian or vegan diet, providing the child(ren) of dietary requirements with a meat alternative for them to experience the same meals as the other children.
- The cook ensures to separate the foods accordingly in different trays, for the children that have dietary requirements. The staff sit at the self-serve counter and call each child one by one.
- Where a child has a known allergy, the nursery manager will carry out a full Allergy Risk Assessment Procedure with the parent prior to the child starting the nursery and shares this assessment with all staff
- All food prepared for a child with a specific allergy is prepared and separated accordingly then put into a separate food tray for the self-serve.
- Staff monitor children with dietary requirements, and a staff member sits at the self-serve counter and calls each child one by one.
- Child(ren) with a specific allergy will be grouped in a separate self-serve sitting, with the separate food trays and tongs displayed to ensure there is no chance of contamination and served equipment that has not been in contact with this specific food type, e.g. nuts
- The tables and areas are all cleaned and wiped over between each food sitting to ensure there is no chance of contamination of the specific food type (allergen) onto surfaces and equipment.

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|
| This policy was adopted on | Signed on behalf of the nursery | Date for review |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|



| | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| <i>30/04/2026</i> | <i>L.George</i> | <i>April 2027</i> |
|-------------------|-----------------|-------------------|



POLISI MAETH A PHRYDAU BWYD

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 parhau. Rydym yn casglu gwybodaeth gan rieni ynghlŷn 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 croeshalugi 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.
- 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

Wibli Wobli Nursery trading name of

Wibli Wobli Nursery Ltd Company No 13980536 of Unit 1 Oak House, Vaughan Court, Newport, NP10 8BD

Wibli Wobli Cardiff Ltd Company No 16590606 of 53 The Parade, Roath, Cardiff, CF24 3AB



- 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 pwddin
- 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
- Pan fyddwn yn cael nifer o ben-blwyddi a dathliadau gyda'i gilydd, rydym yn ystyried ffyrdd eraill o ddathlu heb cacen trwy wên a chanmoliaeth, sticeri a bathodynau, dewis hoff stori, dod yn gynorthwyydd arbennig, chwarae gêm parti, dawnsio a / neu ganu eu hoff gân
- Mae'r holl staff sy'n paratoi ac yn trin bwyd yn gymwys i wneud hynny ac yn diweddarau eu hyfforddiant mewn hylendid bwyd bob tair blynedd.

Gweithdrefnau hunanwasanaeth

- Mae'r holl staff a fydd yn gweithio gyda bwyd wedi cwblhau hyfforddiant hylendid bwyd ac alergenau bwyd.
- Mae'r holl staff yn ymwybodol o alergeddau'r plant i gyd ac mae'r matrices alergedd yn cael ei arddangos ar y wal yn yr ystafell fwyta (ystafell hunanwasanaeth) i'r staff a'r cogydd gael mynediad iddo.
- Mae pob pryd yn cael ei ddarparu ar ddeiet llysiuol neu fegan, gan roi dewis arall o gig i'r plentyn sydd ag anghenion dietegol iddynt brofi'r un prydau â'r plant eraill.
- Mae'r cogydd yn sicrhau ei fod yn gwahanu'r bwydydd yn unol â hynny mewn gwahanol hambyrddau, ar gyfer y plant sydd ag anghenion dietegol. Mae'r staff yn eistedd wrth y cownter hunan wasanaeth ac yn galw pob plentyn fesul un.
- Pan fo gan blentyn alergedd hysbys, bydd rheolwr y feithrinfa yn cynnal Gweithdrefn Asesu Risg Alergedd iawn gyda'r rhiant cyn i'r plentyn ddechrau yn y feithrinfa ac yn rhannu'r asesiad hwn gyda'r holl staff.
- Mae'r holl fwyd sy'n cael ei baratoi ar gyfer plentyn ag alergedd penodol yn cael ei baratoi a'i wahanu'n unol â hynny a'i roi mewn hambwrdd bwyd ar wahân ar gyfer yr hunanwasanaeth.
- Mae'r staff yn monitro plant ag anghenion dietegol, ac mae aelod o staff yn eistedd wrth y cownter hunanwasanaeth ac yn galw pob plentyn fesul un.

Wibli Wobli Nursery trading name of

Wibli Wobli Nursery Ltd Company No 13980536 of Unit 1 Oak House, Vaughan Court, Newport, NP10 8BD

Wibli Wobli Cardiff Ltd Company No 16590606 of 53 The Parade, Roath, Cardiff, CF24 3AB



- Bydd plentyn/ plant ag alergedd penodol yn cael eu grwpio mewn eisteddiad hunan-weini ar wahân yn cael eu harddangos i sicrhau nad oes unrhyw siawns o halogiad a chyfarpar wedi'i weini nad yw wedi bod mewn cysylltiad â'r math hwn o fwyd penodol, e.e. cnau.
- Mae'r ystafell fwyta i gyd yn cael ei glanhau a'i sychu rhwng pob eisteddiad bwyd i sicrhau nad oes unrhyw siawns o halogi'r math penodol o fwyd (alergen) ar arwynebau ac offer.

| Mabwysiadwyd y polisi hwn ar | Llofnodwyd ar ran y feithrinfa | Dyddiad adolygiad nesaf |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 30/04/26 | L.George | Ebrill 2027 |