

Annwyl Riant / Gofalwr

Beth yw'r Rhaglen Haf Bwyd a Hwyl?

Mae'r Rhaglen Haf Bwyd a Hwyl yn darparu lle diogel, dan oruchwyliaeth i ddisgyblion gymdeithasu â'i gilydd yn ystod cyfnod y gwyliau, ar adeg pan nad ydynt fel arfer yn gweld ei gilydd.

Beth sy'n cael ei ddarparu?

- Brecwast iach a phryd amser cinio. Ni chaniateir pecyn ciniawau a chaniateir i ddisgyblion ddod â dŵr gyda nhw i'r lleoliad yn unig.
- Ystod o weithgareddau ystyrlon trwy chwarae yn ogystal â chwaraeon a sesiynau creadigol.

Pryd fydd yn rhedeg?

Rhwng 22 Gorffennaf a 6 Awst 2025, 9am i 1:15pm. Bydd yr union ddyddiadau yn dibynnu ar y lleoliad rydych chi'n ei ddewis.

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â SHEP@rctcbc.gov.uk neu gallwch wneud cais drwy'r ddolen isod:

<https://forms.rctcbc.gov.uk/cy/Web/foodandfun/startnew>

Dear Parent / Carer

What is The Food and Fun Summer Programme?

The Food and Fun Summer Programme provides a safe, supervised place for pupils to socialise with one another during the holiday period, at a time when they may not normally see each other.

What is provided?

- A healthy breakfast and lunchtime meal. No pack lunches are allowed and pupils are only allowed to bring water with them to the setting.
- A range of meaningful activities through play as well as sport and creative sessions.

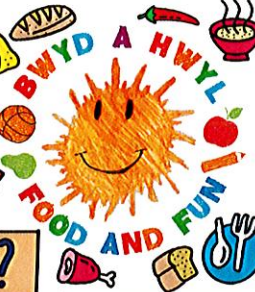
When will it run?

Between 22 July and 6 August 2025, 9am to 1:15pm. The exact dates will depend on the setting you choose.

If you would like further information please contact SHEP@rctcbc.gov.uk or you can apply via the link below:

<https://forms.rctcbc.gov.uk/en/Web/foodandfun/startnew>

Food and Fun!



What are the core elements of 'Food and Fun'?

 <p>School based programme delivered by School & LA qualified Staff & partners.</p>	 <p>Minimum of 12 days over the Summer holidays.</p>	 <p>Healthy breakfast and lunch each day.</p>	 <p>Minimum of 1 hour of physical activity each day.</p>	 <p>All Wales 'Food & Fun' Nutrition Education sessions.</p>	 <p>Family breakfast or lunch served at least once a week.</p>	 <p>Enrichment sessions delivered by school staff and/or partners.</p>
---	---	--	---	--	---	---

What are the benefits for pupils and the school community?

Improved Mental Health & Emotional Wellbeing

I really enjoyed my time at Food and Fun. It has kept me busy and less bored - I only wish it lasted longer. Food and Fun is really nice because now I can spend more time with family and friends instead of in my bedroom.

Improved Dietary Behaviour

I love trying new foods and I was a really fussy eater before!

The way activities made learning about food was very good and my child asked for healthier options, drinks more water so I think this speaks very well of the scheme.

Improved Physical Activity

It is a very good thing to have because it gets kids out of the house and not watching screens all day. Also it was fun and I enjoyed it!

Improved Aspirations

'Food and Fun' really boosted my confidence with signing up for things like clubs!








School Engagement & Educational Attainment

It was fun doing the activities and now I'm looking forward to comp. I feel more confident, and want to try new things and can speak to my teachers more.

They are learning but in a fun way which always helps. They also bond closer with the teachers and support staff ready for the next year.

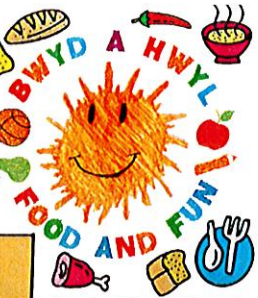
You could see their confidence grow throughout the 12 days, so it was lovely. Every day was enjoyed and their horizons broadened.

What does 'Food and Fun' offer schools?

<p>At least 12 days of FREE breakfast & lunch for pupils in the summer holidays.</p> 	<p>Parental Engagement in the healthy lifestyle agenda & strengthen the school community.</p> 	<p>FREE access to physical activities through partner agencies.</p> 	<p>FULLY FUNDED by Welsh Government AND money for resources.</p> 	<p>Staff training linked to Curriculum for Wales, LA Strategic Plans & Post Covid-19 recovery.</p> 	<p>Support for parents - Foodwise for Life, Get Cooking & Nutrition Skills for Life.</p> 	<p>Can link to Big Bocs Bwyd & other initiatives to develop sustainable change to pupils' and parents' healthy lifestyles.</p> 
---	---	---	--	---	--	--

Click the logos below to find out more!

Bwyd a Hwyl!



Beth yw elfennau craidd 'Bwyd a Hwyl'?

<p>Rhaglen yn yr ysgol yn cael ei darparu gan staff a phartneriaid cymwys yr ysgol ac ALL.</p>	<p>Lleiafswm o 12 diwrnod dros wyliau'r haf.</p>	<p>Brecwast iach a chinio bob dydd.</p>	<p>Lleiafswm o 1 awr o weithgarwch corfforol bob dydd.</p>	<p>Sesiynau Addysg Maeth 'Bwyd a Hwyl' Cymru Gyfan.</p>	<p>Brecwast teuluoel neu ginio o leaf unwaith yr wythnos.</p>	<p>Sesiynau cyfoethogi a ddarperir gan staff yr ysgol a/neu bartneriaid.</p>
--	--	---	--	---	---	--

Ymgysylltiad Ysgol a Chyrrhaeddiad Addysgol

Beth yw'r manteision i ddisgyblion a chymuned yr ysgol?

- Gwella Iechyd Meddwl a Lles Emosïynol**
 - Mwynheais fy amser yn Bwyd a Hwyl yn fawr. Mae wedi fy nghanu yn brysur ac wedi fy nffasiu i'w ni allaf ond dymuno iddo baran hirach. Mae Bwyd a Hwyl yn nes iawn oherwydd nwyd gallaf dreulio mwy o amser gyda theulu a ffrindiau yn hytrach nag yn fy ystafell wely.
 - Mae'r gweithgareddau o fudd mawr i'r plant. Mae'n nhw wir wedi mwynhau eu hamser ymair haf hum.
 - Dwi wrth fy modd yn trio bwydydd newydd ac roeddm yn ffysig iawn o'r blaen.
- Gwella Ymddygiadau Dietegol**
 - Roedd yn hysp gumeud y gweithgareddau a nawr rwy'n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd. Rwy'n teimlo'n fwy hyderus ac eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd a gallaf siarad mwy gyda fy athrawon.
 - Roedd y ffordd y gwnaeth gweithgareddau ddyfysgu am fwyd yn dda iawn a gofynnodd yf mhientyn am opsiynau iachach, yn yfed mwy o dŵr felly rwy'n meddwl bod hyn yn glod i'r cymmun.
- Gwella Dyheadau**
 - Maen nhw'n n dyfysgu ond sydd bob amser yn helpu. Mae'n nhw hefyd yn bondio agosach gyda'r athrawon ar staff cynnal yn barod ar gyfer y flwyddyn nesaf.
 - Rhoddech chi'n gallu gweld eu hyder yn cynyddu drwy gydol y 21 diwrnod, felly roedd yn hyfryd. Roedd pawb yn mwynhau pod diwrnod ac ehangwyd eu gorwelion.
 - Rhododd 'Bwyd a Hwyl' hwb mawr i fy hyder gyda chofrestru ar gyfer pethau fel clybiau!
- Gwella Gweithgarwch Corfforol**
 - Roedd rhoi cynnig ar fwydydd newydd fel tanjerms a ffrwythau eraill yn dda oherwydd dyddu i erioed wedi rhoi cynnig arnyn nhw o'r blaen.
 - Maen beth da iawn i'w gael oherwydd maen' cael plant allan o'r ty a dim yn gwilio sgriniau drwy'r dydd. Hefyd roedd yn hysp ac fe wnes i fwyhau!
 - Mae fy mhientyn wedi cael llawer o hwyl yn 'Bwyd a Hwyl' ac yn treulio amser yn cymdeithasu gyda'i ffrindiau yn lle bod gartref ar ei llechen neu ffôn.

Beth mae 'Bwyd a Hwyl' yn ei gynnig i ysgolion?

<p>O leiaf 12 diwrnod o frewast a chinio AM DDIM i ddisgyblion yn ystod gwyliau'r haf.</p>	<p>Cyfranogiad Rhieni yn yr agenda ffordd iach o fyw a chryfhau cymuned yr ysgol.</p>	<p>Mynediad AM DDIM i weithgareddau corfforol trwy asiantaethau partner.</p>	<p>WEDI' ARIANU'N LLAWN gan Llwybraeth Cymru AC Arian at gyfer adnoddau.</p>	<p>Hyfforddiant Staff yn gysylltiedig â Churricwlwm I Gymru, Cynlluniau Strategol Awdurdodau Lleol ac adferiad ar ol Covid-19.</p>	<p>Cefnogaeth i rieni - Bwyd Doeth am Oes, Dechrau Ceginio a Sgihau Meath am Oes.</p>	<p>Gall gysylltu a Big Bocs Bwyd a mentrau eraill i ddatblygu newid cynaliadwy i ffyrdd iach o fyw disgyblion a rhieni.</p>
--	---	--	--	--	---	---

Cliciwch ar y logos isod i ddarganfod mwy!