



Fframwaith ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg (2024-2030)

Llunio'r lleoedd yr ydym
un **byw**, yn **gweithio** ac yn
chwarae ynddynt.

Cynnwys

01

Ein Dull
Gweithredu

03

Pam mae bwyd da
a symud yn bwysig

05

Ein
Fframwaith

07

Ein ffyrdd
o weithio

09

Dangos
Cynnydd

02

Ein taith
hyd yma

04

Ein gweledigaeth
a'n nodau

06

Galluogi
newid

08

Ein
Fframwaith

10

Galwad i
weithredu





Cydweithio i sicrhau bod pawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn gallu cael bwyd da a chyfleoedd i symud.

Mae gan bawb ran i'w chwarae; pobl, cymunedau a sefydliadau o bob sector, i gyd yn gweithio tuag at ein nod cyffredin; sicrhau bod pawb yn gallu cael bwyd da a chyfleoedd i symud.

Lluniwyd y Fframwaith hwn gan ddefnyddio ystod eang o syniadau, safbwyntiau a barn o bob cwr o Gaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'n disgrifio ein dull gweithredu, ble y byddwn yn blaenoriaethu ein hymdrechion ar y cyd, a sut y byddwn yn cydweithio i greu newid dros y chwe blynedd nesaf.



Bwyd Da

Pan fyddwn yn sôn am 'Fwyd Da', rydym yn golygu bwyd sy'n faethlon, yn iach ac yn ddiwylliannol briodol



Symud

Pan fyddwn yn sôn am 'Symud' rydym yn golygu pob math o symud megis; gweithgaredd corfforol, dringo'r grisiau, chwaraeon, chwarae, gwaith tŷ neu deithio llesol. Gall symud ddigwydd yn sgil pethau eraill neu fod yn weithgaredd sydd wedi'i gynllunio, ac amrywio o gyfnodau byr i weithgaredd hirach



Ni

Pan fyddwn yn sôn amdanom 'ni' rydym yn golygu'r partneriaid lleol sy'n rhan o'n system ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol yn ogystal â'n cymunedau

01. Ein dull gweithredu

Mae'r hyn sydd o'n cwrpas yn dylanwadu arnom.

Dros amser, mae ein cymdeithas wedi cael ei chynllunio i gyfyngu ar symud (ar ffurf technoleg, teclynau sy'n arbed gwaith, defnyddio ceir a gweithleoedd lle mae pobl yn eistedd) ac mae'n darparu digonedd o fwyd anfaethlon ar ein cyfer (drwy farchnata, prisiau rhad, y ffordd y maent wedi cael eu fformiwleiddio a'r mynediad atynt).

Nid oes **un ateb syml i gynyddu bwyd da a symud nac i leihau anghydraddoldebau**, ac ni all un sefydliad gyflawni hynny ar ei ben ei hun. Mae'n rhaid i ni gydweithio er mwyn dylanwadu ar y ffactorau sy'n llywio bywydau pobl.

Mae angen dulliau gweithredu ar draws y system gyfan er mwyn gwella iechyd y boblogaeth. Mae hyn yn golygu nodi'r prif ysgogiadau a chamau gweithredu ym mhob haen o'r system. Mae hefyd yn edrych ar bethau yn yr hirdymor, ac edrych u tu hwnt i 'ymyriadau a gwasanaethau' ar lefel unigol, a hynny hefyd er mwyn ysgogi a dylanwadu ar newid ar draws ein hamgylchedd, o fewn ein lleoliadau, mewn polisïau ac ar lefel ddiwylliannol.

Mae'r model ar dudalen pump yn ein tywys drwy'r amryfal haenau sy'n llunio ein system ac yn dylanwadu ar ein bywydau.

Bydd ein dull gweithredu yn creu newid ar draws pob haen o'r system. Er mwyn gwneud y gorau o'n hymdrechion cyfunol i gyrraedd ein nod, byddwn yn rhannu'r cyfrifoldeb ac ni fyddwn yn dibynnu ar un sector neu un sefydliad yn unig.



Dull System Gyfan

Normau ac ideolegau diwylliannol

laith, mythau, rhagdybiaethau, meddylfryd, credoau

Polisi

Canllawiau, cyfreithiau, polisiau, rheolau
a rheoliadau rhyngwladol a chenedlaethol

Amgylchedd ffisegol

Amgylchedd adeiledig, amgylchedd naturiol,
mannau gwyrdd a glas, rhwydweithiau
trafnidiaeth, cymdogaethau

Sefydliadau a Mudiadau

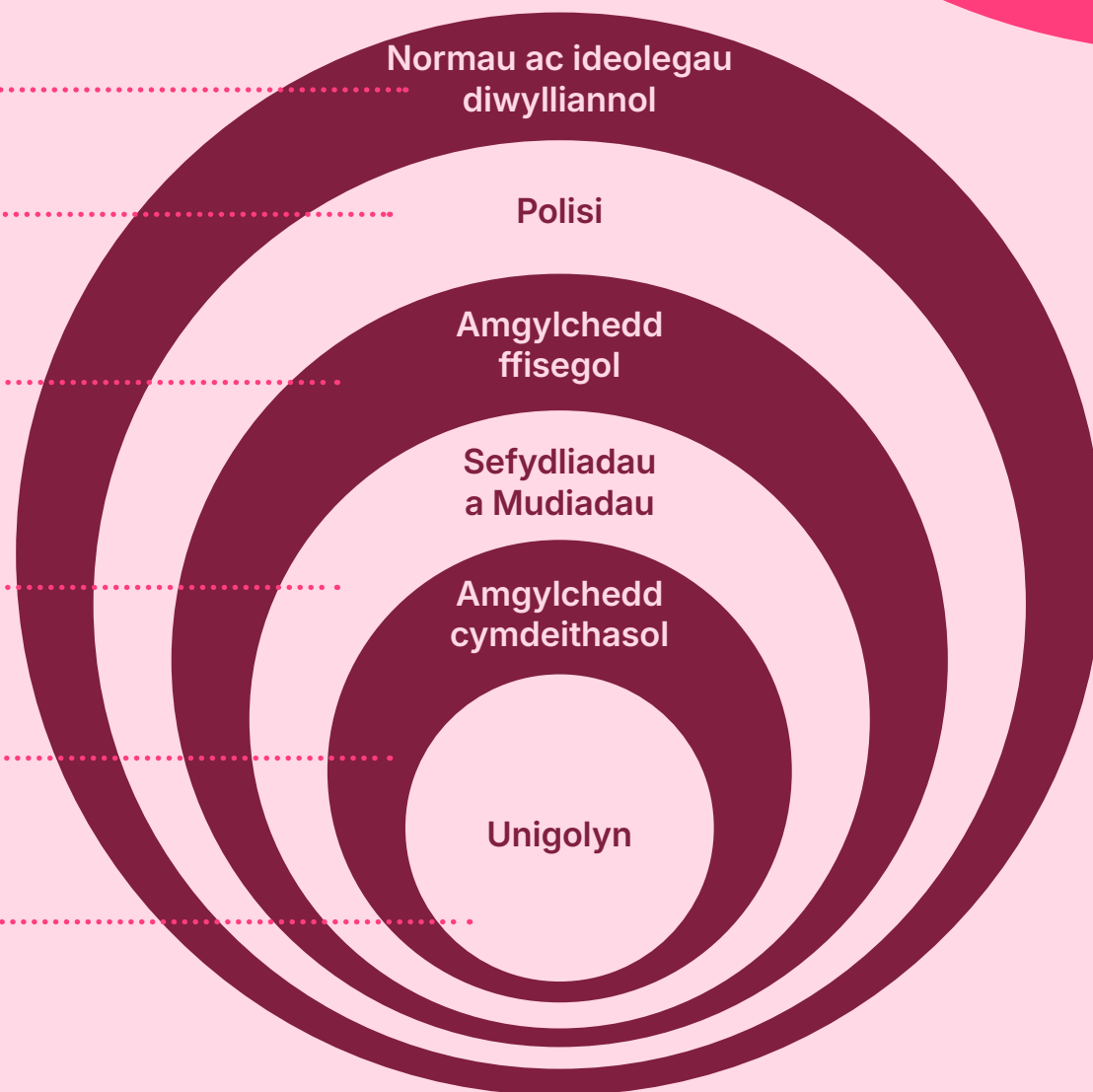
Ysgolion, gofal iechyd, busnesau, sefydliadau
ffydd, elusennau, clybiau

Amgylchedd cymdeithasol

Perthnasoedd unigol, teuluoedd, grwpiau
cymorth, rhwydweithiau cymdeithasol

Unigolyn

Galluoedd, cymhellion,
cyfleoedd, gwybodaeth, anghenion, ymddygiad,
iechyd a llesiant corfforol a meddyliol yr unigolyn



O2. Ein taith hyd yma

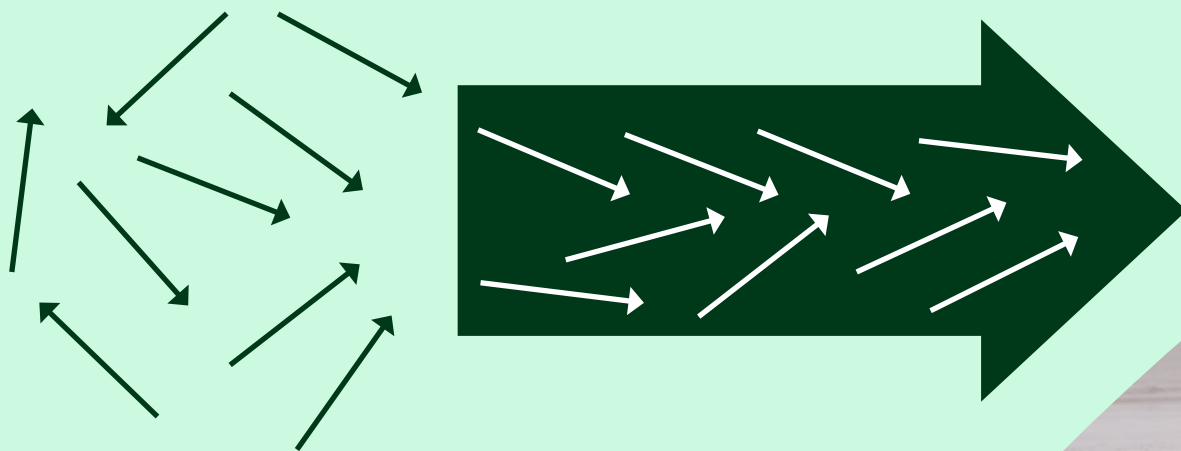
Adolygiad o'n Cynllun Symud Mwy, Bwyta'n lach (2020-2023) yw'r Fframwaith hwn ac mae'n adeiladu ar waith blaenorol llawer o sefydliadau i sbarduno camau gweithredu yn ein cymunedau, ein hysgolion, ein gweithleoedd a'n amgylchedd.

Yn seiliedig ar amrywiaeth eang o syniadau, safbwyntiau a barn ar draws y system, mae'r Fframwaith newydd hwn yn amlinellu: ein cyddyheadau, ein pwrpas cyffredin; ac mae'n datblygu ein cyd-ddealltwriaeth o ble mae'n rhaid i ni greu newid yn y system a sut.

Fel y gwelwyd eisoes gyda Symud Mwy, Bwyta'n lach, mae'r Fframwaith hwn yn gydnaws â blaenoriaethau

strategol Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd, Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg a'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar lefel leol yn ogystal â Strategaeth Pwysau lach: Cymru lach, Llywodraeth Cymru, sy'n strategaeth genedlaethol.

Mae'r fframwaith hwn yn parhau i fod yn gydnaws â chyflawni cynlluniau a rhaglenni gwaith lleol megis: Bwyd y Fro, Bwyd Caerdydd, Strategaeth Gweithgareddau Corfforol a Chwaraeon Symud Mwy Caerdydd, Strategaeth Bwyd Caerdydd, Strategaeth Bwyd y Fro a'r Siarter Teithio Llesol. Bydd sicrhau cyfatebiaeth glir yn cynyddu ein cyrhaeddiad cyfunol a'n cyfleoedd i alluogi ac ymgorffori newidiadau ar draws y system.



03. Pam mae bwyd da a Symud yn bwysig

Mae bwyd da a symud yn hollbwysig i iechyd a lles pawb. Fodd bynnag, ceir annhegwch ar draws ein cymunedau ac mae'r cyfleoedd i gael bwyd da ac i symud yn brin mewn rhai ohonynt; gall hyn arwain at ganlyniadau i iechyd a chanlyniadau cymdeithasol hefyd.

Dylai pawb allu bwyta'n iach bob dydd, waeth pwy ydynt, waeth beth y maent yn ei wneud neu ble y maent yn byw. Dylai pawb allu cael mynediad at fwyd da a fforddiadwy. Mae bwyd da a maethlon yn bwysig i'n hiechyd corfforol a meddyliol, a gall hynny helpu i atal clefydau a'n helpu i gadw'n iach, teimlo'n dda a chael egni.

Rydym wedi cael ein gwneud i symud, ond gyda chymdeithas fodern sy'n ein cadw'n llonydd, nid ydym yn symud digon ar hyn o bryd. Gall symud ein cyrff, ym mha bynnag ffordd; drwy deithio llesol, chwarae, cerdded, garddio neu chwaraeon helpu ein cyrff i

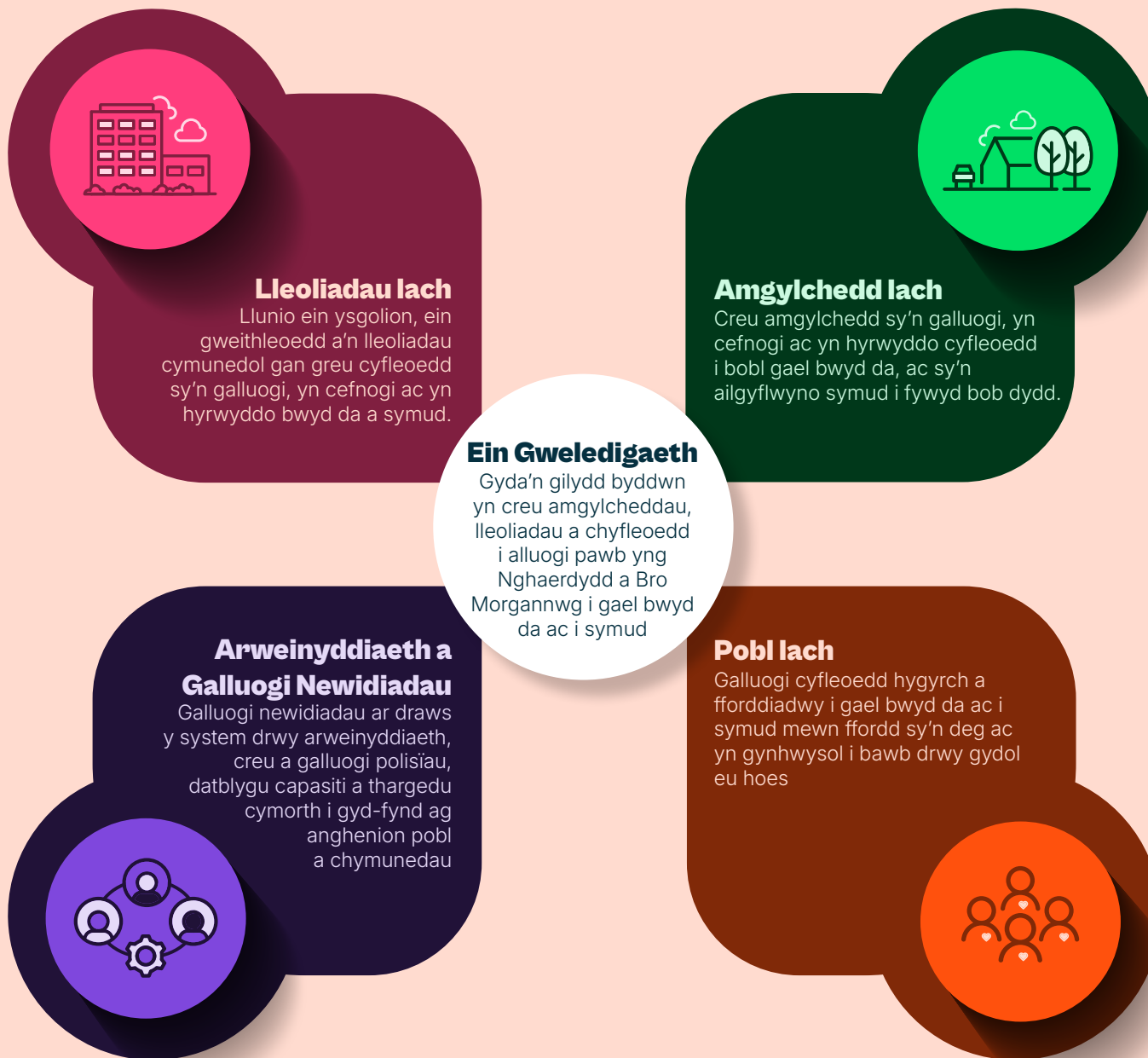
ddatblygu, cryfhau ein calon, ein hesgyrn a'n cyhyrau yn ogystal â helpu i atal clefydau.

Mae galluogi pobl i gael bwyd da a maethlon ac i symud fel rhan o fywyd bob dydd hefyd yn hollbwysig i'n helpu i gyrraedd a chadw pwysau iach; lleihau ein risg o ddatblygu amrywiaeth eang o glefydau, gwella ein iechyd a'n llesiant emosiynol ac ansawdd ein cwsg, a lleihau'r risg o broblemau cyhyrsgerbydol.

Bydd llunio'r llefydd rydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt i alluogi pobl i gael bwyd da ac i symud yn arwain at fanteision y tu hwnt i iechyd, gan gynnwys amgylchedd mwy bywiog sy'n hybu iechyd, mwy o gefnogaeth i fusnesau lleol, a gwell swyddi a chynhyrchiant.



04. Ein gweledigaeth a'n nodau



05. Ein Fframwaith

Mae ein Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) yn amlinellu ble yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg y byddwn yn blaenoriaethu ein hymdrechion ar y cyd a sut y byddwn yn cydweithio i greu newid; o ran yr amgylchedd, ar draws ein lleoliadau ac yn ein cymunedau.

Gyda'n gilydd rydym wedi datblygu ein cyd-ddealltwriaeth o'r ffactorau sy'n effeithio ar fwyd da a symud a'r cysylltiadau rhwng y ffactorau hyn.

O'r gyd-ddealltwriaeth hon, ac yn gydnaws â'n themâu; **Amgylchedd lach, Lleoliadau lach a Phobl lach**, crëwyd mapiau o systemau i'n helpu i nodi'r rhannau o'r system ble mae angen newid.

Mae'r meysydd yn ffurfio blaenoriaethau ein system ac yn ystyried haenau'r system. Byddant yn sail i'n penderfyniadau ynghylch beth i ganolbwyntio arno yn ein camau gweithredu cyfunol. Bydd cyflawni'r newid rydym am ei weld yn cymryd amser, a bydd ein camau gweithredu yn ceisio cynyddu'r cyfleoedd i'r eithaf ar draws y system.



06. Galluogi Newid

Rydym yn cydnabod bod y **ffordd yr ydym yn gweithio**, a **ble y byddwn yn targedu ein ymdrechion cyfunol** yn rhan allweddol o alluogi newid ar draws y system.

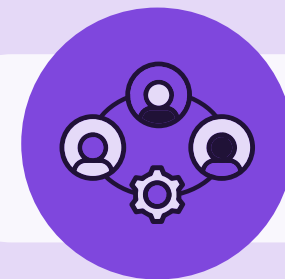
Byddwn yn ymrwymo i alluogi newid drwy ganolbwyntio ar:

- **Arweinyddiaeth a chyflwyno polisïau sy'n galluogi drwy:** arweinyddiaeth wasgaredig; defnyddio data, tystiolaeth a'r hyn a ddysgwyd fel sail i'n cyd-benderfyniadau; cysoni ein hagendau ar gyfer yr hirdymor; cryfhau ein defnydd o ysgogiadau polisïau a deddfwriaeth gyfredol; creu polisïau pan fyddwn yn canfod bylchau; ystyried a rheoli'r canlyniadau anfwriadol y newid mewn polisïau; a dylanwadu ar newidiadau ar draws y system ehangach.
- **Datblygu capasiti yn y system drwy:** gynyddu arweinwyr y system; gwella capasiti a gallu cymunedau, gwirfoddolwyr a'r gweithlu i gryfhau asedau presennol, cysylltu gwasanaethau a chyfleoedd; cysylltu pobl; a gweithio tuag at ddatblygu dulliau cynaliadwy o ymdrin â chyllid ac adnoddau.
- **Targedu cymorth i gyd-fynd ag anghenion pobl a chymunedau drwy** gysylltu â chymunedau, gwrandio arnynt a'u cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau; sicrhau ein bod yn gwrandio ar safbwyntiau amrywiaeth eang o bobl; deall

diwylliant, normau cymdeithasol a modelau rôl, a dylanwadu arnynt; rhannu gwybodaeth; a sicrhau ein bod yn canolbwyntio ar anghydraddoldebau

I gyd-fynd â'n Fframwaith, bydd y cynlluniau gweithredu sy'n cael eu datblygu bob dwy flynedd yn nodi'r camau cydweithredol y byddwn yn eu rhoi ar waith er mwyn galluogi ac ysgogi newid.

Byddwn yn defnyddio data a dealltwriaeth i lywio ein cyfeiriad, gan sicrhau ein bod yn canolbwyntio ar anghydraddoldebau, ac yn meithrin dulliau parhaus; gan gryfhau'r cysylltiadau



07. Ein ffyrdd o weithio

Mae deall yr hyn sy'n sicrhau bod newidiadau'n cael eu cyflawni mewn systemau cymhleth yn hollbwysig er mwyn i ni symud ymlaen gyda'n gilydd. Bydd y ffyrdd o weithio y cytunwyd arnynt yn llywio'r ffordd y byddwn yn cydweithio.

Gyda chyfatebiaeth glir â phum Ffordd o Weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015), bydd cryfhau ein ffyrdd o weithio yn ein helpu i wneud y gorau o'r ffactorau sy'n galluogi newid o fewn y system.



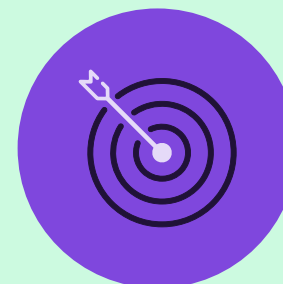
Cynnwys

Dod â phobl ynghyd, gan sicrhau ein bod yn gwrando ar safbwyntiau pawb; gwneud penderfyniadau, llunio a rhoi newidiadau ar waith.



Cydweithredu

Cydweithio i gyflawni ac i ddarparu ein cydflaenoriaethau, o fewn a rhwng sefydliadau.



Blaenoriaethu camau gweithredu ar y cyd

Cytuno ar ymdrechion ar y cyd a chanolbwyntio'r rheini ar gamau gweithredu sy'n flaenoriaeth o ran y system.



Defnyddio'r un iaith

Datblygu negeseuon clir ac iaith glir y gall pawb eu defnyddio.



Datblygu Capasiti

Defnyddio ein hadnodd cyfunol i ddatblygu capasiti ein system; cyfuno ein hymdrechion, rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu ac osgoi dyblygu.



Ymrwymo i gyllid hirdymor

Gweithio'n wahanol o fewn y strwythurau a'r systemau cyllido sydd gennym, yn ogystal ag edrych yn fwy eang am ffynonellau cyllido newydd a gwahanol.



Dylanwadu ar newidiadau i'r system ehangach a'u hyrwyddo

Dathlu a rhannu ein; llwyddiannau, dulliau dysgu a heriau; manteisio ar gyfleoedd i greu newidiadau ehangach i'r system

08. Ein Fframwaith

Fframwaith Bwyd Da a Symud						
Amgylchedd Iach		Lleoliadau Iach		Pobl iach		
						
Creu amgylchedd sy'n galluogi, yn cefnogi ac yn hyrwyddo cyfleoedd i bobl gael bwyd da, ac sy'n ailgyflwyno symud i fywyd bob dydd.		Llunio ein ysgolion, ein gweithleoedd a'n lleoliadau cymunedol gan greu cyfleoedd sy'n galluogi, yn cefnogi ac yn hyrwyddo bwyd da a symud.		Galluogi cyfleoedd hygyrch a fforddiadwy i bobl gael bwyd da a symud mewn ffordd sy'n deg ac yn gynhwysol i bawb drwy gydol eu hoes.		
Blaenoriaethau'r System		Blaenoriaethau'r System		Blaenoriaethau'r System		
Polisi a deddfwriaeth i gefnogi ac i alluogi pobl i symud a chael bwyd da.		Polisiâu, strwythurau a chymhellion yn ein lleoliadau i alluogi pobl i symud a chael bwyd da.		Hygyrch a fforddiadwy; gweithgareddau, rhaglenni a gwasanaethau sy'n cefnogi ac yn galuogi pobl i symud a chael bwyd da.		
Dylunio/ailldylunio lleoedd, mannau ac adeiladau cymunedol sy'n galluogi pobl i symud a chael bwyd da.		Dylunio/ailldylunio lleoedd, mannau ac adeiladau cymunedol sy'n galluogi pobl i symud a chael bwyd da.		Gwybodaeth, sgiliau a hyder y gweithlu a gwirfoddolwyr i; rannu, cefnogi, cyfeirio a bod yn fodel rôl ar gyfer symud a bwyd da.		
Seilwaith teithio llesol integredig a thrafnidiaeth gyhoeddus hygyrch a dibynadwy.		Ymgorffori symud a bwyd da yng nghwricwlwm ysgolion.		Gwybodaeth, sgiliau a hyder ein cymunedau.		
Mannau cyhoeddus hygyrch, cynhwysol a diogel er mwyn i bobl allu symud, chwarae a thyfu bwyd.		Gwybodaeth, sgiliau a hyder y gweithlu i; ddysgu, ymgorffori, cyfeirio a bod yn fodel rôl.		Normau cymdeithasol, diwylliant a gwerthoedd cymunedol.		
Amgylchedd bwyd sy'n cefnogi ac yn galluogi bwyd da i bawb.		Normau cymdeithasol a diwylliant mewn lleoliadau.				
Arwain a Galluogi Newid						
		Galluogi newid ar draws y system drwy arweinyddiaeth, creu polisiâu sy'n galluogi, datblygu capasiti a thargedu cymorth i gyd-fynd ag anghenion pobl a chymunedau.				
Ein Ffyrdd o Weithio						
Cynnwys	Cydweithredu	Blaenoriaethu camau gweithredu ar y cyd	Defnyddio'r un iaith	Datblygu Capasiti	Ymrwymo i gyllid hirdymor	Dylanwadu ar newidiadau i'r system ehangach a'u hyrwyddo

09. Dangos cynnydd

Byddwn yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau a ffyrdd o sylwi ar, monitro, gwerthuso a deall y newidiadau rydym yn eu creu a'r effaith y maent yn ei chael. Ni ellir cyfrif na mesur rhai pethau yn hawdd, felly bydd defnyddio cyfuniad o ddulliau yn ein helpu i sicrhau y gallwn fesur y cynnydd rydym yn ei wneud yn erbyn y cerrig milltir y cytunwyd arnynt.

O ran dangosyddion newid, byddwn yn tracio dangosyddion cenedlaethol, er enghraifft: lefelau anweithgarwch, nifer y ffrwythau a llysiau a fwyteir a phwysau iach drwy ffynonellau data megis y Rhaglen Mesur Plant ac Arolwg Cenedlaethol Cymru. Byddwn yn monitro'r data hyn yn lleol gan ganolbwyntio ar anghydraddoldebau pan fo hynny'n bosibl.

Pan fo hynny'n berthnasol byddwn hefyd yn nodi ac yn monitro dangosyddion penodol sy'n ymwneud â'r camau gweithredu rydym am eu datblygu drwy ein cynlluniau gweithredu dros ddwy flynedd.

Bydd y ffordd y mae'r system yn esblygu, yn gweithio ac yn cysylltu yn ddangosyddion pwysig o newid hefyd. Byddwn yn asesu aeddfedrwydd ein system yn erbyn amodau newid allweddol (e.e. dulliau arwain gwasgaredig, cysylltiad â'r system a chydweithio) a bydd hynny'n ein helpu i fyfyrto a dysgu. Drwy ein dulliau arwain a'n camau i alluogi newid, byddwn yn parhau i ddatblygu a chryfhau ein dull system gyfan.

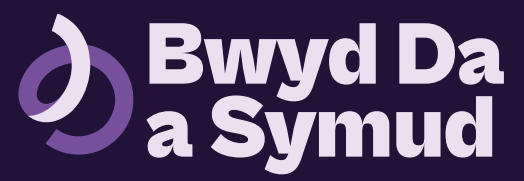
Drwy straeon ac astudiaethau achos byddwn yn dathlu cyflawniadau ac yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu er mwyn i ni allu tyfu a lledaenu'r newid.

10. Galwad i weithredu

Mae gan bawb ran i'w chwarae, waeth pa mor fach ydyw, er mwyn helpu i gyflwyno cyfleoedd i bobl gael bwyd da ac i symud; creu newid yn ein hamgylchedd, ein hysgolion, ein gweithleoedd yn ogystal â'n cymunedau.

**Gyda'n gilydd
gallwn greu newid.**





Llunio'r lleoedd yr ydym
un **byw**, yn **gweithio** ac yn
chwarae ynddynt.

