

Brecwast a chinio iachach mewn ysgolion cynradd

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr



O **31 Hydref 2026**, bydd rheoliadau a chanllawiau wedi eu diweddarau yn ymwneud â bwyta'n iach yn weithredol mewn ysgolion cynradd ar hyd a lled Cymru.

Mae'r newidiadau'n seiliedig ar argymhellion gwyddonol cyfredol, yn arbennig yn ymwneud â **siwgr ychwanegol**, **ffeibr** a **chig wedi'i brosesu**. Fe fyddant yn helpu cynghorau ac ysgolion i ddarparu bwyd maethlon a chytbwys sy'n cyd-fynd yn well â'r **Canllaw Bwyta'n Dda**.

Mae'r ddogfen hon yn amlygu'r **prif newidiadau i frecwast a chinio** o'i gymharu â'r rheoliadau a'r canllawiau blaenorol. Mae'n bosibl fod rhai cynghorau ac ysgolion eisoes wedi mynd y tu hwnt i'r gofynion blaenorol neu wedi cyflwyno rhai o'r newidiadau hyn yn gynnar.

Beth sy'n newid o ran brecwast?

- Bydd o leiaf 50% o fara o rawn cyflawn.
- Ni fydd jam, marmalêd na mêl bellach yn cael eu cynnig.
- Ni fydd iogwrt, sudd ffrwythau a ffa pob bellach yn cael eu cynnig.

Bydd grawnfwydydd, llaeth, ffrwythau a llysiau a bara gyda thaeniad braster isel yn parhau i gael eu cynnig.

Beth sy'n newid amser cinio?

Bydd mwy o ffrwythau a llysiau yn cael eu cynnig



- Mwy o ddogneau o llysiau
- Mwy o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau
- Bydd dogn bach o ffrwyth neu llysiau yn cael eu gweini gyda phwdinau.

Bydd mwy o fwydydd cyflawn yn cael eu cynnig



- Bydd o leiaf 50% o fara o rawn cyflawn.
- Bydd o leiaf 50% o reis, pasta neu nwdls o rawn cyflawn.
- Bydd mwy o amrywiaeth o fwydydd llawn startsh fel tatws, reis, pasta, nwdls a chwscws.

Bydd mwy o ffa a phylsau yn cael eu cynnig



- Mwy o brydau lle bydd ffa neu bylsau yn brif ffynhonnell o brotein.
- Mwy o amrywiaeth o ffa a phylsau, fel ffa coch, ffa soia, ffacbys a chorbys.

Newidiadau i'r cynnig cig a physgod



- Cig coch unwaith neu ddwywaith yr wythnos.
- Llai o gynnyrch cig fel ham, selsig a byrgys.
- Bydd cynnyrch pysgod yn dod o ffynonellau cynaliadwy ac yn cynnwys o leiaf 50% o bysgod.

Bwydydd na fyddant yn cael eu cynnig morl



- Dewisiadau amgen i gig a physgod sydd wedi eu prosesu, fel selsig a byrgys o blanhigion.
- Bwydydd sydd wedi eu ffrio'n ddwfn neu eu ffrio'n sydyn, neu sydd â haen yn eu gorchuddio sy'n cynnwys olew, fel bysedd pysgod a nygets cyw iâr.
- Crwst a chynnyrch crwst
- Cynnyrch melys wedi eu pobi a phwdinau fel cacennau, bisgedi, hufen iâ a jeli. Ni fydd y cyfyngiad yn berthnasol i iogwrt wedi ei oeri na iogwrt ar dymheredd amgylchynol.

Diodydd



- Gallai dŵr plaen, llaeth plaen a diodydd plaen o blanhigion gael eu cynnig.

Meintiau dogn gwahanol



- Bydd dognau maint gwahanol yn cael eu cynnig ar gyfer babanod a phlant iau i sicrhau fod prydau yn briodol ar gyfer eu hoed a'u hanghenion o ran maeth.
- Bydd isafswm meintiau dogn yn weithredol gyda bwydydd y dylai plant gael mwy ohonynt.
- Bydd uchafswm meintiau dogn yn weithredol gyda bwydydd y dylai plant gael llai ohonynt.

I gael manylion llawn am y rheoliadau a'r canllaw, gan gynnwys bwydydd a diodydd eraill a gaiff eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol, ewch i wefan **Llywodraeth Cymru**.

I gael rhagor o wybodaeth am y newidiadau i'r bwyd a diod a gaiff ei ddarparu yn ysgol eich plentyn cysylltwch â'ch **cyngor neu ysgol**.

Healthier breakfasts and lunches in primary schools

Information for parents and carers



From **31 October 2026**, updated healthy eating regulations and guidance will apply in primary schools across Wales.

The changes are based on current scientific recommendations, particularly around **free sugars, fibre** and **processed meat**. They will help councils and schools provide nutritious, balanced food that is more closely aligned with the **Eatwell Guide**.

This document highlights the **main changes to breakfast and lunch** compared with the previous regulations and guidance. Some councils and schools may already have gone beyond the previous requirements or introduced some of these changes early.

What is changing at breakfast?

- Bread will be at least 50% wholegrain.
- Jam, marmalade and honey will no longer be offered.
- Yoghurt, fruit juice and baked beans will no longer be offered.

Cereals, milk, fruit and vegetables, and bread with reduced-fat spread will continue to be offered.

What is changing at lunch?

More fruit and vegetables will be offered



- More portions of vegetables.
- A greater variety of fruit and vegetables.
- A small portion of fruit or vegetables will be served with desserts.

More wholegrain foods will be offered



- Bread will be at least 50% wholegrain.
- Rice, pasta or noodles will be at least 50% wholegrain.
- A greater variety of starchy foods, such as potatoes, rice, pasta, noodles and couscous.

More beans and pulses will be offered



- More meals where beans or pulses are the main source of protein.
- A greater variety of beans and pulses, such as kidney beans, soya beans, chickpeas and lentils.

Changes to the meat and fish offer



- Red meat once or twice each week.
- Fewer meat products, such as ham, sausages and burgers.
- Fish products will be sustainably sourced and contain at least 50% fish.

Foods that will be offered less often



- Processed alternatives to meat and fish, such as plant-based sausages and burgers.
- Foods that are deep-fried or flash-fried, or have a coating containing oil, such as fish fingers and chicken nuggets.
- Pastry and pastry products.
- Sweetened baked products and desserts, such as cakes, biscuits, ice cream and jelly. The restriction will not apply to ambient or chilled yoghurts.

Drinks



- Plain water, plain milk and plain plant-based drinks could be offered.

Different portion sizes



- Different portion sizes will be offered for infants and juniors to ensure meals are appropriate for their age and nutritional needs.
- Minimum portion sizes will apply to foods that children should have more of.
- Maximum portion sizes will apply to foods that children should have less of.

For full details of the regulations and guidance, including other food and drink provided during the school day, please see the **Welsh Government's** website.

For more information about changes to the food and drink provided at your child's school please contact your **council or school**.