Annwyl Rheolwr Arlwyo

Rwyn ysgrifennu i ofyn (Enw`r carchar) i ystyried gwella eich darpariaeth o fwyd fegan yn y carchar. Mae mwy a mwy o feganiaid yn y DU, ta waeth, mae gan fwyd fegan fuddion a all gael eu mwynhau gan bawb.

Mae feganiaeth yn ffordd o fyw sy’n ceisio eithrio, cyn belled â phosib ac ymarferol, pob ffordd o ecsbloetio a dangos creulondeb tuag at anifeiliaid, am fwyd, dillad neu unrhyw bwrpas arall.

**Cynhwysol**

Mae feganiaeth wedi ei ganfod i ddod o dan gwmpas darpariaeth hawliau dynol rhyngwladol ac mae gan feganiaid y DU ddiogelwch o dan gyfreithiau dynol a chydraddoldeb. Golyga hyn bod gan ddarparwyr gwasanaeth rhwymedigaeth i sicrhau nad ydynt yn ymyrryd ar hawliau’r fegan i ryddid cydwybod, a chyfrifoldeb o dan Deddf Cydraddoldeb 2010 i osgoi anffafriaeth ar sail feganiaeth.

Mae’r cydraddoldeb hwn yn ymestyn i’n darpariaeth o fwyd addas, ac mi hoffem ni weld prydiau fegan addas, maethol a blasus ar fwydlenni dyddiol y (Enw`r Carchar). Mi all newidiadau i’r fwydlen fod yn heriol a chostus i ddechrau, ond mi allwn ni gynnig digon o gefnogaeth o`r Gymdeithas Fegan.

**Cynaliadwy**

Nid mater o ddiogelu hawliau feganiaid yw hyn yn unig. Mi all bwyd fegan gael ei fwynhau gan feganiaid a phobl nad ydynt yn feganiaid hefyd. Mi fydd cynyddu’r ddarpariaeth o fwyd fegan yn eich ardal chi yn gymorth i fentrau amgylcheddol. Mi all diet da feganaidd arwain at ostyngiad o 50% yn eich gollyngiad carbon personol. Os ydych yn diddori ym muddiannau amgylcheddol feganiaeth mi allech chi (neu (enw’r carchar)) geisio’r her saith diwrnod “[Plate Up fôr the Planet](https://www.vegansociety.com/get-involved/campaigns/plate-planet/recipes/dinner/thai-green-curry)” a ddaw o`r Vegan Society.

**Iachus**

Mae’r British Dietetic Association a`r American Academy of Nutrition and Dietrics yn cydnabod bod diet sy’n seiliedig ar blanhigion yn unig yn addas i bob oed ac oes.

Mae’n hawdd creu opsiynau sy’n flasus, sy’n uchel mewn ffibr ac isel mewn braster dirlawn, darparu amrywiaeth o ffrwyth a llysiau, ac eithrio cig wedi’i brosesu, sydd yng ngolwg y World Health Organisation yn achos o ganser. Yn ychwanegol, mae peth ymchwil wedi cysylltu diet fegan gyda phwysedd gwaed a cholesterol is, ynghyd â graddau is o glefyd y galon, diabetes o deip 2, ac ambell fath o ganser.

Mi all y Gymdeithas Fegan helpu timau arlwyo lleol i sefydlu cynlluniau prydau fegan. Mae gennym ddietegydd mewnol a all helpu gyda phrydau cytbwys ac i ateb unrhyw gwestiynau a fydd gennych. Mi allwch gysylltu Heather Russell ar [nutrition@vegansociety.com](mailto:dietician@vegansociety.com). Mae ganddynt adnoddau i arlwywyr hefyd [yma](https://www.vegansociety.com/take-action/campaigns/catering-everyone).

Rwyn gobeithio byddwch yn ystyried cynnig dewis fegan i bawb pob dydd, er daioni`r planed, ein hiechyd cyhoeddus ac i anifeiliaid.

Yn gywir,

(Enw`r anfonwr)