

# Ein Bwyd 2022: Plât y genedl

Mae'r bennod hon yn ystyried yr hyn rydym yn ei wybod hyd yma am effaith pwysau costau byw ar ein gallu i gael mynediad at ddeiet iach a diogel.

## Defnyddwyr a safonau bwyd

### Cipolwg

Yn y bennod hon, rydym yn ystyried y canlynol:

- Sut mae chwyddiant wedi effeithio ar gost a fforddiadwyedd gwahanol fwydydd.
- Sut mae dewisiadau, blaenoriaethau ac ymddygiadau bwyd wedi newid.
- Pa effaith y mae hyn yn ei chael ar ein gallu i gael mynediad at ddeiet iach?

## Cyflwyniad

Roedd 2022 yn flwyddyn heriol i ddefnyddwyr. Cododd prisiau bwyd a diod y DU ar y gyfradd gyflymaf ers 1977. Gostyngodd cyflogau mewn termau real, a bu codiadau serth ym mhrisiau tanwydd ac ynni, a chost benthyca, sydd oll wedi gwaethygu'r pwysau ariannol ar gartrefi.

Ond pa effaith a gafodd hyn ar ymddygiadau ac agweddau pobl at fwyd? A allwn ganfod unrhyw newidiadau yn yr hyn rydym yn ei fwyta, sut rydym yn coginio a sut rydym yn siopa? Mae'r bennod hon yn archwilio'r hyn a wyddom hyd yn hyn am effaith pwysau costau byw ar ein gallu i gael gafael ar ddeiet diogel.

### Yr effaith ar ddefnyddwyr

Mae chwyddiant bwyd yn effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd. Er bod y cyfryngau a sylwebwyr eraill yn aml yn defnyddio prif ffigurau chwyddiant i ddisgrifio'r gyfradd y mae prisiau bwyd yn codi, caiff y rhain eu cyfrifo drwy edrych ar y newidiadau cyfartalog mewn prisiau ar draws detholiad o eitemau nodweddiadol yn ein basgedi siopa.

Fodd bynnag, mae'r graddau y mae chwyddiant yn effeithio ar rywun yn bersonol – a sut y gallai hynny yn ei dro ddylanwadu ar yr hyn y mae'n ei fwyta – yn dibynnu ar y bwydydd y mae'n eu prynu a faint y mae prisiau'r eitemau hynny wedi newid. Felly, cyn i ni archwilio ein dewisiadau deietegol, mae'n ddefnyddiol edrych ar sut mae'r cynnydd ym mhrisiau'n amrywio ar draws categorïau bwyd gwahanol er mwyn rhoi darlun mwy cynnil o'r effaith ar ddefnyddwyr.

Ar gyfer yr adroddiad hwn, rydym wedi dewis seilio ein dadansoddiad ar ddetholiad o nwyddau sy'n cael eu prynu'n aml. Rydym wedi dadansoddi'r rhain gan ddefnyddio categorïau'r Canllaw Bwyta'n Dda (ffigur 3). Mae hyn yn dangos bod y cynnydd mwyaf sydyn mewn prisiau ar gyfartaledd yn ystod y flwyddyn i'w weld mewn tri chategori bwyd:

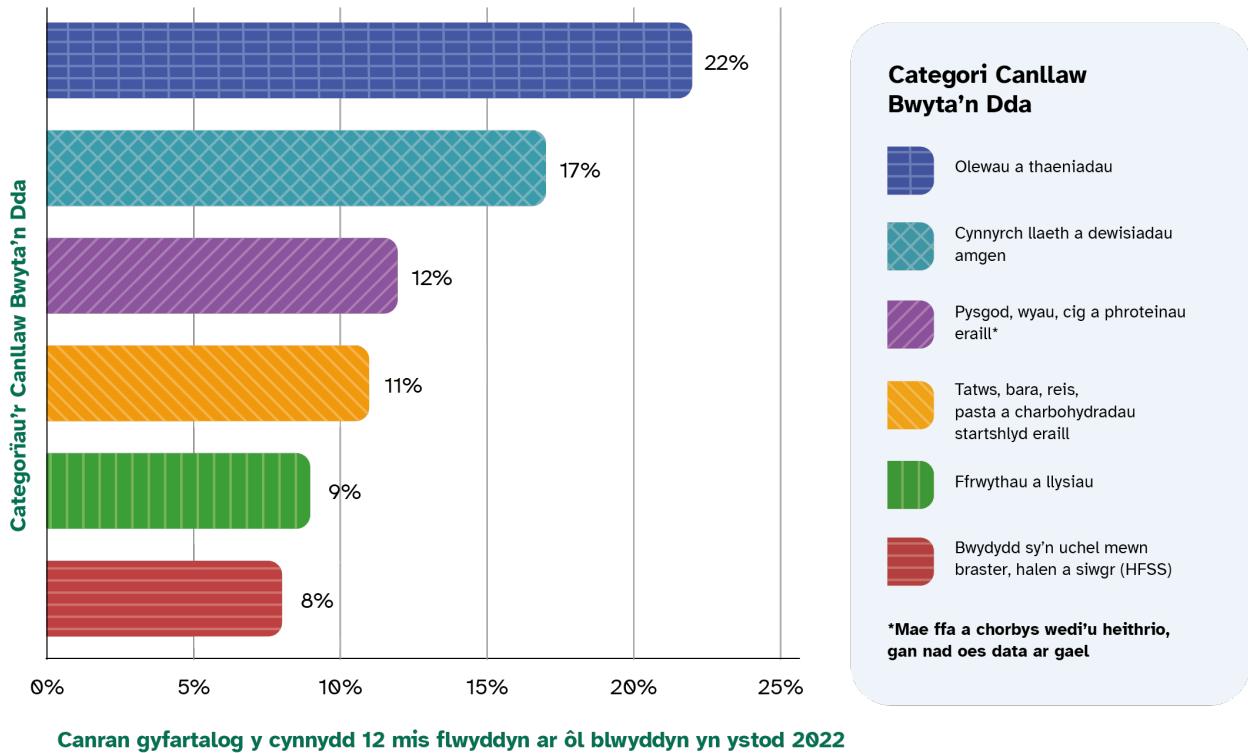
- olewau a thaeniadau (*spreads*)

- cynhyrchion llaeth fel llaeth, iogwrt a chaws, yn ogystal â dewisiadau amgen nad ydynt yn cynnwys cynnyrch llaeth
- pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill[5]

Mae'r dadansoddiad hefyd yn dangos bod y bwydydd hynny sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr yn profi'r gyfradd isaf o chwyddiant (8%), gyda ffrwythau a llysiau yn dilyn yn agos (9%).

**Ffigur 3: Canran y cynnydd cyfartalog mewn costau dros 12 mis o flwyddyn i flwyddyn yn ystod 2022 ar gyfer categorïau'r Canllaw Bwyta'n Dda**

**Ffigur 3: Canran y cynnydd cyfartalog mewn costau dros 12 mis o flwyddyn i flwyddyn yn ystod 2022 ar gyfer categorïau'r Canllaw Bwyta'n Dda**



**Canran gyfartalog y cynnydd 12 mis flwyddyn ar ôl blwyddyn yn ystod 2022**

Ffynhonnell: Mynegai Prisiau Defnyddwyr y Swyddfa Ystadegau Gwladol gan gynnwys costau tai perchen-feddianwyr (CPIH) Ionawr 2022 - Rhagfyr 2022

Yn amlwg, dim ond rhan o'r stori y mae dadansoddi'r gwahaniaethau hyn yn ei rhoi i ni. Bydd ein gallu i addasu i unrhyw gynnydd mewn prisiau hefyd yn dibynnu ar ba mor rhad neu ddrud yw rhywbeth i ddechrau, yn ogystal â faint a pha mor aml rydym yn ei fwyta. Mae'r cynnydd mewn prisiau nwyddau fel pasta, wyau, llaeth a bara, yn fwy tebygol o effeithio ar gartrefi nag eitemau moethus neu achlysurol.

O safbwynt bwyta'n iach, mae hefyd yn bwysig ystyried faint o gynhyrchion o fewn pob categori y mae angen i berson eu bwyta fel rhan o ddeiet cytbwys. Felly, er y gallwn weld nad yw prisiau ffrwythau a llysiau wedi codi mor uchel â chategorïau eraill, byddai angen i ddefnyddwyr brynu llawer mwy ohonynt os ydynt am fodloni canllawiau bwyta'n dda'r llywodraeth.

Mae angen deall hyn oll yng nghyd-destun sefyllfa ariannol ehangach yr unigolyn. Mewn achosion lle mae cyllidebau personol pobl eisoes yn anghyson, fel y byddwn yn gweld, gall effeithiau personol y gwahanol gyfraddau chwyddiant hyn fod yn arbennig o heriol.

## Faint rydym yn ei wario ar ein bwyd?

Mae faint y gwnaeth pobl ei wario ar fwyd yn gyffredinol yn 2022 yn adlewyrchu pa mor anodd y bu pethau i gartrefi yn ystod y flwyddyn honno. Wrth i brisiau bwyd godi'n sydyn, byddai'n naturiol tybio y byddai pobl yn gwario mwy ar fwyd. Mewn gwirionedd, gwelwyd y gwrthwyneb. Mae pwysau ariannol cynyddol mewn meysydd lle mae gan bobl lai o reolaeth dros yr hyn y maent yn ei wario (fel costau tai neu ynni) yn golygu bod gwariant ar fwyd yn y cartref wedi gostwng yn 2022, er bod cyfanswm gwariant cartrefi ei hun wedi cynyddu[6].

Yn 2021, gwariodd y DU 9.5% (£120 biliwn) ar fwyd yn y cartref a diodydd heb alcohol ac 1.9% (£24 biliwn) ar ddiodydd alcoholaidd, a hynny allan o gyfanswm gwariant o £1,276 biliwn. Yn 2022, gwnaethom wario dros £8 biliwn yn llai (cyfanswm o £112 biliwn) ar fwyd a diodydd heb alcohol a £2 biliwn yn llai ar ddiodydd alcoholaidd (cyfanswm o £22 biliwn) o gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Dyma ostyngiad o bron 6.9% a 9.6% yn y drefn honno[6].

Roedd canran yr incwm gwario a wariwyd ar fwyd y tu allan i'r cartref (bwytai a phrydau caffi, bwyd tecawê, arlwywyr contract, a ffreuturau) yn 2022 yn uwch nag yn 2021, ond 37% yn is na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig (2019) ar draws yr holl grwpiau incwm. Er bod y gostyngiad anarferol o uchel mewn gwariant ar fwyd y tu allan i'r cartref yn 2021 wedi gwella ychydig yn 2022, mae'r duedd gyffredinol yn unol â defnyddwyr yn newid eu harferion gwario oherwydd y cynnydd mewn costau byw[6].

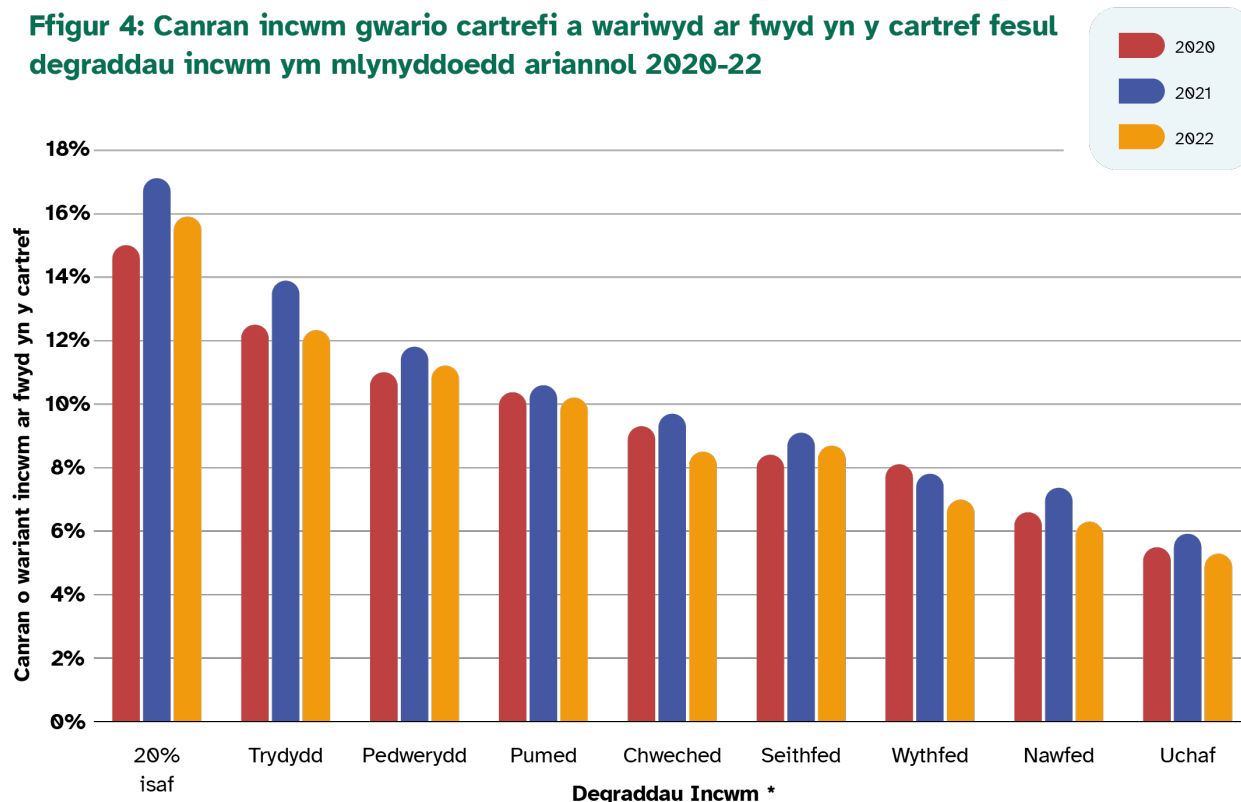
Dyma'r tro cyntaf mewn degawd i ni weld gostyngiad flwyddyn ar ôl blwyddyn yn yr hyn sy'n cael ei wario gan gartrefi ar fwyd a diod. Er bod yr hyn y mae cartrefi yn ei wario ar fwyd wedi codi'n arbennig o sydyn yn 2021, a hynny oherwydd yr amodau unigryw a brofwyd gennym yn ystod y pandemig COVID-19 yn ôl pob tebyg, rydym bellach yn gweld bod y gwariant yn dechrau dychwelyd i'r lefelau a welwyd cyn y pandemig.

Mae rhai gwahaniaethau amlwg rhwng grwpiau incwm gwahanol. Wrth edrych ar faint o incwm gwario pobl a wariwyd ar fwyd yn y cartref (ffigur 4), gwelwn fod cartrefi ag incwm is wedi gwario mwy nag 16% o'u cyllideb wythnosol ar fwyd yn y cartref. Mewn cymhariaeth, mae cartrefi â'r incwm uchaf ond yn gwario 5% o'u cyllideb wythnosol ar fwyd yn y cartref.

Ceir arwydd o sut y gallai hyn fod yn effeithio ar allu rhai pobl i gael mynediad at fwyd iach yn [Adroddiad y Sefydliad Bwyd, Broken Plate 2023](#). Yn ôl ei ddadansoddiad, sy'n cwmpasu 2021-2022, byddai angen i'r pumed tlotaf o gartrefi'r DU wario 50% o'u hincwm gwario ar fwyd i dalu am gost y deiet iach a argymhellir gan y Llywodraeth. Ar y llaw arall, dim ond 11% y byddai angen i'r pumed mwyaf cyfoethog ei wario.

**Ffigur 4: Canran incwm gwario cartrefi a wariwyd ar fwyd yn y cartref fesul degraddau incwm ym mlynnyddoedd ariannol 2020-22**

**Ffigur 4: Canran incwm gwario cartrefi a wariwyd ar fwyd yn y cartref fesul degraddau incwm ym mlynnyddoedd ariannol 2020-22**



\*Mae pob degradd yn cynrychioli un rhan o ddeg (10%) o gartrefi'r DU. Mae'r wybodaeth ar gyfer y ddegradd isaf (neu gyntaf) yn cael ei chasglu'n wahanol i'r gweddill ac mae'n cynrychioli'r 20% o gartrefi yn y DU sydd â'r incwm isaf. Mae'r ddegradd uchaf yn cynrychioli'r 10% o gartrefi yn y DU sydd â'r incwm uchaf.

\* Mae pob degradd yn cynrychioli un rhan o ddeg (10%) o gartrefi'r DU. Mae'r wybodaeth ar gyfer y ddegradd isaf (neu gyntaf) yn cael ei chasglu'n wahanol i'r gweddill ac mae'n cynrychioli'r 20% o gartrefi yn y DU sydd â'r incwm isaf. Mae'r ddegradd uchaf yn cynrychioli'r 10% o gartrefi yn y DU sydd â'r incwm uchaf.

Ffynhonnell: [Llyfr gwaith gwariant teuluol 1: gwariant manwl a thueddiadau – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Ffynhonnell: [Effeithiau trethi a budd-daliadau ar incwm cartrefi – amcangyfrif incwm gwario – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Mae hyn yn cymharu â 43% ar gyfer y pumed tlotaf a 10% ar gyfer y pumed mwyaf cyfoethog fel y nodwyd flwyddyn gynt yn [adroddiad 2022](#). Mae hyn yn awgrymu ei bod wedi dod yn anoddach i'r cartrefi mwyaf difreintiedig fforddio deiet iach. Mae'r adroddiad diweddaraf hefyd yn awgrymu bod bwydydd iachach dros ddwywaith yn ddrytach fesul calorïau na bwydydd llai iach, sy'n ei gwneud hi'n fwy heriol byth i brynu a bwyta deiet iach.

Os byddwn yn ystyried y chwyddiant ychwanegol mewn prisiau a welwyd y llynedd, mae'n rhesymol dod i'r casgliad bod bwyta deiet iach bellach yn debygol o ofyn am gyfran uwch fyth o gyllidebau cartrefi incwm isel. A chyda chostau eraill nad ydynt yn ddewisol yn codi hefyd, mae hyn yn debygol o fod yn cyfrannu at ehangu'r anghydraddoldebau deietegol a allai effeithio ar y pwysau ar y GIG, sydd eisoes yn sylweddol.

### **Sut effeithiodd y cynnydd ym mhrisiau ar ein blaenoriaethau a'n hymddygiadau?**

Cafodd yr amgylchedd ariannol ddylanwad cryf ar feddylfryd ac agweddau pobl tuag at fwyd yn 2022.

Pan ofynnwyd iddynt am amrywiaeth o faterion yn ymwneud â bwyd, y cynnydd ym mhrisiau bwyd oedd y prif fater a oedd yn peri pryder i ddefnyddwyr ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon[7](ffigur 5). Ar gyfer y rhannau hyn o'r DU, dyma'r tro cyntaf yr adroddwyd am brisiau bwyd fel y prif bryder mwyaf cyffredin ers dechrau cofnodi'r data hwn yn 2020, gan ragori ar faterion eraill fel gwastraff bwyd, lles anifeiliaid a faint o fraster, siwgr neu halen sydd mewn bwyd. Yn yr Alban, prisiau bwyd oedd y prif bryder i ddefnyddwyr ym mis Rhagfyr 2021 ac arhosodd ar y brig trwy gydol 2022[8] (ffigur 6).

**Ffigur 5: Y prif bryderon ynghylch bwyd a nodwyd gan ddefnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**

**Ffigur 5: Y prif bryderon ynghylch bwyd a nodwyd gan ddefnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**

Safle	2021	Safle	2022	
1.	Faint o siwgr sydd mewn bwyd	63%	1. Prisiau bwyd	66%
2.	Gwastraff bwyd	61%	2. Gwastraff bwyd	60%
3.	Lles anifeiliaid	55%	3. Faint o siwgr sydd mewn bwyd	59%
4.	Faint o fraster sydd mewn bwyd	55%	4. Lles anifeiliaid	54%
5.	Faint o halen sydd mewn bwyd	54%	5. Hylendid bwyd wrth archebu o siopau tecawê	51%

Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2 yr ASB, [Cylch 3](#) (a gynhaliwyd Ebrill-Mehefin 2021) a [Chylch 5](#) (a gynhaliwyd Ebrill-Gorffennaf 2022)

**Ffigur 6: Y prif bryderon ynghylch bwyd a nodwyd gan ddefnyddwyr yn yr Alban**

**Ffigur 6: Y prif bryderon ynghylch bwyd a nodwyd gan ddefnyddwyr yn yr Alban**

Safle	2021	Safle	2022
1.	Prisiau bwyd	1.	Prisiau bwyd
	80%		88%
2.	Defnyddio plaladdwyr/hormonau/gwrthfotigau wrth dyfu neu gynhyrchu bwyd	2.	Lles anifeiliaid
	79%		81%
3.	Lles anifeiliaid	3.	Defnyddio plaladdwyr/hormonau/gwrthfotigau wrth dyfu neu gynhyrchu bwyd
	77%		79%
4.	Bwyd ddim yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label	4.	Gwenwyn bwyd
	74%		78%
5.	Gwenwyn bwyd	5.	Bwyd ddim yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label
	74%		77%

Ffynhonnell: Arolwg Tracio Defnyddwyr FSS 'Food in Scotland' [Cylch 13](#) (a gynhaliwyd ym mis Rhagfyr 2021) a [Chylch 15](#) (a gynhaliwyd ym mis Rhagfyr 2022)

Wrth i bryderon cyffredinol am brisiau bwyd gynyddu, gwnaeth pryderon pobl am fforddiadwyedd bwyd gynyddu hefyd. Yng [Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon](#), cyrhaeddodd pryderon ynghylch gallu fforddio bwyd i uchafbwynt o 40% ym mis Medi 2022, cyn gostwng ychydig yn ystod yr hydref a'r gaeaf. Er bod gwahaniaethau yn y ffordd y cafodd y data ei gasglu yn ei gwneud hi'n anodd cymharu'n uniongyrchol, mae'r data ar gyfer yr Alban yn dangos darlun tebyg. Unwaith eto, dywedodd tua 40% o oedolion eu bod yn poeni am allu fforddio digon o fwyd ym mis Rhagfyr 2022.

Mae'n ymddangos bod y pryderon ariannol hyn wedi effeithio ar sut roedd pobl yn siopa ac yn bwyta. Dywedodd llawer o ddefnyddwyr eu bod wedi cyfnewid eu hoff frandiau am ddewisiadau rhatach, gan newid y math o fwydydd roeddent yn eu bwyta, bwyta allan llai, ac archebu llai o brydau tecawê. Yn arolwg [Bwyd a Chi 2 yr ASB](#), gofynnwyd i'r rhai a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am y rheswm neu'r rhesymau dros wneud y newidiadau hyn. Yr ateb mwyaf cyffredin oedd rhesymau ariannol (69%), ac yn ail, bryderon iechyd (47%). Yn yr Alban, dywedodd dwy ran o dair (67%) o'r rheiny a ddywedodd eu bod wedi poeni am allu fforddio bwyd dros y 12 mis blaenorol eu bod wedi bwyta allan yn llai aml, a dywedodd 5% eu bod yn bwyta llai o fwyd tecawê.

### Ymddygiadau cyfnewid bwyd

**Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon** - Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod wedi newid y bwyd roeddent yn ei brynu (34%) neu'r manau lle maent yn prynu bwyd (33%) i ddewisiadau rhatach yn ystod y 12 mis diwethaf (Ebrill-Gorffennaf 2022)

**Yr Alban** - Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (46%) eu bod wedi cyfnewid brandiau am ddewisiadau rhatach yn amlach ac roedd 37% wedi prynu bwyd am bris gostyngol yn amlach yn y 6 mis diwethaf (Rhagfyr 2022)

## Cyfyngu ar brydau tecawê a bwyta allan yn llai aml

**Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon** - Dywedodd 47% o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o fwyd allan, a dywedodd 41% eu bod wedi bwyta llai o brydau tecawê yn ystod y 12 mis diwethaf, pan gynhaliwyd arolwg rhwng Ebrill a Gorffennaf 2022 (Bwyd a Chi 2, Cylch 5)

**Yr Alban** - Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (56%) yn yr Alban eu bod wedi bwyta allan llai a dywedodd 50% eu bod wedi bwyta llai o brydau tecawê yn ystod y chwe mis diwethaf ([Food in Scotland, Cylch 15](#))

Yn yr un modd, gwnaeth ymchwil fanwl gyda grwpiau ffocws a gynhaliwyd gan yr ASB ac FSS ddiwedd 2021 a dechrau 2022 archwilio profiadau go iawn defnyddwyr y DU, gan ddangos y newidiadau y gorfodwyd i lawer eu gwneud yn wyneb cyllidebau tyn.

Mae'r ymchwil yn datgelu bod pwysau costau byw yn effeithio ar fwy na dim ond y grwpiau hynny â'r incwm isaf. Canfu fod pobl ar draws gwahanol grwpiau incwm yn cyfnewid brandiau premiwm am ddewisiadau rhatach neu'n defnyddio manwerthwyr rhatach yn lle eu harchfarchnad arferol.

Roedd pobl hefyd yn meddwl bod bwyd o ansawdd uwch yn ddrutach ac yn teimlo bod prynu bwydydd rhatach yn golygu bod yn rhaid iddynt gyfaddawdu ar ansawdd bwyd, iechyd a maeth.

Ac eto, mae ymchwil arall yn awgrymu bod prisiau chynhyrchion brand y siop a brandiau rhatach wedi codi'n gyflymach na chynhyrchion wedi'u brandio. Mae dadansoddiad gan y corff gwarchod defnyddwyr Which? yn dangos bod prisiau cynhyrchion brand y siop a brandiau rhatach wedi codi dros 18% yn ystod 2022, o gymharu â 13% ar gyfer nwyddau wedi'u brandio. Er bod pris sylfaenol llawer o'r cynhyrchion hyn yn rhatach na brandiau premiwm, mae'r cynnydd yn debygol o gael effaith ariannol fwy ar y grwpiau mwyaf agored i niwed.

Wrth i mi fynd yn h?n, rydw i wir wedi sylwi pa mor erchyll yw bwyd rhatach. Hoffwn pe byddent yn gwerthu bwyd sy'n hygyrch i bawb fel y gallai pobl dlawd fwyta pethau fel eog er enghraifft... does dim amheuaeth y byddwch chi'n mynd yn sâl yn y pen draw, os ydych chi'n bwyta pethau rhad.

Menyw, person o gefndir ethnig cymysg, yn byw ar ei phen ei hun, wedi ymddeol, gr?p cymdeithasol: DE[9], cyflwr iechyd, Bryste ac Avon, Lloegr

Rwy'n ceisio prynu nwyddau sydd ar gynnig arbennig neu gynhyrchion disgownt aml-eitem. Mae hyn yn fy ngalluogi i brynu bwyd o ansawdd uwch am bris is. Dyma sut hoffwn i weld pethau'n newid – mae angen bargeinion a chynigion ar gyfer bwydydd iachach, nid bwydydd sothach.

Benyw, 35, gr?p cymdeithasol: C1[9], yr Alban

Mae ymchwil ansoddol yr ASB ac FSS yn cefnogi hyn. Mae'n dangos bod rhai cartrefi'n cyllidebu pob ceiniog yn ofalus i allu prynu bwyd, ac mae cynnydd cymharol fach ym mhrisiau bwyd i deuluoedd sydd eisoes dan bwysau aruthrol yn broblem fawr.

Os yw'n rhywbeth sydd ychydig yn ddrytach, byddwn i'n ei brynu fel trî bach, i gael y safon. Rwy'n hapus i dalu pris uwch i gael ansawdd da, ond erbyn hyn, yn yr hinsawdd bresennol, dydw i ddim yn meddwl bod yr ansawdd yn cyfateb i'r pris. Mae eitemau ansawdd is yn costio'r un pris ag eitemau ansawdd uchel erbyn hyn, ond dydyn ni ddim yn cael yr un ansawdd.

Menyw, teulu gyda phlant dros 16 oed, gr?p economaidd-gymdeithasol uwch, Gogledd Iwerddon

## Diffyg diogeled bwyd

Beth mae hyn yn ei olygu'n ymarferol? Un o'r mesurau pwysicaf sy'n dangos sut mae hyn oll wedi effeithio ar deietau pobl a'u dewisiadau bwyd yw'r gyfran o gartrefi sydd bellach wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd.

Mae ymchwil Bwyd a Chi 2 yr ASB yn defnyddio dull Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur diogeledd bwyd oedolion:

- Mae **diogeledd bwyd uchel** yn golygu nad oes unrhyw arwyddion o broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd.
- Mae **diogeledd bwyd ymylol** yn golygu bod un neu ddau o arwyddion wedi'u nodi – fel arfer pryder o ran a oes digon o fwyd neu brinder bwyd yn y t?. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o newidiadau mewn deietau neu fwyta llai o fwyd.
- Mae **diogeledd bwyd isel** yn golygu bod adroddiadau bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deietau wedi lleihau, ond bod ychydig iawn o arwydd, os o gwbl, o leihau faint o fwyd sy'n cael ei fwyta.
- Mae **diogeledd bwyd isel iawn** yn golygu bod adroddiadau o fwy nag un arwydd o darfu ar batrymau bwyta a llai o fwyd yn cael ei fwyta.

Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd fel rhai sydd â diogeledd bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd.

Yn arolwg yr ASB a gynhaliwyd rhwng Ebrill a Gorffennaf 2022, canfuwyd bod:

- un o bob pump (20%) o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd, gyda thua hanner y rhain (neu un o bob deg cartref yn gyffredinol) wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diogeledd bwyd isel iawn.
- 13% o gartrefi â diogeledd bwyd ymylol.

Dyma'r lefel uchaf o ddiffyg diogeledd bwyd mewn cartrefi a nodwyd ers dechrau ei gofnodi yn 2016[10].

Ceir diogeledd bwyd pan fo gan bawb, ar bob adeg, fynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy'n bodloni eu hanghenion deietegol a'u dewisiadau bwyd ar gyfer byw bywyd bywiog ac iach.  
Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996

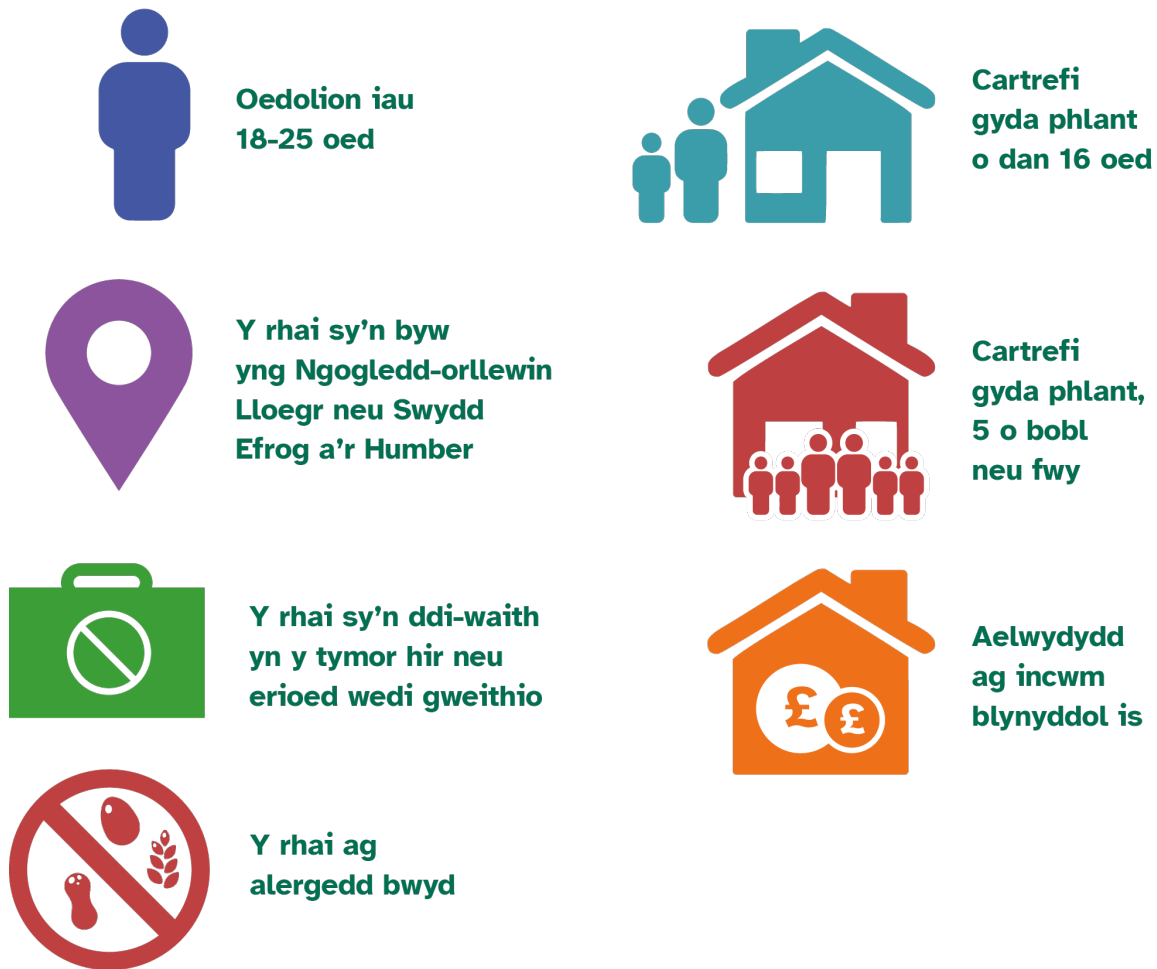
Mae'r dystiolaeth hefyd yn dangos bod rhai grwpiau mewn mwy o berygl o brofi diffyg diogeledd bwyd nag eraill (ffigur 7). Er enghraifft, yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon mae'r rhai sydd â chyflwr iechyd hirdymor bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r rhai heb gyflwr iechyd hirdymor.

Mae grwpiau eraill sy'n fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd yn cynnwys oedolion iau, cartrefi â phlant o dan 16 oed, a chartrefi di-waith neu incwm isel. Mae pobl ag alergeddau bwyd hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd, ac mae [ymchwil diweddar gan yr ASB](#) yn dangos bod oedolion ag alergedd bwyd yn gwario mwy ar fwyd ar gyfartaledd o gymharu â phobl heb alergedd bwyd.

Ac mae amrywiad rhanbarthol sylweddol hefyd: mae 25% o'r rheiny yng Ngogledd-orllewin Lloegr a 25% o'r rheiny yn Swydd Efrog a'r Humber â diffyg diogeledd bwyd, o gymharu â 13% o'r rheiny yn Ne-ddwyrain Lloegr a 15% o'r rheiny yn Ne-orllewin Lloegr.

**Ffigur 7: Pwy sydd fwyaf agored i ddiffyg diogeledd bwyd?**

## Ffigur 7: Pwy sydd fwyaf agored i ddiffyg diogeledd bwyd?

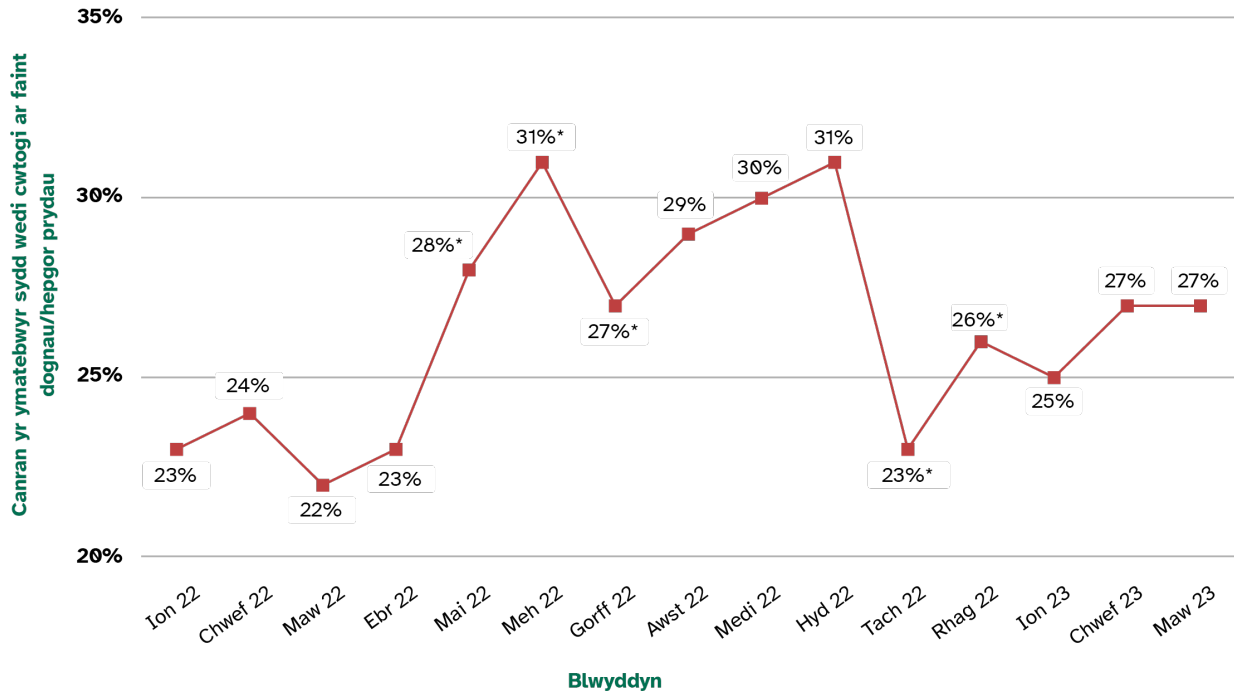


Source: [FSA Food and You 2 survey - Wave 5](#) (conducted April to July 2022)

Er mwyn rhoi syniad o'r effaith y mae hyn yn ei chael ar fywydau pobl, mae data tracio misol yr ASB yn dangos bod cyfran yr oedolion sy'n hepgor prydau bwyd neu'n lleihau maint prydau oherwydd nad oedd ganddynt ddigon o arian i brynu bwyd wedi codi yn ystod 2022 (ffigur 8). Ar gyfartaledd, gwnaeth 26% o bobl hynny yn 2022, o gymharu ag 20% yn 2021[11]. Yn yr Alban, gwnaeth 22% o oedolion hepgor pryd o fwyd oherwydd diffyg arian yn 2022, o gymharu ag 20% yn 2021.

**Ffigur 8: Cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi lleihau maint dognau / hepgor prydau oherwydd arian [fffigurau'r ASB ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon]**

**Ffigur 8: Cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi lleihau maint dogneau / hepgor prydaau oherwydd arian [ffigurau'r ASB ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon]**



\*Defnyddir '\*\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

\*Defnyddir '\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

Source: FSA Consumer Insights Tracker (March 2022 to March 2023)

## Yr effaith ar iechyd a deiet y boblogaeth

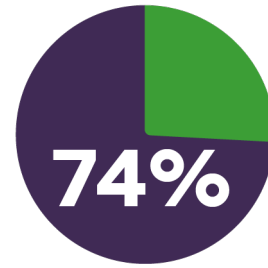
Fel y nodwyd yn adroddiad y llynedd, ers degawdau mae ein deiet wedi cynnwys gormod o halen, braster dirlawn a siwgrau rhydd[12], a dim digon o bysgod olewog, ffrwythau a llysiau a ffeibr. Adlewyrchir y canfyddiadau hyn hefyd yn Arolwg Iechyd diweddaraf yr Alban ar gyfer 2021 (ffigur 9).

**Ffigur 9: Canfyddiadau allweddol o Arolwg Iechyd yr Alban 2021**

## Ffigur 9: Canfyddiadau allweddol o Arolwg Iechyd yr Alban 2021



Roedd gan y rhan fwyaf o oedolion yn yr Alban ddeiet a oedd yn rhy ddwys o ran egni, gyda dim ond un o bob pump o oedolion yn bodloni argymhellion ar gyfer dwysedd egni. Gall deietau dwys egni uchel gynyddu'r risg y bydd rhywun yn mynd dros eu pwysau neu fynd yn ordew.



Roedd gan dri chwarter yr oedolion (74%) yn yr Alban ddeietau a oedd yn rhy uchel mewn braster dirlawn. Ar gyfer yr oedolyn cyffredin yn yr Alban, roedd braster dirlawn yn darparu 13% o'u hegni o fwyd, o gymharu â'r argymhelliad uchaf o 11%.



Roedd gan bedwar o bob pump o oedolion (78%) yn yr Alban ddeiet a oedd yn rhy uchel mewn siwgrau rhydd. Ar gyfartaledd, daeth 10% o egni oedolyn o siwgrau rhydd yn 2021 o gymharu â'r lefel uchaf a argymhellir, sef 5%.



Arhosodd cyfran yr oedolion a oedd yn bwyta'r pum dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y dydd a argymhellir yn isel (22%), heb fawr o newid dros yr 20 mlynedd diwethaf.

Ffynhonnell: [Arolwg Iechyd yr Alban 2021](#)

IMae'n rhy fuan i ddweud beth fydd effaith pwysau costau byw ar ein dewisiadau deietegol. Mae hyn yn bennaf oherwydd nad oes gennym y data diweddaraf o'r Arolwg Cenedlaethol o Ddeiet a Maeth, sef y ffynhonnell ddata fwyaf cynhwysfawr am y mathau a'r meintiau o fwyd a fwyteir yn y DU.

Yr hyn yr ydym yn ei wybod o ymchwil a gynhaliwyd yn gynnar yn 2022 yw bod y rhan fwyaf o bobl (70%) yn teimlo'n hyderus eu bod yn gwybod beth yw deiet iachus, maethlon. Roedd hyn fel arfer yn gysylltiedig â bwyd ffres, heb ei brosesu'n fawr, sy'n cynnig amrywiaeth dda o faetholion. Roedd y rhain yn cynnwys ffrwythau a llysiau, hanfodion traddodiadol fel llaeth a bara, a chig o ansawdd da. Mewn cyferbyniad, ystyriwyd bod bwydydd afiach wedi'u prosesu'n fwy, ac yn cynnwys mwy o ychwanegion, braster dirlawn, siwgr a halen. Mae'n bosib bod pobl yn teimlo ei bod hi'n fwyfwy anodd bwyta deiet iach yn yr amgylchedd economaidd presennol.

Pan ofynnwyd iddynt am eu pryderon am ddyfodol bwyd dros y tair blynedd nesaf, dywedodd oddeutu dwy ran o dair (68%) o'r ymatebwyr eu bod yn poeni am gost bwyd iachus[13]; roedd 53% yn teimlo na allent fforddio prynu bwydydd iachus[14]; a dywedodd 31% eu bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i fwyd ffres y gallent eu fforddio fel rhan o'u cyllideb (er enghraifft, ffrwythau, llysiau, cig)[15].

Roedd pryderon am y gallu i gael mynediad at fwyd iachus yn cael eu nodi amlaf gan bobl mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is, y rheiny ar incwm is, pobl sy'n byw sydd â diffyg diogeledd bwyd, grwpiau lleiafrifoedd ethnig, cartrefi mwy, teuluoedd iau ac oedolion iau (1844 oed) heb blant sy'n byw ar eu pennau eu hunain neu gyda phartner.

I mi, mae bod yn iach yn golygu bwyta ffrwythau a llysiau ynghyd â phrydau iachus wedi'u coginio'n ffres bob dydd  
Menyw, teulu â phlant, gr?p economaidd-gymdeithasol is, Lloegr

Rwy'n poeni am fforddiadwyedd bwyd – a hynny yn wyneb chwyddiant a dim codiadau i gyflogau gweithwyr. Rwy'n poeni am fethu bwydo fy nheulu'n iawn.  
Gorfod dibynnu ar fwyd afiach a allai beryglu ein hiechyd.  
Menyw, teulu â phlant, gr?p economaidd-gymdeithasol is, Lloegr

I ba raddau y mae'r pryderon hyn yn dylanwadu ar yr hyn sy'n cael ei roi ym masgedi siopa pobl? Mae data prynu'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer 2022 yn dangos, er i ni wario llai ar fwyd yn y cartref nag yn y blynyddoedd blaenorol, fod y gostyngiad mewn gwariant wedi'i wasgaru'n gymharol gyfartal ar draws cig, ffrwythau a llysiau a nwyddau llawn siwgr. Mae hyn yn awgrymu na fu unrhyw wahaniaeth sylweddol yn y ffordd yr ydym yn rhannu ein gwariant rhwng categorïau bwyd gwahanol.

Beth am "ansawdd" canfyddedig y bwyd rydym yn ei brynu? Rydym eisoes wedi dangos tystiolaeth bod defnyddwyr yn newid i ddewisiadau rhatach fel brandiau'r siop neu gynhyrchion brandiau rhatach, yn lleihau maint/nifer y dognau neu'n lleihau faint maen nhw'n ei wario ar gynhyrchion premiwm i allu talu am nwyddau'r cartref. Fodd bynnag, er y gallai hyn deimlo fel gostyngiad yn ansawdd canfyddedig – neu ddymunoldeb – ein bwyd, yr hyn nad ydym yn ei wybod eto yw a yw'r uchod i gyd wedi cael unrhyw effaith ar werth maethol yr hyn rydym yn ei fwyta.

## Diogelwch bwyd a phwysau costau byw

Mae'r pwysau ariannol a welwyd yn ystod 2022 hefyd wedi newid y ffordd y mae pobl yn storio ac yn coginio eu bwyd, a dyma fydd y canlyniad olaf y canolbwyntir arni yn yr adroddiad hwn. Dechreuodd yr ASB fonitro ymddygiad defnyddwyr o ran storio a choginio bwyd yn fisol o fis Medi 2022 (gweler ffigur 10). Gofynnodd FSS gwestiwn tebyg i ddefnyddwyr ym mis Rhagfyr 2022, gan ofyn i ymatebwyr ystyried y chwe mis blaenorol (ffigur 11).

Roedd rhai o'r ymddygiadau hyn yn cynnwys defnyddio gwahanol ddulliau coginio – er enghraifft, ym mis Medi 2022, dywedodd tua chwech o bob deg o bobl (59%) yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon eu bod yn defnyddio dulliau coginio rhatach (fel ffrïwyr aer, poptai microdon, neu boptai pwyll) yn lle poptai traddodiadol i gynhesu bwyd fel ffordd o arbed arian. Yn yr Alban, dywedodd 45% eu bod wedi newid eu dulliau coginio dros y chwe mis hyd at fis Rhagfyr 2022.

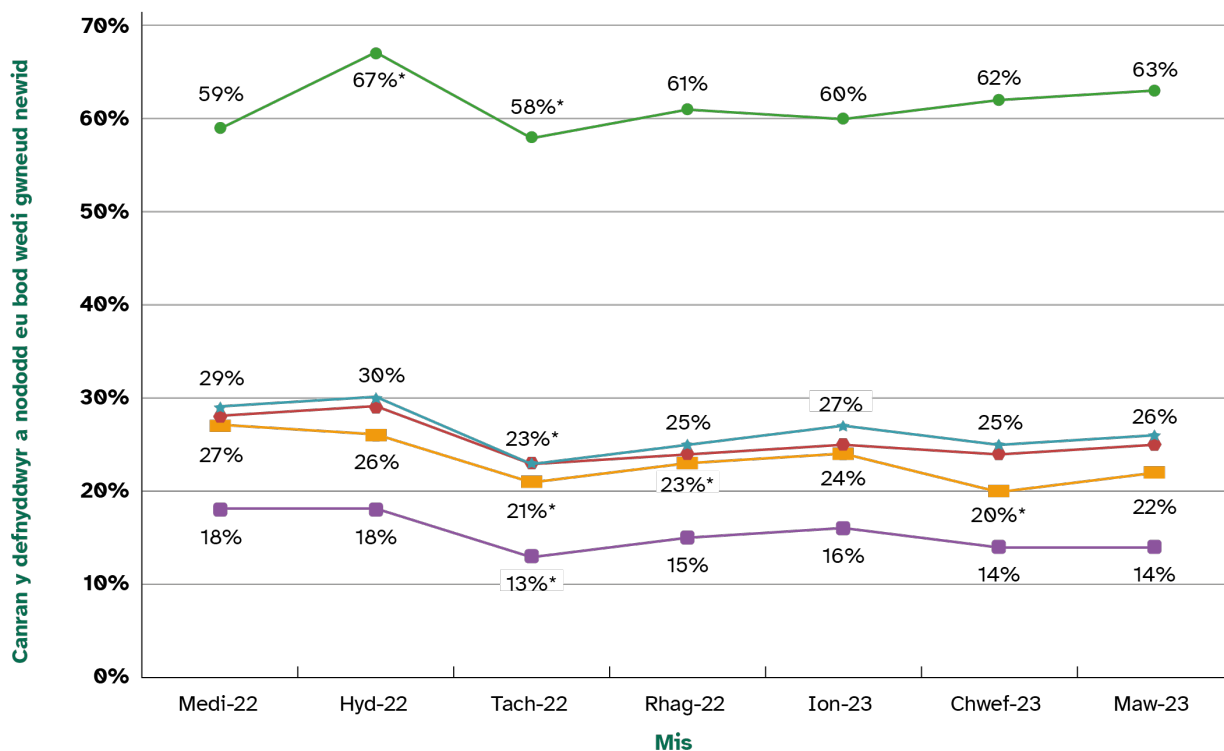
Fodd bynnag, soniodd cyfran lai o bobl am ymddygiadau a allai cynyddu risg gwenwyn bwyd, gan gynnwys lleihau'r amser yr oedd bwyd yn cael ei goginio, gostwng y tymheredd coginio, newid gosodiadau'r oergell neu'r rhewgell, neu hyd yn oed diffodd y peiriannau hyn i leihau costau trydan.

Gwelsom hefyd rywfaint o dystiolaeth bod defnyddwyr yn bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Roedd hyn ar ei uchaf ym mis Hydref 2022 pan ddywedodd traean o ddefnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon eu bod yn gwneud hyn (ffigur 12).

Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, roedd pob un o'r ymddygiadau hyn yn lleihau ym mis Tachwedd 2022, gan gyd-fynd â chyflwyniad y Cynllun Cymorth Biliau Ynni, a thaliadau Costau Byw mis Tachwedd (i gartrefi cymwys). Er na allwn brofi'r achos, mae'n bosib bod y cynlluniau hyn wedi cyfrannu at y gostyngiad a welwyd.

**Ffigur 10: Newidiadau i arferion storio bwyd a choginio defnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**

**Ffigur 10: Newidiadau i arferion storio bwyd a choginio defnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**



Yn ystod y mis diwethaf, pa rai o'r canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'i wneud i leihau eich biliau ynni ac arbed arian:

- Defnyddio dulliau coginio rhatach (er enghraifft defnyddio microdon, ffrwr aer neu bopty pwyll (slow cooker) yn lle popty i gynhesu neu goginio bwyd)
- ★ Lleihau'r amser coginio bwyd
- ⬡ Gostwng y tymheredd coginio ar gyfer bwyd
- Newid y lleoliad fel bod bwyd mewn oergell a/neu rewgeil yn cael ei gadw ar dymheredd uwch
- Wedi diffodd oergell a/neu rewgeil sy'n cynnwys bwyd

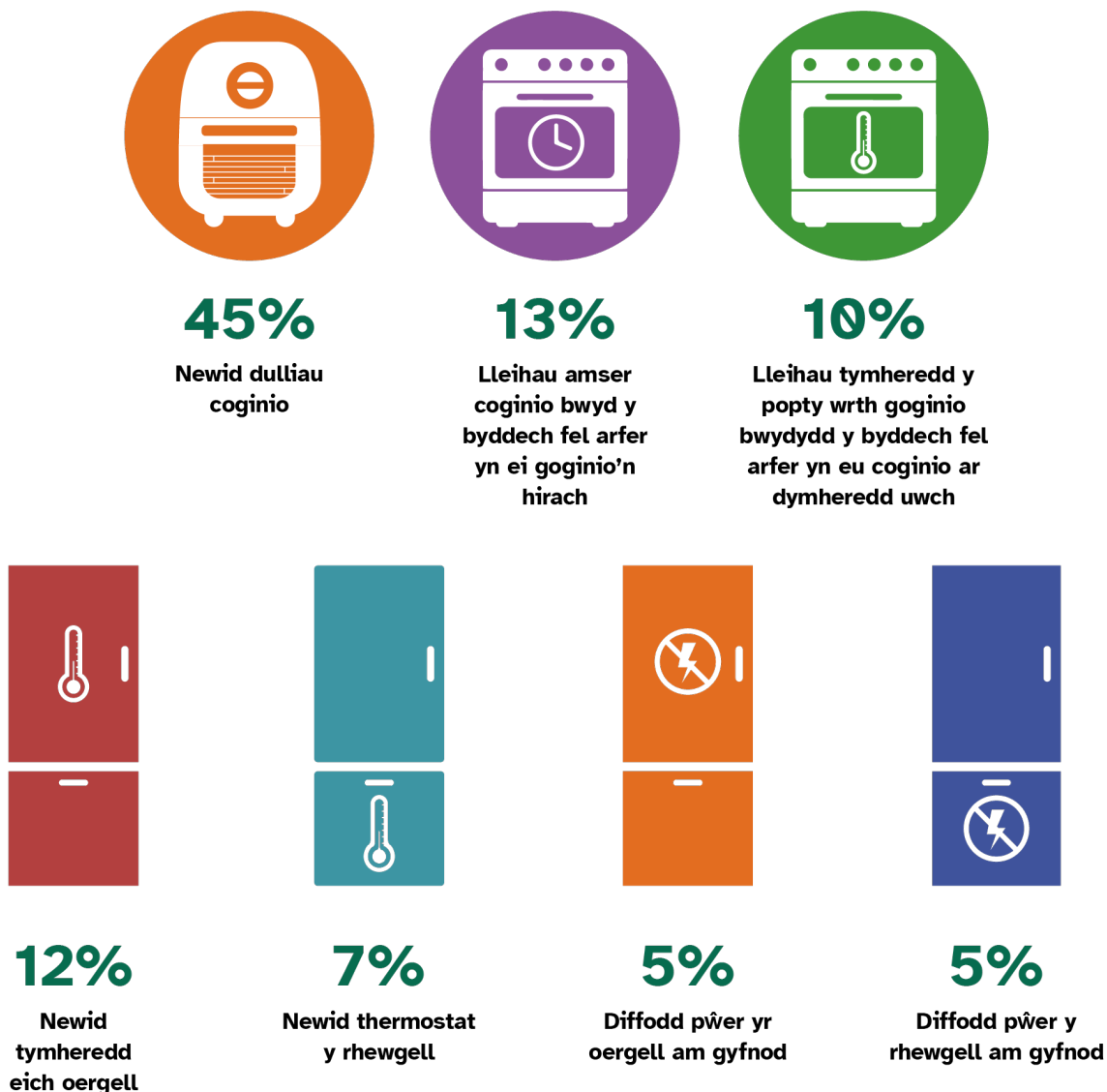
\*Defnyddir '\*\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

\*Defnyddir '\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

Ffynhonnell: [Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr yr ASB \(Medi 2022 - Mawrth 2023\)](#)

Ffigur 11: Pethau y mae pobl wedi'u gwneud yn yr Alban i arbed arian yn ystod y 6 mis diwethaf

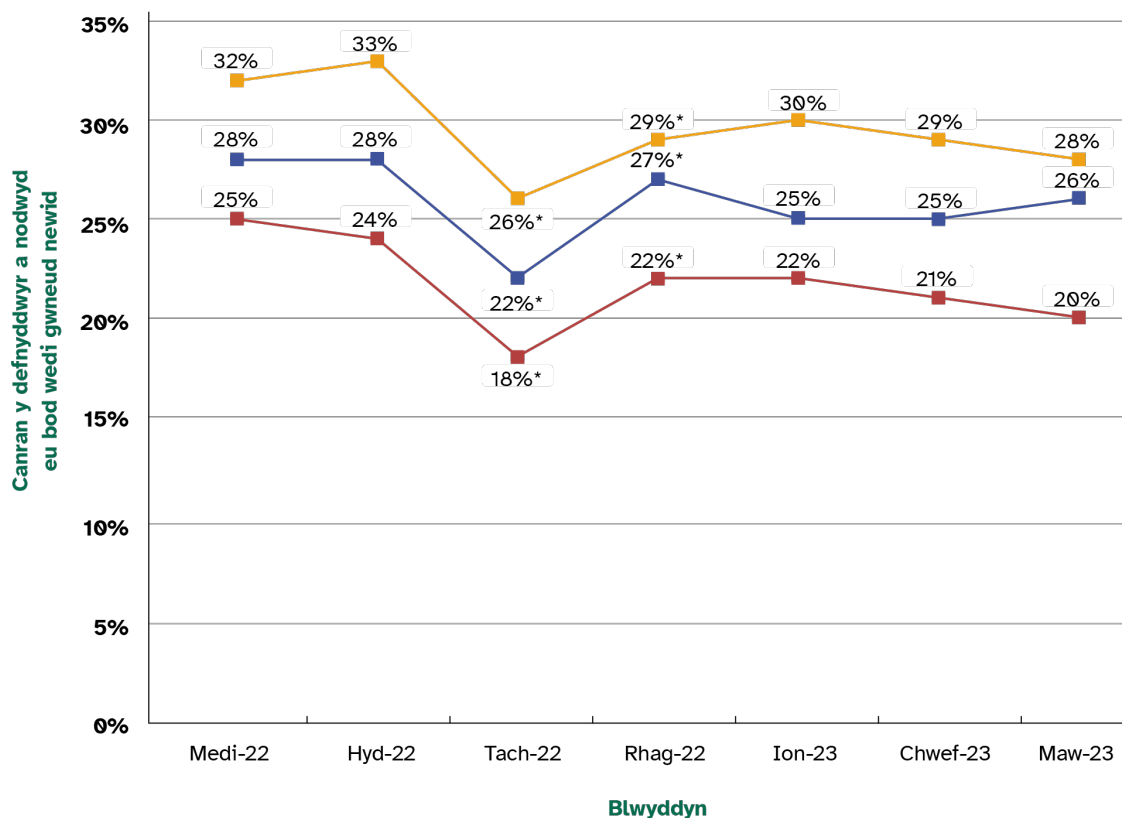
Ffigur 11: Pethau y mae pobl wedi'u gwneud yn yr Alban i arbed arian yn ystod y 6 mis diwethaf



Ffynhonnell: [Arolwg Tracio Defnyddwyr 'Food in Scotland', Cylch 15, Rhagfyr 2022](#)

Ffigur 12: Newidiadau pellach a wnaed gan ddefnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i arbed arian

**Ffigur 12: Newidiadau pellach a wnaed gan ddefnyddwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i arbed arian**



■ Rwyf wedi bwyta bwyd wedi ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' am na allwn fforddio prynu mwy o fwyd
 ■ Doeddwn i ddim wedi gallu fforddio prynu fy hanfodion siopa bwyd
 ■ Rwyf wedi bwyta bwyd oer am na allwn fforddio coginio bwyd poeth

\*Defnyddir '\*\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

\*Defnyddir '\*' i nodi misoedd sydd â gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol i'r mis blaenorol.

Ffynhonnell: [Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr yr ASB \(Medi 2022 - Mawrth 2023\)](#)

## I grynhoi

Cynyddodd cost bwyd 11% ar gyfartaledd yn ystod 2022, a gwelwyd y cynnydd mwyaf sydyn ym mhrisiau cynhyrchion fel olew a thaeniadau, cynhyrchion llaeth a dewisiadau eraill heb gynnwys cynnyrch llaeth, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill. Roedd prisiau bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr yn cynyddu ar raddfa lai na llawer o nwyddau eraill.

Fodd bynnag, mae ein dadansoddiad o'r data am arferion prynu pobl yn awgrymu na fu unrhyw newid sylweddol yn y ffordd yr ydym yn rhannu ein gwariant rhwng categorïau bwyd gwahanol. Gostyngodd faint sy'n cael ei wario'n gyffredinol ar fwyd yn y cartref ychydig y llynedd hefyd – y gostyngiad cyntaf o un flwyddyn i'r llall ers dros ddegawd.

Prisiau bwyd oedd y prif bryder bwyd i ddefnyddwyr yn y DU yn 2022, gan ragori ar yr holl bryderon eraill mewn perthynas â bwyd am y tro cyntaf ers i arolygon yr ASB/FSS ddechrau cael eu cynnal. Roedd nifer llai ond sylweddol o bobl yn poeni am allu fforddio bwyd. Dywedodd pobl

hefyd eu bod wedi gwneud newidiadau i beth a ble roedden nhw'n ei fwyta drwy gydol 2022. Roedd hyn yn cynnwys newid yr hyn y gwnaethon nhw ei brynu neu ble roedden nhw'n siopa, cyfnewid eitemau premiwm neu foethus am ddewisiadau rhatach, bwyta allan llai, ac archebu llai o fwyd tecawê i geisio lleihau costau.

Cododd nifer y cartrefi a nododd fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i 20%. Dyma'r lefel uchaf ers dechrau olrhain yn 2016, gyda 13% pellach o gartrefi yn nodi bod ganddynt ddiogeledd bwyd ymylol. Mae hyn yn awgrymu bod hyd at draean o'r holl gartrefi'n poeni am gael digon o fwyd i'w fwyta. Mae un o bob deg cartref â diogeledd bwyd isel iawn, gydag arwydd o darfu ar batrymau bwyta a llai o fwyd yn cael ei fwyta. Gwelwyd tuedd debyg yn yr Alban. Roedd 40% o oedolion yn poeni am allu fforddio bwyd ym mis Rhagfyr 2022, o gymharu â 17% ym mis Gorffennaf 2020.

Mae oddeutu dwy ran o dair o bobl yn poeni am gost bwyd iachus dros y tair blynedd nesaf, ac mae mwy na hanner yn teimlo na allant fforddio bwyta'n iach. Trwy ein hymchwil, mae defnyddwyr wedi dweud eu bod yn gorfod cyfaddawdu ar ansawdd canfyddedig eu bwyd. Bydd cyhoeddiad yr Arolwg Cenedlaethol o Ddeiet a Maeth ar gyfer 2022 yn ein helpu i ddeall a yw hyn yn arwain at unrhyw newidiadau ystyrlon yn ein deiet. Fodd bynnag, bydd yn cymryd mwy o amser i unrhyw newidiadau i iechyd ddod i'r amlwg.