(Tybiwch fod y rhiant yn anfon e-bost)

Annwyl Brifathro o (Enw`r Ysgol)

Rwy’n ysgrifennu i ofyn (Enw`r ysgol) i ystyried gwella’ch darpariaeth o fwyd fegan yn yr ysgol. Mae fy mhlentyn (Enw`r Plentyn) yn fegan, ond mae bwyd fegan yn gallu cael ei fwynhau 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**

Fel y byddwch yn ymwybodol, mae gan rieni fegan hawliau, o dan Erthygl 2 o Brotocol Rhif 1 o’r Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol, i barchu addysgu a dysgu yn unol â’u hargyhoeddiadau moesegol. Mae gwrthwynebiadau i fwyd anaddas wedi’i baratoi yn yr ysgol yn debygol o ddod o fewn y gyfraith bresennol. 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. Mae hyn yn golygu bod gan yr ysgol a’r staff rhwymedigaeth i sicrhau eu bod yn creu amodau positif i ddisgyblion fegan a’u bod ddim yn ymyrryd ar hawl fegan i ryddid cydwybod. O dan Deddf Gydraddoldeb 2010, mae gan staff yr ysgol gyfrifoldeb i osgoi unrhyw anffafriaeth yn erbyn plant ar sail eu feganiaeth.

Mae’r cydraddoldeb hwn yn ymestyn i’r ddarpariaeth o fwyd addas, a hoffwn weld prydau fegan blasus, maethlon, addas ar eich bwydlen ddyddiol. Rwy’n sylweddoli bod newidiadau i fwydlen yn ymddangos yn heriol neu ddrud ar y cychwyn, ond mae digon o gefnogaeth ar gael trwy’r Vegan Society.

**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 ysgol)) 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 Gymdeithas Fegan.

**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).

Rwy’n gobeithio byddwch yn ystyried cynnig dewis bwyd fegan i bawb pob dydd, er daioni’r blaned, ein hiechyd cyhoeddus ac i anifeiliaid.

Yn gywir,

(Enw`r anfonwr)