



PECYN GWYBODAETH YSGOL

Croeso

Croeso i'ch pecyn gwybodaeth clefyd seliag yn yr ysgol. Nod y pecyn hwn yw darparu gwybodaeth i chi fel bod cyflwr eich plentyn yn cael ei reoli'n effeithiol yn yr ysgol. Mae'n cynnwys gwybodaeth i chi fel rhiant/gofalwr, eich plentyn ac i'r ysgol.

Mae gan bob plentyn yn ysgolion cynradd Cymru yr hawl i gael brecwast ysgol am ddim. Os nad oes gan eich ysgol chi gynllun brecwast am ddim ar hyn o bryd, gallwch ofyn iddynt ddechrau darparu un. Mae'n rhaid i awdurdodau lleol ddarparu brecwast ysgol oni bai ei bod yn afresymol gwneud hynny. Dylai plant sydd â chlefyd seliag fod â chynllun mewn lle sy'n manylu ar y gefnogaeth a ddarperir er mwyn eu galluogi i gymryd rhan lawn yng ngweithgareddau'r ysgol. Nid yw cinio ysgol yn gynhwysol, ond maent ar gael i rai plant.

I ddarganfod a yw'ch plentyn yn gymwys ar gyfer cinio ysgol am ddim, ewch i:

www.llyw.cymru .

Mae'r pecyn hwn yn eich cyngori ar yr hyn i'w ddisgwyl gan ysgol eich plentyn, a phethau y gallwch eu gwneud i helpu i sicrhau bod y trefniadau cywir yn eu lle ar gyfer eich plentyn.

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys:

- Y gofal a ddisgwylir yn yr ysgol
- Cyfarfod gyda'r ysgol
- Gweithgareddau ysgol

- Cerdyn gwybodaeth (i'w argraffu).



Ynghylch Coeliac UK

Coeliac UK yw'r elusen i bawb sy'n byw heb glwten. Rydym yn darparu cyngor a chefnogaeth annibynnol, dibynadwy er mwyn i bobl fyw'n dda heb glwten.

Y gofal a ddisgwylir yn yr ysgol

Wrth ddechrau yn yr ysgol, dylech dderbyn cynllun sy'n adnabod y camau y bydd yr ysgol yn eu cymryd i alluogi eich plentyn i gymryd rhan lawn yng ngweithgareddau'r ysgol.

Os oes gan eich plentyn hawl i gael cinio neu frecwast ysgol am ddim, ni ddylent gael eu heithrio gan fod ganddynt glefyd seliag.

Dylai ysgolion ac arlwywyr weithio'n agos gyda rhieni i gefnogi plant gydag alergeddau ac anoddefiadau sydd wedi'u cadarnhau'n feddygol, ynghyd â chlefyd seliag (sef cyflwr awtoimiwnedd sy'n cael ei sbarduno drwy fwyta glwten).

Cynllun gofal iechyd unigol (CIU)

Mae gan blant sydd â chlefyd seliag hawl i gael Cynllun Gofal Iechyd Unigol, sy'n nodi

sut y byddant yn cael eu cefnogi i reoli eu cyflwr a chymryd rhan lawn yng ngweithgareddau'r ysgol. Dylai'r Cynllun gael ei lunio gyda'r rhieni, y plentyn a'r tîm arlwy, a dylid ymgorffori'r diwrnod ysgol cyfan yn ogystal â thripiâu ysgol. Dylid ei rannu gyda'r aelodau staff perthnasol. Mae'n debygol y bydd hyn ar ffurf cynllun gofal iechyd unigol (CIU), ond gallai gael ei nodi mewn Cynllun Datblygu Unigol (CDU) lle bernir bod gan y plentyn Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Mae'r gefnogaeth y dylai plant gyda chlefyd seliag ei ddisgwyl yn yr ysgol wedi'i osod yng nghyfarwyddiadau statudol Llywodraeth Cymru

(<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/cefnogi-dysgwyr-ag-anghenion-gofal-iechyd.pdf>). Mae'n nodi bod Cynllun Gofal Iechyd Unigol (CIU) yn *"hanfodol lle mae anghenion gofal iechyd yn gymhleth, yn anwadal, hirdymor [t.23]."*

Gallwch ddod o hyd i dempled CIU ar wefan Coeliac UK yma:

www.coeliac.org.uk/schools

Am ragor o wybodaeth am ddarpariaeth bwyd ysgol yn eich ardal chi, ewch i:

wales.gov.uk/schools.

Ni ddylid eithrio plant gyda chlefyd seliag o unrhyw weithgaredd yn yr ysgol, gan gynnwys prydau ysgol gyda'u cyfoedion.

Cyfarfod gyda'r ysgol

Os yw'ch plentyn wedi derbyn diagnosis diweddar o glefyd seliag neu os yw'ch plentyn ar fin dechrau'r ysgol, cysylltwch â'r ysgol i drafod sut y caiff y clefyd ei reoli, a gofynnwch am CIU. Mae trefnu cyfarfod

gyda'r ysgol yn ffordd dda o sicrhau bod pawb sy'n rhan o ofal eich plentyn yn gwybod am eu hanghenion a phwysigrwydd diet heb glwten i'ch plentyn. Yna, gellid cyfeirio at y CIU mewn trafodaethau yn y dyfodol.

Gallai plant bychain wneud camgymeriadau neu gyfnewid bwyd gyda phlant eraill, felly mae'n bwysig bod staff goruchwyliol yn ymwybodol o'r pwysigrwydd o ddieta heb glwten i blant gyda chlefyd seliag. Gall cyfarfod â thîm arlwygo'r ysgol, y nyrs a'r athrawon fod yn ddefnyddiol iawn i drafod unrhyw bryderon sydd gennych chi neu sydd gan y tîm. Mae'n rhaid i athro dosbarth/blwyddyn eich plentyn hefyd fod yn ymwybodol o'r cyflwr.

Trafod gyda'r athro dosbarth/blwyddyn

Eglurwch beth yw clefyd seliag, a chyn belled â bod plentyn gyda chlefyd seliag yn dilyn diet caeth heb glwten, ni ddylent brofi unrhyw symptomau.

Pwysleiswch nad yw clefyd seliag yn heintus nac yn alergedd, ac na fyddant yn dioddef adwaith anaffylactig sy'n peryglu eu bywyd.

Eglurwch beth fyddai'n digwydd pe byddai eich plentyn yn bwyta glwten ar ddamwain fel eu bod yn ymwybodol o'r hyn i'w ddisgwyl. Mae'r symptomau mwyaf cyffredin yn cynnwys dolur rhydd, teimlo'n gyfogyd, poen yn y bol a gwynt.

Eglurwch pa fwydydd y gellid eu bwyta a pha fwydydd sydd angen eu hosgoi. Efallai y byddai'n fuddiol i chi eu darparu â chopi wedi'i argraffu o'r pecyn hwn ynghyd â'r

Rhestr Wirio Dim Glwten, sydd ar gael ar wefan Coeliac UK.

Trafod gyda'r tîm arlwygo

Trafodwch addasiadau y gallant eu gwneud i'r fwydlen wythnosol arferol er mwyn darparu dewisiadau heb glwten.

Awgrymwch brydau amgen ar gyfer y dyddiau hynny lle nad oes modd addasu prydau.

Sicrhewch fod y tîm arlwygo yn deall sut i ddarllen labeli, fydd yn eu galluogi i adnabod a yw bwyd wedi'i becynnu yn cynnwys glwten ai peidio. Gellir dod o hyd i wybodaeth ar sut i ddarllen labeli yn:

www.coeliac.org.uk/labels.

Gallai gwybodaeth ar wefan Coeliac UK, megis Rhestr Wirio dim Glwten, Canllaw ar Rawn Cyffredin fod yn ddefnyddiol hefyd:

www.coeliac.org.uk/gfdiet.

Mae'r adran *Food Industry Professionals* ar wefan Coeliac UK wedi'i ddylunio i helpu pobl ddarparu ar gyfer y rheini sydd â chlefyd seliag, ac mae'n cynnwys dolenni i fodiwl hyfforddiant arlwygo. Gofynnwch i'r tîm arlwygo gymryd golwg ar

www.coeliac.org.uk/food.

Trafod gyda'r nyrs ysgol

Bydd gan y mwyafrif o ysgolion o leiaf un plentyn gyda chlefyd seliag. Ond, rhag ofn, eglurwch beth yw'r cyflwr a chyn belled bod y plentyn yn dilyn diet caeth heb glwten, ni ddylent brofi unrhyw symptomau.

Eglurwch fod yr adwaith i fwyta glwten yn amrywio. Nid yw symptomau'n dueddol o ddigwydd yn syth - gallant gymryd oriau hyd



Coeliac UK, 3rd Floor, Apollo Centre,
Desborough Road, High Wycombe, Bucks, HP11 2QW
T: 01494 437278 F: 01494 474349 www.coeliac.org.uk



at ychydig o ddyddiau i ddatblygu, a gallant bara nifer o ddyddiau. Ar y llaw arall, efallai na fydd plant eraill yn cael unrhyw symptomau. Eglurwch yr hyn fydd yn digwydd os yw'ch plentyn yn bwyta glwten ar ddamwain fel eu bod yn ymwybodol o'r hyn i'w ddisgwyl.

Ar brydiau, bydd plant yn bwyta rhywbeth sy'n cynnwys glwten ar ddamwain. Os yw glwten yn cael ei fwyta ar ddamwain, mae'n annhebygol o greu niwed hirdymor i'r perfedd. Y peth pwysig yw sicrhau bod eich plentyn yn dychwelyd at eu diet heb glwten i atal symptomau pellach ac atal unrhyw niwed hirdymor.

Os oes gan eich plentyn symptomau megis dolur rhydd, mae'n bwysig sicrhau nad ydynt yn ddadhydredig. Dylech adael i'r athro wybod am hyn.

Gweithgareddau ysgol

Tripiau ysgol

Ni ddylai plant gael eu heithrio o dripiâu ysgol oherwydd bod ganddynt glefyd seliag. Siaradwch gydag athro eich plentyn am y prydau a'r byrbrydau a ddarperir. Os yw'r trip yn cynnwys arlwywyr allanol, gall yr athrawon ddarparu copiâu o'r wybodaeth yn y pecyn hwn i'r adrannau arlwyo.

Pen-blwyddi plant a dathliadau

I osgoi'ch plentyn rhag teimlo'n wahanol neu wedi'u heithrio yn ystod amseroedd byrbrydau, efallai y bydd yn rhaid i chi ddarparu byrbrydau heb glwten. Rhowch wybod i staff bod angen cadw'r byrbrydau hyn ar wahân i osgoi cyswllt â bwydydd sy'n

cynnwys glwten. Os yw plant yn dod â melysion neu fyrbrydau i mewn ar gyfer eu pen-blwyddi neu dathliadau eraill, mae'n syniad da darparu rhywbeth heb glwten y gellid ei roi i'ch plentyn.

Gwersi coginio

Mae plant ysgol gynradd yn aml yn gwneud cacennau bach neu fisgedi fel rhan o'r cwricwlwm, a chyda rhywfaint o drefnu ymlaen llaw, does dim rheswm pam na allai eich plentyn gymryd rhan. Ni ddylai gwersi technoleg bwyd achosi problem i'ch plentyn a does dim rheswm pam na ellid paratoi bwyd heb glwten. Siaradwch gyda'r athro am ddefnyddio cynhwysion heb glwten.

Croeshalgi (*Cross contamination*)

Cyn i'ch plentyn gymryd rhan mewn gwersi coginio, efallai y byddai'n fuddiol trafod croeshalgi gyda'r athro.

Awgrymiadau da i osgoi croeshalgi:

- cadwch offer a llestri coginio ar wahân wrth baratoi a choginio bwyd heb glwten
- peidiwch â choginio bwyd heb glwten yn yr un olew â bwyd sy'n cynnwys glwten
- defnyddiwch badell gridyll lân, tostiwr neu fagiau tostio ar wahân wrth wneud tost heb glwten
- paratowch fwydydd heb glwten ar wahân i fwydydd sy'n cynnwys glwten pan fydd blawd gwenith yn cael ei ddefnyddio.

Amser chwarae



Rhaid bwyta glwten iddo achosi symptomau; felly, ni ddylai defnyddio paent, creons a glud fod yn broblem, os nad bod eich plentyn yn eu bwyta ar ddamwain. Gan fod plant ifanc yn rhoi pethau yn eu ceg yn aml, mae defnyddio deunyddiau heb glwten ynddynt yn ddewis doeth.

Bydd plant meithrin yn aml yn gwneud celf ac offer gyda phasta sych. Gan fod hyn yn gallu bod yn demtasiwn i blant bychain, mae'n syniad da i ddefnyddio pasta heb glwten neu i oruchwylio'r plentyn.

Nid yw Play Doh™ bob amser heb glwten. Fodd bynnag, mae'n hawdd gwneud clai heb ddefnyddio glwten. Mae rysâit heb glwten ar gael ar wefan Coeliac UK ar www.coeliac.org.uk.

Cerdyn Gwybodaeth

Fy enw i yw:

Mae gen i glefyd seliag. Mae hyn yn golygu na allaf fwyta **gwenith, rhyg, barlys** neu **geirch**.

Gallaf fwyta ffrwythau, llysiau, cig, pysgod, llefrith, wyau, caws, reis, tatws, corbys a chnau.

Gofynnwch:

am ragor o wybodaeth am yr hyn y gallaf ac na allaf ei fwyta.

