Arolwg defnyddwyr yr ASB yn amlinellu'r newidiadau diweddaraf i'n harferion bwyta

Yn ôl ein prif arolwg defnyddwyr, a gyhoeddwyd heddiw, y newidiadau mwyaf cyffredin y mae pobl wedi'u gwneud i'w harferion bwyta yw bwyta allan llai a bwyta llai o brydau tecawê; coginio a bwyta gartref mwy; prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig; a newid yr hyn maent yn ei brynu, a ble maent yn ei brynu, i ddewisiadau rhatach.

Mae ffigurau diweddaraf yr arolwg hwn yn dangos bod 20% o gartrefi ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon â diffyg diogeledd bwyd. Ystyr diffyg diogeledd bwyd yw mynediad cyfyngedig neu ansicr at fwyd digonol. Dyma'r lefel uchaf o ddiffyg diogeledd bwyd a nodwyd ers dechrau ei gofnodi yn 2020.

Mae'r ymchwil hon hefyd yn dangos mai prisiau bwyd yw'r prif beth y mae pobl yn poeni amdano (66%), gyda gwastraff bwyd (60%) a faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%) hefyd ymhlith y tri phrif bryder a nodwyd.

Mae'r arolwg yn ystadegyn swyddogol ac mae'n mesur yr wybodaeth, yr agweddau a'r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill.

> 'Mae Bwyd a Chi 2 yn rhoi data cadarn i'r ASB a gweddill y Llywodraeth ar yr hyn y mae pobl yn ei feddwl ac yn ei wneud o ran bwyd. Rydym yn gweld lefelau uchel o bryder am brisiau bwyd, yn ogystal â phobl yn gwneud newidiadau i'w harferion bwyta am resymau ariannol.
>
> 'Mae'r profiadau y mae pobl yn eu nodi yn hynod berthnasol i waith yr ASB fel rheoleiddiwr ac i'n cenhadaeth i sicrhau bod gan bobl fwyd y gallant ymddiried ynddo. Bydd yr ASB yn parhau i chwarae ei rhan wrth ddiogelu iechyd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd.'?
>
> Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB

Prif ganfyddiadau

Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta

- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi gwneud newidiadau i'w harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth roedd ymatebwyr yn ei fwyta, ble roeddent yn bwyta, lleihau costau bwyd a mwy o ymddygiadau rheoli bwyd
- 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%)

Pryderon am fwyd???

- Nid oedd gan 80% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta, a dywedodd 20% o'r ymatebwyr fod ganddynt bryder.

- Ar sail rhestr o opsiynau, roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â phrisiau bwyd (66%), gwastraff bwyd (60%) a faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%).

Diogeledd bwyd

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (67% diogeledd bwyd uchel, 13% diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% diogeledd bwyd isel, 10% diogeledd bwyd isel iawn).??
- Dywedodd 80% o'r ymatebwyr yn Lloegr fod ganddynt ddiogeledd bwyd uchel neu ymylol, gyda 78% yng Ngogledd Iwerddon, a 74% yng Nghymru. Dywedodd 20% o'r ymatebwyr yn Lloegr, 22% yng Ngogledd Iwerddon, a 26% yng Nghymru fod ganddynt ddiogeledd bwyd isel neu isel iawn.

Siopa am fwyd a labelu bwyd

- Dywedodd 83% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach
- Dywedodd 51% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o siopau annibynnol (gwerthwyr llysiau, cigyddion, pobyddion, gwerthwyr pysgod) a 44% eu bod yn prynu bwyd o siop leol / siop gornel neu siop bapur newydd 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml
- Roedd 83% o'r ymatebwyr sy'n siopa am fwyd gan ystyried rhywun ag alergedd bwyd neu anoddefiad bwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol

Llwyfannau ar-lein

- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr eu bod wedi archebu bwyd neu ddiod o wefannau bwyty, siop tecawê neu gaffi, tra bod 55% o'r ymatebwyr wedi archebu gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats)
- Roedd 27% o'r ymatebwyr wedi archebu trwy farchnad ar-lein (er enghraifft Amazon, Gumtree, Etsy); roedd 10% wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go), ac roedd 8% wedi archebu trwy lwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor)

Bwyta gartref

- Dywedodd 49% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta
- Dywedodd 74% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd
- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd

Hyder mewn diogelwch bwyd, dilysrwydd bwyd, a'r gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (74%) fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd??
- Roedd 86% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Yngl?n â'r adolygiad

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cynhaliwyd Cylch 5 rhwng 26 Ebrill a 24 Gorffennaf 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 6,770 o oedolion o 4,727 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a

Gogledd Iwerddon.??

Darllen y gwaith ymchwil

Mae adroddiad llawn Cylch 5 ar gael yn adran ymchwil ein gwefan.