Yr arolwg defnyddwyr diweddaraf gan yr ASB yn olrhain lefel y pryder am bris bwyd dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd

Gofynnwyd cwestiynau newydd i'r cyfranogwyr ar gyfer cylch diweddaraf yr arolwg tracio. Mae'r data diweddaraf o fis Tachwedd 2022 yn dangos y canlynol:

- Dywedodd saith o bob deg (69%) o ddefnyddwyr eu bod wedi gwneud o leiaf un peth i arbed arian ar fwyd ar gyfer Nadolig 2022, gan gynnwys prynu eitemau bwyd sydd â sticeri melyn sy'n agos at eu dyddiad 'defnyddio erbyn' (25%); prynu llai o fwyd ffres a mwy o fwydydd ag oes silff hir (17%); prynu llai o fwyd ar gyfer y Nadolig na'r arfer (23%); a newid i frandiau rhatach (33%)
- Mae pryderon am siopa bwyd ar gyfer y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd wedi cynyddu'n sylweddol (o gymharu â'r un cyfnod y llynedd – 12-16 Tachwedd 2021):
- Roedd 81% yn poeni am brisiau bwyd (62% ym mis Tachwedd 2021)
- Roedd 81% yn poeni am argaeledd bwyd (48% ym mis Tachwedd 2021)
- Roedd 50% yn poeni am ansawdd y bwyd (37% ym mis Tachwedd 2021)
- Roedd 41% yn poeni am ddiogelwch bwyd (31% ym mis Tachwedd 2021)
- Yn benodol ac yng nghyd-destun y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd, nododd tua hanner y defnyddwyr bryderon ynghylch cynaliadwyedd ac effaith cynhyrchu bwyd ar yr amgylchedd (49% ym mis Tachwedd 2022) a pha mor iachus yw bwyd (47% ym mis Tachwedd 2022).

Mae nifer o fesurau sy'n ymwneud â fforddiadwyedd bwyd a diffyg diogeledd bwyd sy'n cael eu holrhain yn fisol wedi gwella yn ystod y cylch hwn o gymharu ag arolwg mis Hydref 2022. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae'r canfyddiadau'n debyg i rai mis Tachwedd 2021 neu'r cyfartaledd 12 mis.

Ynghyd â chyhoeddi'r dystiolaeth hon, mae'r ASB hefyd yn atgoffa pobl am ffyrdd o gadw'n ddiogel gan wneud y mwyaf o'u bwyd ac arbed arian.

Meddai Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB:

> 'I lawer o bobl, mae'r Nadolig a'r Flwyddyn Newydd yn gyfle i weld teulu a ffrindiau, ac mae bwyd yn rhan fawr o'r dathliadau. Er bod ein data yn dangos bod rhai mesurau misol yn ymwneud â fforddiadwyedd bwyd a diffyg diogeledd bwyd wedi gwella ym mis Tachwedd 2022 o gymharu â'r mis blaenorol, mae hefyd yn dangos bod pobl yn poeni mwy am fforddiadwyedd bwyd dros y Nadolig nag oeddent y llynedd.
>
> 'Mae ein tystiolaeth yn dangos bod pobl yn ceisio dod o hyd i ffyrdd o arbed arian, gan gynnwys prynu bwyd sy'n agosáu at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', prynu bwydydd ag oes silff hir, a newid i frandiau rhatach.
>
> 'I wneud y mwyaf o'ch bwyd, rydym yn annog pobl i ddilyn ein cyngor ar gadw bwyd

yn ddiogel, gan gynnwys sicrhau bod oergelloedd ymlaen trwy'r amser i atal bacteria rhag lluosi. Rydym hefyd yn awgrymu rhewi bwyd ar neu cyn ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' os nad ydych am ei ddefnyddio. Mae llawer mwy o gyngor ar gael ar ein gwefan i helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus, a chadw'n ddiogel."

Camau y gall defnyddwyr eu cymryd i wneud y mwyaf o'u bwyd:

- Os ydych yn prynu twrci, hwyaden neu ?ydd cyn dydd Nadolig, darllenwch yr wybodaeth ar y pecyn i wneud yn si?r ei fod yn addas i'w rewi gartref.
- Cadwch eich oergell ymlaen i helpu i'ch atal rhag mynd yn sâl ac i wneud y mwyaf o'ch bwyd.
- Mae defnyddio eich oergell ar y tymheredd cywir (5°C neu is) yn helpu i atal gwenwyn bwyd. Os nad yw bwyd wedi'i oeri'n gywir, gallai fynd yn ddrwg yn gyflymach a bod yn anniogel i'w fwyta.
- Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd yn ymwneud â diogelwch. Dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Gallwch fwyta bwyd hyd at, ac ar, y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid ar ôl hynny. Gallwch hefyd rewi bwyd gyda dyddiad defnyddio erbyn hyd at y dyddiad ar y label.
- Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau.
- Gosodwch eich rhewgell i -18°C. Mae'r tymheredd hwn yn gohirio adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn "oedi" bacteria, gan ganiatáu i ni gadw bwyd yn hirach.
- Mae gan ein gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref fwy o awgrymiadau ar sut i helpu i wneud y mwyaf o'ch bwyd a chadw'n ddiogel.

Arolwg Tracio Misol Mewnwelediadau Defnyddwyr

Mae'r data hwn yn rhan o gyfres o ystadegau ar bryderon defnyddwyr yn ymwneud â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae'r arolwg tracio mewnwelediadau defnyddwyr yn monitro tueddiadau ar ymddygiad ac agweddau defnyddwyr yn fisol ac fe'i cyhoeddir ar ein gwefan.