



Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol:
Egwyddorion a Chyd-destunau

**Uned 1: Hybu iechyd a llesiant
drwy gydol camau bywyd**

**Uned 2: Iechyd a Gofal
Cymdeithasol mewn perthynas
â chefnogi darpariaeth sy'n
canolbwyntio ar ganlyniadau ar
gyfer gofal person-ganolog**

Canllawiau cyflwyno

Canllawiau i Diwtoriaid ac Aseswyr

Yng Nghymru, ceir rhaglen o'r enw **SGILIAU MAETH AM OES™** sy'n cael ei darparu gan rwydwaith o Ddeietegwyr Iechyd Cyhoeddus. Mae Deietegwyr Iechyd Cyhoeddus yn gallu darparu gwybodaeth ac arweiniad arbenigol am faeth a hydradu i blant a phobl ifanc.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwyluswr Hyfforddiant Maethiad Cymru Gyfan ar:



Ffôn: 02920 668089



E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk



Gwefan: <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>

Uned 1: Hybu iechyd a llesiant drwy gydol camau bywyd

Uned 2: Iechyd a Gofal Cymdeithasol mewn perthynas â chefnogi darpariaeth sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ar gyfer gofal person-ganolog



Deunydd Darllen a Argymhellir

<p>Llywodraeth Cymru (2019). Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal i Oedolion Hŷn: Canllawiau Arfer Gorau (yn cael eu datblygu)</p>	 https://bit.ly/2HS2RaM
<p>Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arfer Gorau. Ar gael o</p>	 https://bit.ly/2wJ5Bov
<p>Llywodraeth Cymru (2014) Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: canllawiau statudol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu. Ar gael o</p>	 https://bit.ly/38XMlfP
<p>Public Health England (2016). Arweiniad: Canllaw Bwyta'n Dda. Ar gael o</p>	 https://bit.ly/3c6ha9v

Maethiad mewn Lleoliadau Cymunedol (2011) Llywodraeth
Cymru. Ar gael o



<https://bit.ly/2HQULDW>

*Gweler Canllawiau i Aseswyr a Deunyddiau Ategol Lefel 2 IGC: Craidd (Oedolion) a Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol:
Craidd (Plant a Phobl Ifanc).

Maes testun	Canllawiau Asesu Uned 1: Hybu iechyd a llesiant drwy gydol camau bywyd Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd ategol	Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau dysgu i'r dysgwr eu cwblhau
1.1	<p>Agweddau corfforol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol allweddol sy'n effeithio ar dwf a datblygiad ar draws rhychwant oes unigolion</p> <p>Bydd dysgwyr sydd wedi cwblhau uned graidd lefel 2 (004) yn gwybod pa mor bwysig yw maeth a hydradu i dwf a datblygiad plant a phobl ifanc. Bydd dysgwyr sydd wedi cwblhau uned graidd lefel 2 (003) yn gwybod pa mor bwysig yw maeth a hydradu i iechyd a llesiant oedolion ac yn ddiweddarach mewn bywyd.</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod bod maeth a hydradu'n hanfodol i iechyd a llesiant drwy gydol bywyd. Yn ogystal, bydd dysgwyr yn gwybod bod y symiau o fwyd a hylif sydd eu hangen yn newid wrth i unigolion fynd o un cyfnod bywyd i'r nesaf a beth yw'r prif negeseuon maethiad ym mhob un o'r cyfnodau bywyd canlynol.</p> <p>Babandod - 0-2 oed; Bydd dysgwyr yn gwybod bod twf a datblygiad yn digwydd yn gyflym iawn yn y cyfnod hwn. Yn 6 mis cyntaf bywyd, mae baban yn dibynnu'n llwyr ar laeth y fron neu laeth fformiwla cyntaf priodol i fabanod. Bydd dysgwyr yn gwybod bod cynorthwyo menywod i ddechrau bwydo ar y fron a pharhau i wneud hynny am gyn hired ag yr hoffon nhw a'u baban yn flaenoriaeth genedlaethol o ran iechyd y cyhoedd. Mae bwydo ar y fron yn rhoi llawer o fanteision i'r fam, y baban a chymdeithas ehangach.</p> <p>Bydd y dysgwr yn gwybod bod angen bwydydd cyflenwol ar fabanod tua 6 mis oed, yn ogystal â llaeth y fron/llaeth fformiwla i fabanod. Mae hyn er mwyn bodloni eu gofynion maeth ac mae hefyd o gymorth i ddatblygu sgiliau bwydo – byddwn ni fel rheol yn galw hyn yn "fwydo cyflenwol" neu'n "gyflwyno solidau". Bydd dysgwyr yn deall nad yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i blant o dan 2 oed. Dylid cynnig amrywiaeth eang o flasau a gwadau o 6 mis oed ymlaen. Gellir dechrau cyflwyno cwpan pan fydd y baban tua 6 mis oed. Mae'r Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Bwydo Cyflenwol o Uned Graidd Lefel 2 (004) ar gyfer PPHI yn cynnwys rhagor o wybodaeth a deunydd adolygu.</p> <p>Plentyndod - 3-12 oed; Bydd dysgwyr yn deall pwysigrwydd deiet cytbwys ac amrywiol sy'n cynnwys bwydydd o'r gwahanol grwpiau bwyd, i sicrhau bod plant yn cael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt er mwyn eu twf, eu llesiant a'u datblygiad.</p>	<p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Canllaw Bwyta'n Dda.</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Canllaw Bwyta'n Dda. Canllaw i'r Blynnyddoedd Cynnar.</p> <p>Dalenni Ffeithiau Bwydydd Cymdeithas Ddeieteg Prydain: https://bit.ly/2HQRPiX e.e. Bwyta'n Iach: Diffyg maeth</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Sut mae maeth a hydradu'n dylanwadu ar dwf, iechyd a llesiant.</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Gofynion Maeth a Hydradu ar Gamau Datblygu Diffiniedig.</p> <p>Dalenni Ffeithiau Bwydydd Cymdeithas Ddeieteg Prydain: https://bit.ly/32oi4cM e.e. Bwydo ar y Fron: Bwydo Cyflenwol: Bwyta'n Iach i Blant</p> <p>Sefydliad Maeth Prydain: https://bit.ly/2SXjRmp</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Bwydo Cyflenwol</p> <p>Mae canllawiau ar fwydo cyflenwol (babanod o tua 6 mis – 1 oed) ar gael yn: https://bit.ly/37Z4NIU ac adrannau 2 a 3 dogfen Llywodraeth Cymru Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arfer Gorau. Ar gael o 2019 ymlaen yn: https://bit.ly/2wJebDJ Public Health England (2016). Llyfryn y Canllaw Bwyta'n Dda. Ar gael o: https://bit.ly/2TaloUT. https://bit.ly/2w3wAdS e.e. Bwyta'n Iach i Blant</p>	Taflen waith Canllaw Bwyta'n Dda

Maes testun	Canllawiau Asesu Uned 1: Hybu iechyd a llesiant drwy gydol camau bywyd Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd ategol	Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau dysgu i'r dysgwr eu cwblhau
	<p>Gwybod bod plant o 2 i 5 oed yn gallu symud yn raddol tuag at ganllawiau bwyta'n iach ar gyfer oedolion a phlant hŷn. Gwybod pa mor bwysig yw digon o galsiwm a fitamin D i adeiladu esgyrn cryf.</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod bod twf plentyn yn ddangosydd pwysig ar gyfer ei iechyd. Mae siartiau twf UK-WHO yn caniatáu i weithwyr iechyd proffesiynol blotio a mesur twf o adeg genedigaeth ymlaen. Mae'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant yn cynhyrchu taflen ffeithiau ddefnyddiol i rieni a gofalu sy'n darparu gwybodaeth bellach.</p> <p>Llencyndod – 13-19 oed; Bydd dysgwyr yn deall bod pobl ifanc yn parhau i dyfu drwy gydol eu harddegau. Bydd dysgwyr yn gallu disgrifio gofynion allweddol o ran maeth a hydradu gan gynnwys egni, digon o brotein, calsiwm, fitamin D a haearn. Bydd dysgwyr yn gwybod y grwpiau bwyd sy'n gwneud deiet cytbwys ac o leiaf un ffynhonnell ddeietegol i bob maetholyn allweddol o wybodaeth graidd lefel 2.</p> <p>Oedolaeth – 20-64 oed; Bydd dysgwyr yn deall ac yn gallu disgrifio un gofyniad maeth allweddol i fenywod sy'n feichiog a rhai sy'n bwydo ar y fron. Mae Dalenni Ffeithiau Bwyd y BDA 'Beichiogrwydd' a 'Calsiwm' yn rhoi gwybodaeth bellach. Gwybod pa mor bwysig yw cynnal pwysau iach mewn oedolaeth i leihau'r siawns o ddatblygu problemau iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd, e.e. diabetes Math 2, pwysedd gwaed uchel, clefyd y galon a rhai canserau.</p> <p>Oedolaeth ddiweddarach – 65+ oed; Bydd dysgwyr yn gwybod bod y Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i oedolion hŷn sy'n iach. Bydd dysgwyr yn deall nad yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i bobl hŷn fregus nac i bobl sy'n wael. Bydd dysgwyr yn gwybod bod rhai pobl hŷn o bosibl yn wynebu mwy o risg maethol neu'n dilyn deiet therapiwtig penodol. Mae deiet therapiwtig yn cyfeirio at ddeiet sy'n wahanol i 'ddeiet safonol' ac wedi'i ragnodi i ddiwallu angen meddygol neu angen maethol penodol. Bydd dysgwyr yn gwybod y dylen nhw geisio cyngor bob amser gan y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gwybod beth yw gofynion gofal yr unigolyn. Gallai hyn olygu meddyg teulu'r unigolyn, ymarferydd nyrsio uwch neu ddeietegydd.</p>	<p>Siartiau Twf UK-WHO - Taflen Ffeithiau i Rieni Deall siartiau twf: beth maent yn ei ddweud wrthyfych am dwf eich plentyn: https://bit.ly/32oh2hi</p> <p>Mae canllawiau ar gyfer maint dognau ar gael yn: https://bit.ly/2v1UBSQ</p> <p>Canllaw maint dognau Sefydliad Maeth Prydain</p> <p>Mae canllawiau argymhellion enniill pwysau yn ystod beichiogrwydd ar gael ar wefan NHS Choices: https://bit.ly/38WcO2z</p> <p>Dalen Ffeithiau Bwyd y BDA: https://bit.ly/32mi8K7 e.g. Beichiogrwydd; Bwydo ar y fron; Calsiwm; Haearn</p> <p>Mae gwybodaeth am argymhellion fitaminau i oedolion ar gael yn: https://bit.ly/3c1g5jb</p> <p>Llywodraeth Cymru (2019 yn cael eu datblygu). Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal i Bobl Hŷn: Canllawiau Arfer Gorau. Mae dogfennau ymgynghori ar gael yma: https://bit.ly/2T96RZE</p> <p>Adnoddau Maethiad mewn Lleoliadau Cymunedol: https://bit.ly/3a3t0zt (i'w diweddarau â'r Canllaw Bwyta'n Dda)</p> <p>Taflen Ffeithiau Bwyd y BDA: https://bit.ly/2TdYZGj e.e. Diffyg maeth</p> <p>I gael rhagor o wybodaeth am sut i gynorthwyo pobl heb lawer o chwant bwyd gweler: https://bit.ly/3bXC3nj</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Pwysigrwydd deiet cytbwys.</p>	<p>Taflen waith Pwysigrwydd Deiet Cytbwys</p>

Maes testun	Canllawiau Asesu Uned 1: Hybu iechyd a llesiant drwy gydol camau bywyd Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd ategol	Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau dysgu i'r dysgwr eu cwblhau
1.2	<p>Dylanwad ffactorau mewn bywyd, dewisiadau ffordd o fyw a digwyddiadau mewn bywyd ar dwf, iechyd a llesiant.</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod ac yn deall ffactorau sy'n gallu effeithio ar faeth a hydradu, yn gadarnhaol neu'n negyddol, drwy gydol cylchred bywyd. Bydd hyn yn cynnwys ffactorau corfforol, cymdeithasol, emosiynol, economaidd ac amgylcheddol. Gallai enghreifftiau gynnwys salwch, diffyg chwant bwyd, anghydraddoldebau iechyd, arferion bwydo babanod yn gynnar, Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, gofynion deietegol penodol, diogelwch bwyd, dylanwadau diwylliannol a chrefyddol, modelu rôl, cyfleusterau coginio a thai, cludiant i siopau lleol. Bydd dysgwyr yn gwybod ac yn deall pwysigrwydd cynnal pwysau iach ac atal diffyg maeth mewn oedolion hŷn a chynorthwyo ag anghenion maeth mewn gofal cartref, cartrefi gofal ac ysbytai. Mae'r Nodiadau aseswr/Taflen dysgwr: Ffactorau sy'n effeithio ar faeth a hydradu a Gofynion Maeth a Hydradu ar Gamau Datblygu Diffiniedig (gweler Uned 2, 2.2) yn cynnwys gwybodaeth bellach.</p>	<p>Nodiadau aseswr/Taflen dysgwr: Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradiad.</p> <p>Gweler: https://bit.ly/3a0ZytP am wybodaeth yn ymwneud â thlodi bwyd.</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Sut mae maeth a hydradu'n dylanwadu ar dwf, iechyd a llesiant.</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Gofynion Maeth a Hydradu ar Gamau Datblygu Diffiniedig.</p>	<p>Taflen waith Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradiad.</p>

Maes testun	Canllawiau Asesu Uned 1: Hybu iechyd a llesiant drwy gydol camau bywyd Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunydd ategol	Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau dysgu i'r dysgwr eu cwblhau
1.4	<p>Rôl a phwrpas hybu iechyd a llesiant</p> <p>Bydd y dysgwr yn gwybod bod pobl sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu bwyd maethlon o ansawdd da i'r bobl yn eu gofal. Mae hybu maeth a hydradu da yn cynorthwyo camau cenedlaethol ehangach i helpu i wella iechyd poblogaeth Cymru, e.e. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) Llywodraeth Cymru, y strategaeth Cymru Iach: Pwysau Iach, Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod am yr ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol 'Newid am Oes' a 'Deg Cam at Bwysau Iach' o gwblhau Lefel 2 Craidd. Gellir cael mwy o wybodaeth yn y Nodiadau aseswr/Taflen dysgwr: Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n cefnogi Maeth a Hydradu.</p> <p>Byddant yn deall pwysigrwydd cysylltu â phartneriaid lleol wrth weithio yn ymarferol, fel Timau Adnoddau Cymunedol, Deietegwyr, Therapyddion Iaith a Lleferydd i ddysgu am fentrau lleol sy'n cefnogi maeth a hydradu. Dylai dysgwyr wybod a deall pa mor bwysig yw cyfeirio pobl at ffynonellau gwybodaeth dibynadwy am ddeiet a ffordd o fyw. Mae enghreifftiau'n cynnwys Cymdeithas Ddeieteg Prydain, Dewisiadau'r GIG, Sefydliad Prydeinig y Galon, Diabetes y DU ac Ymchwil Canser y DU.</p> <p>Byddant yn deall eu bod yn chwarae rhan werthfawr wrth gyfeirio pobl at fentrau priodol yn eu cymuned, e.e. clybiau cinio, canolfannau cymunedol, cyrsiau sgiliau coginio.</p>	<p>Rhwydwaith Maethiad Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gweler: https://bit.ly/2T91SZ0</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n Cefnogi Maeth a Hydradu.</p> <p>Gwybodaeth Bellach am Wythnos Genedlaethol Maeth a Hydradu. Gweler: https://bit.ly/2VfCxPw</p> <p>Mae Dewisiadau'r GIG yn darparu amrywiaeth o wybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth am faethiad ac iechyd. Gweler https://bit.ly/2Tbqksz</p> <p>Ymddiriedolaeth Caroline Walker: Cefnogi Pobl Hŷn a Phobl Hŷn â Dementia. Gweler: https://bit.ly/2TanqEv</p>	<p>Gweithgaredd: Mentrau Maeth a Hydradu Cenedlaethol a Lleol</p>

Maes testun	Uned 2: Iechyd a Gofal Cymdeithasol mewn perthynas â chefnogi darpariaeth sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ar gyfer gofal person-ganolog Bydd y dysgwyr yn cael ei asesu ar:	Deunydd ategol	Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau dysgu i'r dysgwyr eu cwblhau
2.1	<p>Yr amrywiaeth o anghenion unigol ar draws y rhychwant oes</p> <p>Mae angen i ddysgwyr wybod a deall bod maeth a hydradu'n hanfodol i iechyd a llesiant da.</p> <p>Gwybod bod bwyta'n iach yn hanfodol i dwf a datblygiad mewn babanod a phlant ac i gynnal pwysau iach mewn oedolion. Mae'n lleihau'r risg o ddatblygu gordewdra, diabetes, pwysedd gwaed uchel, clefyd cardiofasgwlar a rhai canserau. Bydd dysgwyr yn gwybod bod pobl hŷn yn fwy tebygol o wynebu risg maethol ac yn gwybod pa mor bwysig yw atal diffyg maeth mewn pobl hŷn fregus.</p>	<p>Dalenni Ffeithiau Bwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain fel yr uchod: https://bit.ly/2T8uj9u</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Gofynion Maeth a Hydradu ar Gamau Datblygu Diffiniedig.</p>	
2.2	<p>Yr amrywiaeth o gyfleoedd a heriau yn lleol a ledled Cymru</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod am amrywiaeth o fentrau cenedlaethol a lleol sy'n cynorthwyo maeth a hydradu o gymhwyster craidd Lefel 2 ac o 1.4 uchod.</p>	<p>Rhwydwaith Maethiad Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gweler: https://bit.ly/2wihOtC</p> <p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n Cefnogi Maeth a Hydradu.</p>	<p>Gweithgaredd: Mentrau Maeth a Hydradu Cenedlaethol a Lleol</p>
2.3	<p>Rôl a chyfrifoldebau gweithwyr yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol</p> <p>Bydd dysgwyr yn gwybod rôl y deietegydd o hyrwyddo a chefnogi iechyd a llesiant unigolion mewn gwahanol leoliadau drwy atal cyflyrau cronig, eu trin, rhoi diagnosis ohonynt a'u rheoli. Gellir cael mwy o wybodaeth yn y Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Beth mae deietegwyr yn ei wneud.</p>	<p>Nodiadau Aseswr/Taflen Dysgwr: Beth mae deietegwyr yn ei wneud.</p>	