ATODLEN 4

Rheoliad 6

Y SAFONAU MAETH AR GYFER CINIO YSGOL MEWN YSGOLION CYNRADD AC UWCHRADD A GYNHELIR

1. Yn yr Atodlen hon—

mae i "cinio ysgol cyfartalog" ("*average school lunch*") yr ystyr a roddir iddo gan baragraff 2 (1);

ystyr "grŵp o ysgolion" ("*group of schools*") yw dwy neu fwy o ysgolion sy'n darparu addysg ar gyfer disgyblion o'r un ystod oedran ac sydd, pan fo'r ysgolion yn darparu addysg uwchradd, i gyd yn ysgolion cydaddysgol, i gyd yn ysgolion un rhyw i fechgyn neu i gyd yn ysgolion un rhyw i ferched;

ystyr "maethyn" ("*nutrient*") yw unrhyw sylwedd a restrir yn Nhabl C.

ystyr "siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth" ("*non-milk extrinsic sugars*") yw unrhyw siwgrau nad ydynt wedi eu cynnwys o fewn muriau celloedd, ac eithrio lactos mewn llaeth a chynhyrchion llaeth; ac

2.—(1) Yn ddarostyngedig i is-baragraff (2), rhaid cyfrifo'r cinio ysgol cyfartalog ar gyfer ysgol neu grŵp o ysgolion yn unol â'r fformiwla canlynol:—

$$\left(A/B\right)/C$$

Ac—

"A" yw cyfanswm y cynnwys o ran egni a maethynnau a ddarperir ym mhob cinio ysgol a weinwyd yn ystod wythnos ysgol;

"B" yw nifer amcangyfrifedig y ciniawau ysgol a weinwyd i ddisgyblion yn ystod yr wythnos ysgol honno; ac

"C" yw nifer y diwrnodau yn yr wythnos ysgol.

(2) Rhaid i grŵp o ysgolion ddefnyddio'r fformiwla yn is-baragraff (1) os yr un peth yw'r cinio ysgol a ddarperir ym mhob ysgol yn y grŵp.

3. Rhaid i ginio ysgol cyfartalog ddarparu—

(a) swm o egni y mae'n rhaid iddo fod naill ai'r un peth â'r ffigur a welir yn Nhabl C neu o fewn 5% i'r ffigur hwnnw;

(b) dim mwy na'r uchafsymiau o fraster, braster dirlawn, siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth a sodiwm a welir yn Nhabl C; ac

(c) o leiaf yr isafswm o'r holl faethynnau eraill a welir yn Nhabl C.

TABL C

Maethyn	**Isafswm neu Uchafswm**	**Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion cynradd**	**Cinio ysgol a ddarperir mewn ysgolion uwchradd**		
			Cydaddysgol	**Un rhyw i ferched**	**Un rhyw i fechgyn**
Egni (cilocaloriau)	+/- 5%	530	646	577	714
Cyfanswm y braster (gramau)	Uchafswm	20.6	25.1	22.5	27.8
Braster dirlawn (gramau)	Uchafswm	6.5	7.9	7.1	8.7
Cyfanswm carbohydrad (gramau)	Isafswm	70.6	86.1	77	95.2
Siwgrau anghynhenid nad ydynt yn deillio o laeth (gramau)	Uchafswm	15.5	18.9	16.9	20.9
Ffibr (gramau)	Isafswm	4.2	5.2	4.6	5.7
Protein (gramau)	Isafswm	7.5	13.3	12.7	13.8
Haearn (miligramau)	Isafswm	3	4.4	4.4	3.4
Sinc (miligramau)	Isafswm	2.5	2.8	2.7	2.8
Calsiwm (miligramau)	Isafswm	193	300	240	300
Fitamin A (microgramau)	Isafswm	175	245	210	245
Fitamin C (miligramau)	Isafswm	10.5	14	14	14
Ffolad (microgramau)	Isafswm	53	70	70	70
Sodiwm (miligramau)	Uchafswm	499	714	714	714