

Bwyd a Chi 2 – Cylch 9: Crynodeb Gweithredol

Results available: Results available

Maes o ddiddordeb ymchwil: [Food and You 2](#)

Research topics: [Social science](#)

Cod prosiect: FS430662

Awduron: Alexandra Moore, Helen Heard, Lucy Murray, Rachael Shillitoe, Robin Clifford, Dr Daniel Mensah, Matt Jenkins

Cynhaliwyd gan: Ipsos

DOI: <https://doi.org/10.46756/sci.fsa.tlg343>

Statws y prosiect: Wedi'i gwblhau

Dyddiad cyhoeddi: 25 Mawrth 2025

[Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 9](#)

Arolwg 'ystadegyn swyddogol' yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn. Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac arferion defnyddwyr o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 9 rhwng 24 Ebrill 2024 ac 1 Gorffennaf 2024. Cafodd yr arolwg 'gwrthio i'r we' ('push-to-web') ei gwblhau gan gyfanswm o 5,526 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 3,908 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn, mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeldd bwyd', 'Siopa am fwyd a labelu bwyd', 'Llwyfannau ar-lein' a 'Thechnolegau genetig'. ([footnote 1](#))

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 89% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Roedd 81% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 69% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd 91% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.

- Dywedodd 69% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'.
- Dywedodd 78% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; roedd 76% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 70% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

Pryderon am fwyd

- Nid oedd gan 79% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 21% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon.
- O ran yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon am fwyd, gofynnwyd iddyn nhw esbonio'n gryno yr hyn yr oedden nhw'n poeni amdano. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (35%), maeth ac iechyd (26%), diogelwch a hylendid bwyd (23%) ac ansawdd bwyd (22%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryderon mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%), gwastraff bwyd (58%), ansawdd bwyd (57%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (57%), a faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir (55%).

Diogeledd bwyd

- Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (65% â diogeledd bwyd uchel, 14% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 11% â diogeledd bwyd isel iawn).
- Dywedodd 75% o'r ymatebwyr eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol. Y newidiadau mwyaf cyffredin oedd bwyta allan yn llai aml (43%), bwyta gartref yn amlach (42%), bwyta llai o fwyd tecawê (38%), a phrynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach (39%).
- Dywedodd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Nododd 94% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio'r un o'r rheiny.
- Dywedodd 5% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Nododd 79% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi gwneud hynny.

Siopa am fwyd a labelu bwyd

- Dywedodd 69% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad fawr, a nododd 49% eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach.
- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (86%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (83%) wrth brynu bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn bwrw golwg dros y rhestr gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (50%), y wlad tarddiad (47%), a logos cynlluniau sicrwydd bwyd (40%) tua hanner yr amser neu'n achlysurol.
- Roedd 84% o'r ymatebwyr sy'n ystyried y gofynion deietegol (alergedd/anoddefiad) ar eu cyfer nhw eu hunain neu rywun arall yn y cartref wrth siopa am fwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a roddir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw 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 bwytai, siopau tecawê neu gaffis, a nododd 55% eu bod wedi archebu gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats).
- Roedd 27% o'r ymatebwyr wedi archebu bwyd a diod trwy farchnad ar-lein (er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy). Y llwyfannau a ddefnyddiwyd leiaf gan yr ymatebwyr oedd apiau rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go) (17%) a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor) (7%).
- Roedd 47% o'r ymatebwyr yn cadw golwg am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB), 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser', wrth archebu bwyd a diod ar-lein.
- Wrth archebu bwyd a diod ar-lein, roedd 20% o'r ymatebwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd bob amser yn chwilio am wybodaeth a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi iddyn nhw gael adwaith gwael neu annymunol, ac roedd 40% o'r ymatebwyr yn chwilio am yr wybodaeth hon yn llai aml.

Bwyta gartref

Glanhau

- Dywedodd 70% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd.
- Dywedodd 92% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd.

Oeri

- Llwyddodd 59% o'r ymatebwyr sydd ag oergell i ddweud yn gywir y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 48% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith yr wythnos neu'n amlach.
- Dywedodd 43% o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 42% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell.

Coginio

- Dywedodd 80% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, a dywedodd 20% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.
- Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta byrgyrs hwyaden (68%) neu fyrgyrs cig eidion (66%) pan fyddan nhw'n binc neu â suddion pinc; ond dywedodd tua thraean eu bod yn bwyta'r rhain yn achlysurol o leiaf.
- Dywedodd 35% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn wrth baratoi ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi, a dywedodd 15% nad oedden nhw byth yn gwneud hyn.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi pysgod neu fwyd môr amrwd, a dywedodd 38% eu bod yn golchi cyw iâr amrwd.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Nododd tua saith o bob deg o'r ymatebwyr (67%) mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.

- Dywedodd tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr (62%) eu bod bob amser yn gwirio dyddiadau defnyddio erbyn cyn coginio neu baratoi bwyd.

Technolegau genetig

- Nododd yr ymatebwyr fod ganddyn nhw fwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) ac roedden nhw'n gwybod y lleiaf am fwyd wedi'i fridio'n fanwl. Er enghraifft, nid oedd 63% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd wedi'i fridio'n fanwl, ac nid oedd 38% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE. Nid oedd 8% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM.

1. Ar gyfer rhestr lawn o fodiwlau, gweler yr adroddiad technegol cysylltiedig ar gyfer cylch 9.