

Gwybodaeth i ysgolion

PECYN GWYBODAETH YSGOL

Croeso

Croeso i'ch pecyn gwybodaeth clefyd seliag yn yr ysgol. Nod y pecyn hwn yw darparu gwybodaeth i reoli anghenion y plant yn eich gofal sydd â chlefyd seliag. Mae'r pecyn hwn yn cynnwys gwybodaeth i athrawon, staff arlwyd a nyrsys ysgol.

Bydd y canllaw hwn yn eich cynorthwyo i gefnogi disgyblion gyda chlefyd seliag pan maent yn yr ysgol. Mae'r pecyn yn cynnwys gwybodaeth i athrawon, staff arlwyd a nyrsys ysgol.

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys:

- Ynghylch clefyd seliag
- Y diet dim glwten
- Cyfarfod gyda'r ysgol
- Gwybodaeth bellach.

Ynghylch Coeliac UK

Coeliac UK yw'r elusen i bawb sy'n byw heb glwten. Rydym yn cynnal gwaith ymchwil, yn ymgychu ar gyfer bargaen well, ac yn darparu cyngor a chefnogaeth annibynnol a dibynadwy. Rydym yn gwneud hyn oll fel na fydd neb, ryw ddiwrnod, yn cael eu cyfyngu gan glwten.

coeliacuk
live well **gluten free**

☎ 0333 332 2033

📘 facebook.com/CoeliacUK

🐦 @Coeliac_UK

Registered office Coeliac UK,
3rd Floor Apollo Centre,
Desborough Road, High
Wycombe, Bucks HP11 2QW.
Tel: 01494 437278
Fax: 01494 474349

A charity registered in England and Wales (1048167) and in Scotland (SC039804) and a company limited by guarantee in England and Wales (3068044).

www.coeliac.org.uk

Yr hyn y dylai eich ysgol ei wneud

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

Mae gan un plentyn o bob 100 glefyd seliag. Mae diet heb glwten yn driniaeth feddygol i blant sydd â chlefyd seliag ac, o ganlyniad, mae cefnogi plant gyda'r cyflwr hwn yn hanfodol.

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). Penaethiaid a llywodraethwyr ysgol yw'r bobl orau i wneud penderfyniadau yn achos disgyblion sydd ag anghenion dietegol penodol, gan gymryd amgylchiadau lleol i ystyriaeth.

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 thripliau 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.

Ynghylch clefyd seliag

Beth yw clefyd seliag?

Mae clefyd seliag ('si-liag') yn salwch difrifol lle mae system imiwnedd y corff yn ymosod ar ei feinweoedd ei hun pan fo bwyd sy'n cynnwys glwten yn cael ei fwyta. Mae glwten yn brotein sydd wedi'i gynnwys mewn gwenith, barlys, rhyg a cheirch. Mae'n niweidio leinin y perfedd ac mae'n golygu nad yw'r corff yn gallu amsugno'r maeth o fwyd yn iawn. Mae'n bosib bod rhannau eraill o'r corff yn cael eu heffeithio. Nid yw clefyd seliag yn alergedd neu'n anoddefiad at fwyd.

Mae gan oddeutu un plentyn o bob 100 glefyd seliag, er nad yw nifer o blant wedi derbyn diagnosis o'r cyflwr eto. Mae clefyd seliag yn rhedeg yn y teulu ond nid mewn modd rhagfynegadwy. Bydd gan un ymhob 10 perthynas agos o bobl â chlefyd seliag y cyflwr.

Gellir derbyn diagnosis o glefyd seliag yn unrhyw oed, naill ai fel plentyn ar ôl i fwyd sy'n cynnwys glwten gael eu cyflwyno i'r diet, neu yn hwyrach mewn bywyd. Mae mwy o fenywod yn cael diagnosis o glefyd seliag o gymharu â dynion.

Beth sy'n digwydd os oes gennych chi glefyd seliag?

Pan fo rhywun â chlefyd seliag yn bwyta bwyd sy'n cynnwys glwten, mae leinin y perfedd lle mae bwyd a maeth yn cael eu hamsugno yn cael ei niweidio. Mae pigau sy'n debyg i fysedd, o'r enw filysau, sy'n leinio'r perfedd, yn mynd yn llidiog ac yna'n cael eu fflatio, gan adael llai o arwynebedd i amsugno maeth o fwyd. Gall y rheini sydd â chlefyd seliag heb ei ddiagnosio gael amrediad eang o symptomau a diffygion maethol o ganlyniad i'r niwed yn leinin y perfedd.

Beth yw'r symptomau?

Mae symptomau'n amrywio o berson i berson, ac nid ydynt yn dueddol o ddigwydd yn syth. Gallant gymryd oriau hyd at ychydig o ddyddiau i ddatblygu, a gallant bara nifer o ddyddiau, ond efallai na fydd plant eraill yn cael unrhyw symptomau uniongyrchol neu amlwg. Mae symptomau nodweddiadol clefyd seliag mewn plant yn cynnwys:

- Dolur rhydd
- chwydu
- rhwymedd
- bol wedi chwyddo
- blinder hirdymor
- tyfiant arafach

Y diet dim glwten

Beth yw glwten?

Mae glwten yn brotein yn y grawn gwenith, barlys a rhyg. Gallai rhai pobl â chlefyd seliag fod yn sensitif i geirch yn unig. Gellir dod o hyd i glwten fel arfer mewn bwydydd megis bara, grawnfwydydd, bisgedi, pasta a chacennau, ond hefyd mewn bwydydd na fyddwch yn ei ddisgwyl, megis rhai sawsiau, prydau parod a selsig. Mae Rhestr Wirio Dim Glwten Coeliac UK, sydd ar gael ar wefan Coeliac UK, yn ganllaw i'r mathau o fwydydd y gellir eu bwyta, y bwydydd na ellir eu bwyta, a'r bwydydd y mae'n rhaid eu gwirio.

Beth allai pobl â chlefyd seliag ei fwyta?

Mae llawer o fwydydd sydd yn naturiol heb glwten megis cig, pysgod, caws, llefrith, ffrwythau, tatws, llysiâu, ffacbys, reis a chorn. Mae bwydydd heb glwten pwrpasol yn cynnwys bara, grawnfwydydd, pasta a bisgedi hefyd ar gael o fwyafrif y cyflenwyr arlwyo ac yn yr adran 'Free From' mewn archfarchnadoedd.

Darllen labeli

Os gwelwch unrhyw un o'r pethau a ganlyn ar label bwyd, rydych yn gwybod y gellir cynnwys y bwyd mewn diet heb glwten:

- heb glwten (*gluten free*)
- addas i bobl â chlefyd seliag (*suitable for coeliacs*)
- y symbol Gronyn wedi'i Groesi (*Crossed Grain*).

Yn ôl y gyfraith, rhaid i rawnfwydydd sy'n cynnwys glwten gael eu rhestru ar restr gynhwysion cynnyrch sydd wedi'i becynnu bob amser. Os nad oes unrhyw sôn am unrhyw rawn sy'n cynnwys glwten, megis gwenith, barlys neu ryg yn y rhestr

gynhwysion, mae hynny'n golygu nad yw glwten wedi cael ei ddefnyddio yn y rysáit.

Datganiadau Gallai Gynnwys (*May Contain*)

Efallai y gwelwch y datganiadau a ganlyn ar rai bwydydd:

- gallai gynnwys mymryn o glwten (*may contain traces of gluten*)
- gwnaed ar linell sy'n trin gwenith (*made on a line handling wheat*)
- gwnaed mewn ffatri sydd hefyd yn trin gwenith (*made in a factory also handling wheat*).

Mae gwneuthurwyr yn defnyddio'r datganiadau hyn i danlinellu bod risg o groeshalgiad gyda glwten wrth greu neu becynnu bwyd. Mae defnyddio'r datganiad Gallai Gynnwys yn wirfoddol ac yn amrywio. Nid yw Coeliac UK yn argymhell i arlwywyr ddefnyddio bwydydd gyda'r rhybuddion hyn.

Awgrymiadau i arlwywyr

Defnyddiwch amrywiaeth o fwydydd sydd heb glwten yn naturiol, a chynlluniwch brydau o'u cwmpas, megis:

- cig, pysgod ac wyau
- llysiau a ffrwythau ffres, wedi rhewi, mewn tun, neu mewn sudd
- Ffacbys sych neu mewn tun
- cynnyrch llaeth
- reis neu datws

Fel arfer, gellir cyfnewid cynhwysion sy'n cynnwys glwten am ddewisiadau amgen heb glwten. Defnyddiwch flawd heb glwten megis:

- reis
- corn (corn yr India)
- tapioca (casafa)

- corbys (*chickpeas*) (besan, channa, blawd corbys [*gram flour*])
- gwenith yr hydd (*buckwheat*)
- tatws
- soia
- miled
- cymysgeddau blawd heb glwten

Croeshalgi (*Cross contamination*)

Byddwch yn ofalus i osgoi croeshalgiad o fwydydd sy'n cynnwys glwten drwy:

- olchi arwynebau cyn paratoi bwyd heb glwten
- defnyddio tostiwr neu fagiau tostiwr ar wahân ar gyfer bara heb glwten
- coginio bwydydd heb glwten mewn llestri ar wahân gydag offer ar wahân i'r rheini a ddefnyddir ar gyfer bwydydd sy'n cynnwys glwten.

Mae hyfforddiant arlwyo Coeliac UK yn darparu ystod o ddewisiadau hyfforddiant i arlwywyr sy'n mynd i'r afael â'r wybodaeth a ganlyn:

- dewis a defnyddio'r cynhwysion cywir
- storio, derbyn nwyddau a rheoli cynhwysion
- sut i arlwyo o fewn y gyfraith gyda dim glwten
- hyfforddi eich staff
- cyfathrebu fel bod y rheini sydd â chlefyd seliag yn teimlo'n hyderus eich bod yn deall eu hanghenion.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

www.coeliac.org.uk/courses.

Gweithgareddau ysgol

Tripiau ysgol

Ni ddylai plant gael eu heithrio o dripiâu ysgol oherwydd bod ganddynt glefyd seliag. Os darperir bwyd fel rhan o weithgaredd ysgol, boed yn drip diwrnod neu hirach, rhaid i chi wneud ymdrech rhesymol i ddarparu bwyd heb glwten i blant sydd â chlefyd seliag. Siaradwch gyda theulu'r plentyn am eu hanghenion. Yn aml, gall rieni ddarparu gwybodaeth ac awgrymiadau ar sut i ddarparu ar gyfer eu plentyn.

Pen-blwyddi plant a dathliadau

I osgoi plant rhag teimlo'n wahanol neu wedi'u heithrio yn ystod amseroedd byrbrydau, dylai dewis heb glwten fod ar gael. Sicrhewch fod y byrbrydau hyn yn cael eu cadw 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 ddathliadau eraill, edrychwch ar eu haddasrwydd ac, os yw'n cynnwys glwten, mae'n syniad da darparu dewis amgen heb glwten. Siaradwch â'r rhieni, sydd fel arfer yn fodlon darparu'r rhain.

Gwersi coginio

Does dim rheswm pam na allai plant gymryd rhan mewn gwersi coginio neu dechnoleg bwyd. Mae plant yn aml yn gwneud cacennau bach neu fisgedi fel rhan o'r cwricwlwm, a chyda rhywfaint o gynllunio ymlaen llaw, does dim rheswm pam na allai plant sydd â chlefyd seliag gymryd rhan. Gwiriwch y cynhwysion a darparwch rai dim glwten lle bo hynny'n berthnasol, neu siaradwch gyda rhieni'r plentyn a allai ddarparu cynhwysion yn eu lle, neu awgrymu

rysâit wedi'i addasu. Mae'n bwysig osgoi croeshalodiad yn ystod gwersi coginio.

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 ynnddynt 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.

Gwybodaeth bellach

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar amrywiaeth o destunau ar wefan Coeliac UK:

Ynghylch clefyd seliag:

www.coeliac.org.uk/coeliac-disease

Diet heb glwten:

www.coeliac.org.uk/gluten-free-diet-and-lifestyle:

Gofalu am blant gyda chlefyd seliag:

www.coeliac.org.uk/children

Darparu ar gyfer diet heb glwten:

www.coeliac.org.uk/catering

Hyfforddiant Coeliac UK:

www.coeliac.org.uk/courses

Gwybodaeth bellach am fwyd ysgol yng Nghymru:

www.wales.gov.uk/schools

Manylion cyswllt ar gyfer y rhiant/gofalwr

Llenwch yr adran hon er mwyn ei gadw

Enw'r plentyn:

Enw'r rhiant/gofalwr:

Perthynas:

Rhif ffôn:



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

