

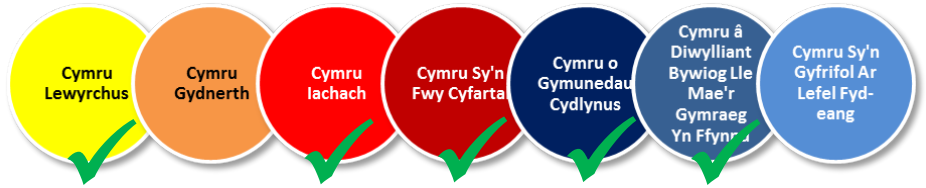


## Amcan Llesiant 2

### Dechrau'n Dda - Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw

#### Pam y mae hyn yn bwysig?

- Mae amcanestyniadau yn awgrymu y bydd cynnydd yn y dyfodol o ran tueddiadau gordewdra yn ystod plentyndod, gyda'r ffigurau'n dangos mai bechgyn rhwng 2 a 15 oed sy'n wynebu'r risg fwyaf.
- Nododd [yr Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae](#) mai chwarae y tu allan oedd y lleoliad mwyaf poblogaidd i blant ond canfu hefyd fod 31% o rieni yn aml yn poeni ac weithiau'n ei chael hi'n anodd gadael eu plentyn allan i chwarae. Roedd hynny'n bennaf o achos traffig ffyrdd.
- Roedd asesiadau gweithgarwch o ran plant ysgol gynradd yn dangos mai bod yn gorfforol egniïol oedd y ffactor pwysicaf ond un ar gyfer llesiant cadarnhaol plant 6 – 11 oed; cysylltiadau â pherthnasau a ffrindiau oedd y pwysicaf.
- Mae byw bywydau iach yn galluogi plant i gyrraedd eu potensial a gwireddu eu dyheadau o ran addysg.
- Mae arferion a sefydlir yn gynnar mewn bywyd yn aros gyda phobl i'w galluogi i gyfrannu'n llawn at economi a chymdeithas Sir Gaerfyrddin.



#### Pam y dylem boeni am hyn?

- Sir Gaerfyrddin sydd â'r lefelau gordewdra yn ystod plentyndod 9fed uchaf (3ydd uchaf o'r blaen) yng Nghymru, ac mae 29.4% (560) o blant bach 4-5 oed dros bwysau neu'n ordew, sy'n uwch na chyfartaledd Cymru sef 27.1%.
- Trwy ymgysylltu ag ysgolion cynradd, clustnodwyd bod cysylltiad cryf rhwng gweithgarwch corfforol a chyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored, a theimlo'n ddiogel yn yr amgylchedd hwnnw.
- Mae anhwylderau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yr un mor gyffredin, ac mae 1 ym mhob 10 plentyn a pherson ifanc rhwng pump ac un deg chwech oed yn dioddef o anhwylder iechyd meddwl y mae modd ei ddiagnosisio. Rhwng un a deuddeg oed, mae 1 ym mhob 15 person ifanc yn hunan-niweidio'n fwriadol.

Ffynhonnell: - *Ein Hiechyd, Ein Dyfodol, Cynllun Tymor Canoliq Integrediq Interim Hywel Dda 2016/17 i 2018/19 (tudalen 56)*

#### Beth sydd angen i ni ei wneud?

- Mae angen i ni weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod plant ar draws Sir Gaerfyrddin: yn bwyta'n iach, yn gorfforol egniïol, ac yn cadw'n iach yn feddyliol.
- Byddwn yn mynd i'r afael ag argymhellion Swyddfa Archwilio Cymru yn dilyn ei adolygiad o'r Amcan Gwelliant hwn o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- Mae angen i ni fesur gweithgarwch drwy ysgolion.

#### Sut y byddwn yn gwneud hyn?

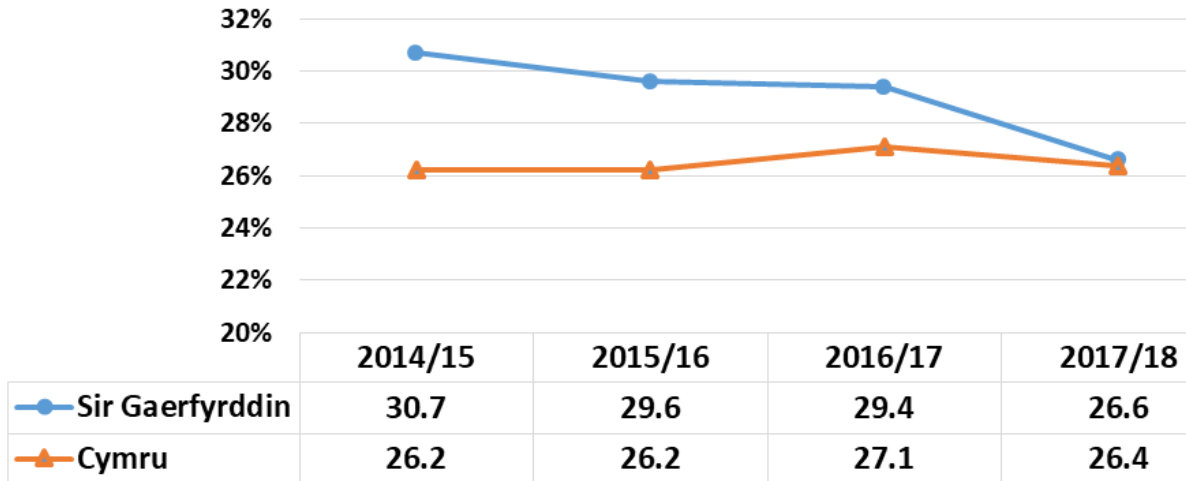
- Byddwn yn cynyddu'r amrywiaeth o gyfleoedd **gweithgarwch corfforol** sydd ar gael i blant, ac yn targedu'r rheiny sy'n wynebu risg uwch o anweithgarwch.
- Byddwn yn **mynd i'r afael ag iechyd meddwl** gan gynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.
- Byddwn yn **hyrwyddo bwyta'n iach**, gan gynnwys trwy brydau ysgol, y *cynllun Ysgolion Iach a'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol*.
- Byddwn yn **cynyddu ymwybyddiaeth** o ffyrdd iach o fyw drwy'r cynllun Ysgolion Iach.
- Byddwn yn parhau i ddatblygu, hyrwyddo a gweithredu'r **Rhaglen Dechrau'n Deg**.

## Mesur Llwyddiant Allweddol

### Gordewdra yn ystod plentyndod (*Rhaglen Mesuriadau Plant GIG*)

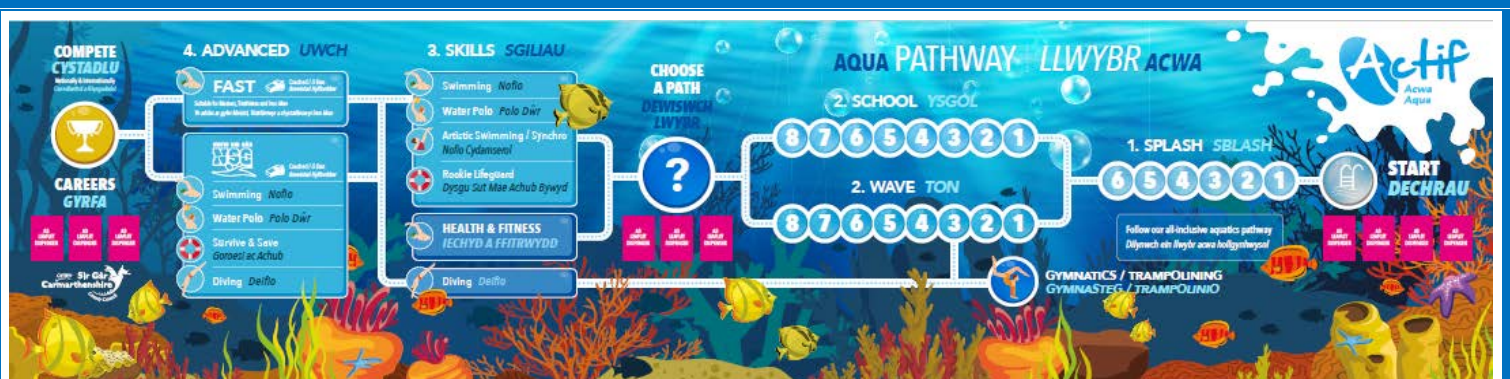
Mae gordewdra yn ystod plentyndod yn aml yn parhau i fywyd fel oedolyn, gan arwain at broblemau iechyd cysylltiedig fel diabetes math 2, clefyd yr afu, cyfraddau uwch o glefyd y galon a rhai mathau o ganser.

#### Plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n order tuedd dros y 3 mlynedd diwethaf



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru

## Enghraifft o'r hyn yr ydym yn ei wneud



Mae potensial enfawr gan nofio a gweithgareddau dŵr i gael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant ein poblogaeth o ganlyniad i'r mynediad cymharol hawdd i gyfleusterau a'u hygyrchedd ar hyd oes gyfan. Byddwch yn gweld sut ydym wedi adeiladu ac arddangos ein llwybr cynhwysfawr uchod – gan anelu at ddarparu cyfleoedd gydol oes, e.e. trwy ehangu'n ddiweddar raglen strwythuredig ein plant i grwpiau oedran iau drwy gynllun 6 cham 'Splash' ac amrywio'r opsiynau ymhell y tu hwnt i nofio, gan gynnwys cysylltiadau penodol â gymnasteg/trampolinio a deifio.



Yr Aelod Arweiniol o'r Bwrdd  
Gweithredol  
Y Cynghorydd Glynog Davies



I weld ein **cynllun cyflawni manwl**  
yn erbyn yr amcan hwn