Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Cylch 5: Pennod 7 Ymddygiadau sy’n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta

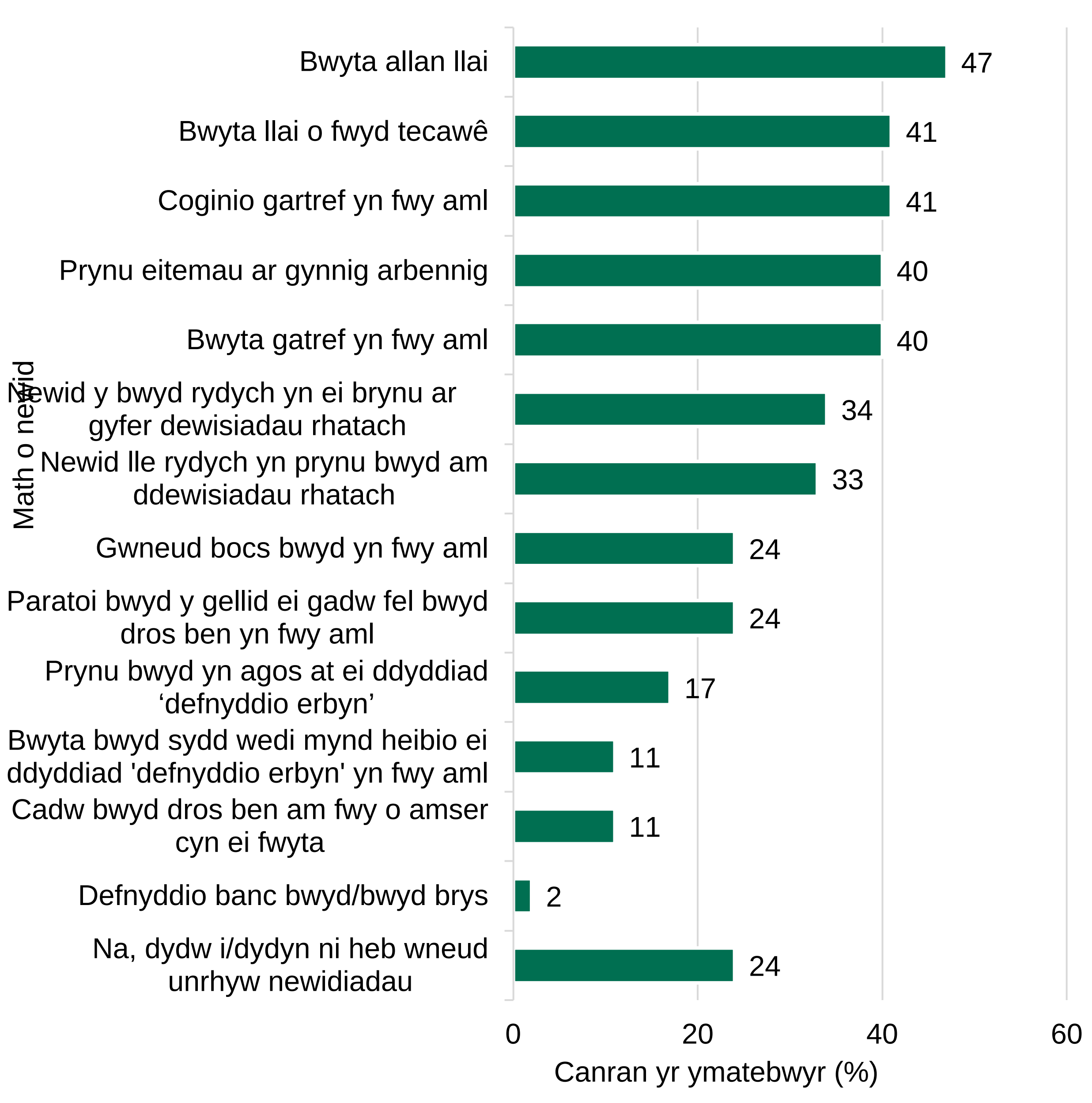
Cyflwyniad

Mae’r ASB yn gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr. Er mwyn monitro amrywiaeth o ymddygiadau sy’n ymwneud â bwyd, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i ymatebwyr am eu harferion siopa bwyd, diogelwch bwyd yn y cartref, a yw bwydydd penodol yn cael eu bwyta, ac a yw eu harferion bwyta wedi newid.

Ffigur 23. Newidiadau i arferion bwyta dros y 12 mis diwethaf

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o newid	Canran yr ymatebwyr
Na, dydw i/dydyn ni heb wneud unrhyw newidiadau	24
Defnyddio banc bwyd/bwyd brys	2
Cadw bwyd dros ben am fwy o amser cyn ei fwyta	11
Bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio erbyn yn fwy aml	11
Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad defnyddio erbyn	17
Paratoi bwyd y gellid ei gadw fel bwyd dros ben yn fwy aml	24
Gwneud bocs bwyd yn fwy aml	24
Newid lle rydych yn prynu bwyd am ddewisiadau rhatach	33
Newid y bwyd rydych yn ei brynu ar gyfer dewisiadau rhatach	34
Bwyta gatref yn fwy aml	40
Prynu eitemau ar gynnig arbennig	40
Coginio gartref yn fwy aml	41
Bwyta llai o fwyd tecaw?	41
Bwyta allan llai	47

Lawrlwytho'r siart hon

Delwedd .csv

Roedd arferion bwyta y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi newid, gyda dim ond 24% o'r ymatebwyr yn dweud nad oedd eu harferion bwyta wedi newid o gwbl yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta a ble (47% yn bwyta allan yn llai aml, 41% yn bwyta llai o brydau tecawê, 41% yn coginio gartref yn amlach, 40% yn bwyta gartref yn amlach), lleihau costau bwyd (40% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 34% yn newid y bwyd maent yn ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 33% yn newid lle maent yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach) a chynyddu ymddygiadau rheoli bwyd cadarnhaol (24% yn paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben, 24% yn paratoi mwy o focsys bwyd). Yn ogystal, dywedodd 17% o'r ymatebwyr eu bod wedi prynu bwyd yn nes at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'; roedd 11% wedi bwyta bwyd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' ac roedd 11% wedi cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta (Ffigur 23) (footnote 1).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf nodi pam roedd eu harferion bwyta wedi newid. Y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta oedd rhesymau ariannol (69%) rhesymau iechyd (47%) ac oherwydd COVID-19 a'r cyfnod clo (41%). Nododd cyfran fach o'r ymatebwyr newidiadau mewn arferion bwyta oherwydd rhesymau diogelwch bwyd (hynny yw, er mwyn osgoi gwenwyn bwyd) (6%) (footnote 2).

Roedd y tebygolrwydd bod pobl wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol, yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Gr?p oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 25 a 54 oed (er enghraifft, 84% o'r rheiny 25-34 oed) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r ymatebwyr 16-24 oed (63%), a'r ymatebwyr 65-79 oed (48%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o fod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, roedd 74% o'r rheiny ag incwm blynyddol o lai na £19,000 wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â 55% o'r rheiny ag incwm blynyddol o fwy na £96,000.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (78%) a galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is (76%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol o gymharu â'r rheiny yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol eraill. Myfyrwyr amser llawn (58%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.
- Rhanbarth (Lloegr): roedd y tebygolrwydd bod yr ymatebwyr wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol yn amrywio fesul rhanbarth. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr yn Ne-orllewin Lloegr (79%) a Gogledd-orllewin Lloegr (76%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny yn Llundain (62%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (63%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn o ddiogeledd bwyd (97%) neu lefelau isel (82%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol o ddiogeledd bwyd (71%), a'r rheiny â lefel uchel o fwyd ddiogeledd bwyd (60%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.
- Gr?p ethnig: Mae 71% o'r ymatebwyr gwyn wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol o gymharu â 60% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (70%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (55%).

1. Cwestiwn: Ydych chi, neu a yw unrhyw un yn eich cartref, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: bwyta allan yn llai aml, bwyta gartref yn amlach, coginio gartref yn amlach, bwyta llai o brydau tecawê, prynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach, paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, paratoi bocsys bwyd yn amlach, prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta, defnyddio banc bwyd/bwyd brys, arall, na, dydw i/dydyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 4041, pawb a ymatebodd ar-lein.

2. Cwestiwn: Wrth feddwl am y newidiadau rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf i'ch arferion bwyta, pam gwnaethoch chi'r newidiadau hyn? Ymatebion: rhesymau ariannol, rhesymau iechyd, rhesymau diogelwch bwyd (er enghraifft, er mwyn osgoi gwenwyn bwyd), oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y mae rhai bwydydd yn ei achosi, oherwydd y cyfnod clo/COVID-19, arall, mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 3199, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi gwneud o leiaf un newid i'w harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.