

Bwyd a Chi 2, Cylch 9: Pennod 3 – Diogeledd Bwyd

Cyflwyniad

“Mae diogeledd bwyd yn bodoli pan fydd 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 Bwyd a Chi 2 yn defnyddio'r 10 eitem a geir ym [Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) a ddatblygwyd gan Adran Amaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur statws diogeledd bwyd defnyddwyr.

Mae'r ymatebwyr yn cael eu neilltuo i un o'r categorïau statws diogeledd bwyd canlynol:

- Uchel: dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- Diogeledd bwyd ymylol: un neu ddau o arwyddion wedi'u nodi – fel arfer, pryder o ran a oes digon o fwyd neu brinder bwyd yn y t?. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deietau neu gymeriant bwyd.
- Isel: adroddiadau bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi gostwng. Ychydig neu ddim arwydd o gymeriant bwyd is.
- Isel iawn: adroddiadau o arwyddion lluosog o darfu ar batrymau bwyta a chymeriant bwyd is.

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 â diffyg diogeledd bwyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am sut y caiff diogeledd bwyd ei fesur, a sut y caiff dosbarthiadau eu neilltuo a'u diffinio, yn Atodiad A, ac ar [wefan Diogeledd Bwyd yr USDA](#).

Diogeledd bwyd

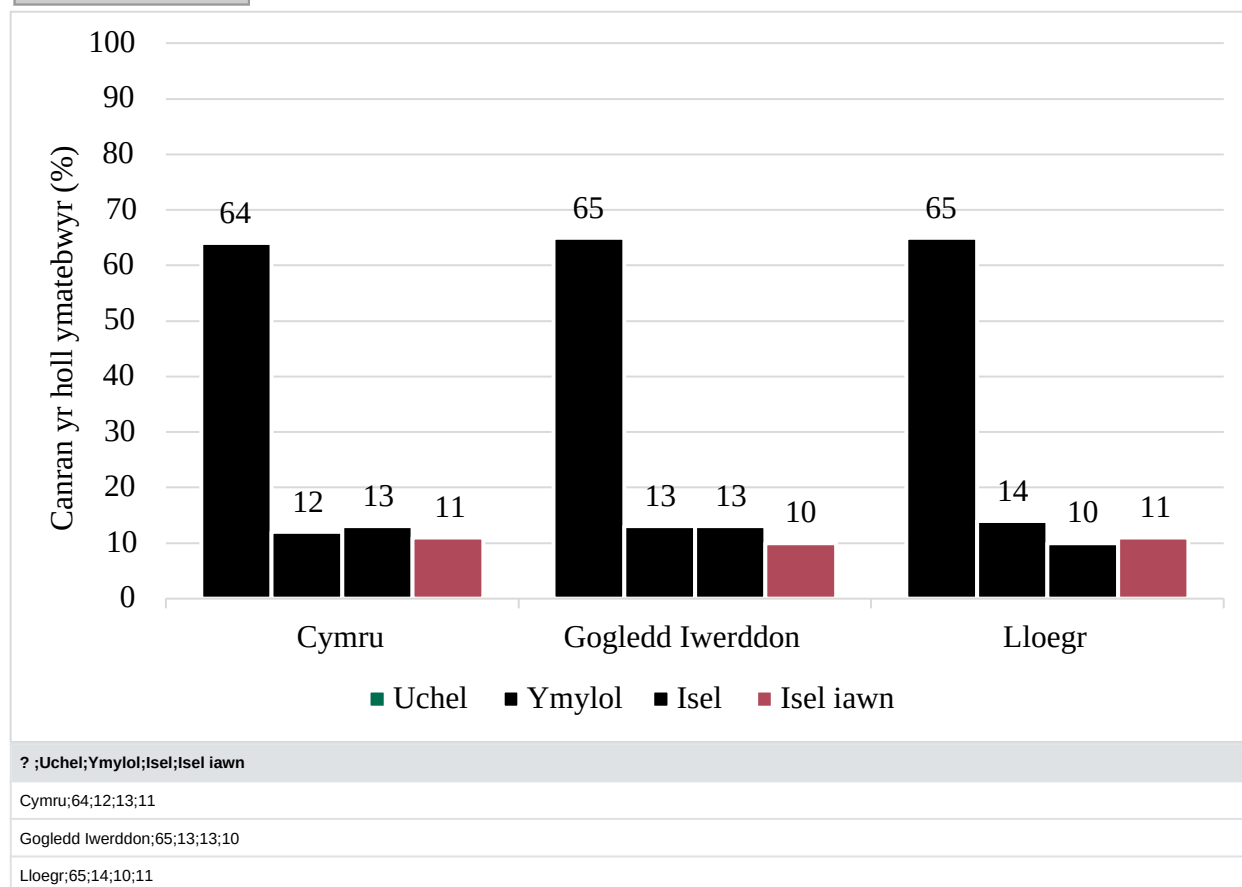
Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (65% â diogeledd bwyd uchel, 14% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 11% â diogeledd bwyd isel iawn). ([footnote 1](#))

Roedd tua thri chwarter o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd) yn Lloegr (79%), Gogledd Iwerddon (77%), a Chymru (75%). Roedd tua chwarter o'r ymatebwyr â diffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd) yn Lloegr (21%), Gogledd Iwerddon (23%), a Chymru (25%) (Ffigur 5).

Ffigur 5. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd

Gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr UD, ([footnote 2](#)) a hynny er mwyn pennu eu dosbarthiad diogeledd bwyd.

Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogeledd bwyd i'r holl ymatebwyr. Roedd y tri chwestiwn cyntaf yn gofyn i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roedden nhw wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis blaenorol:

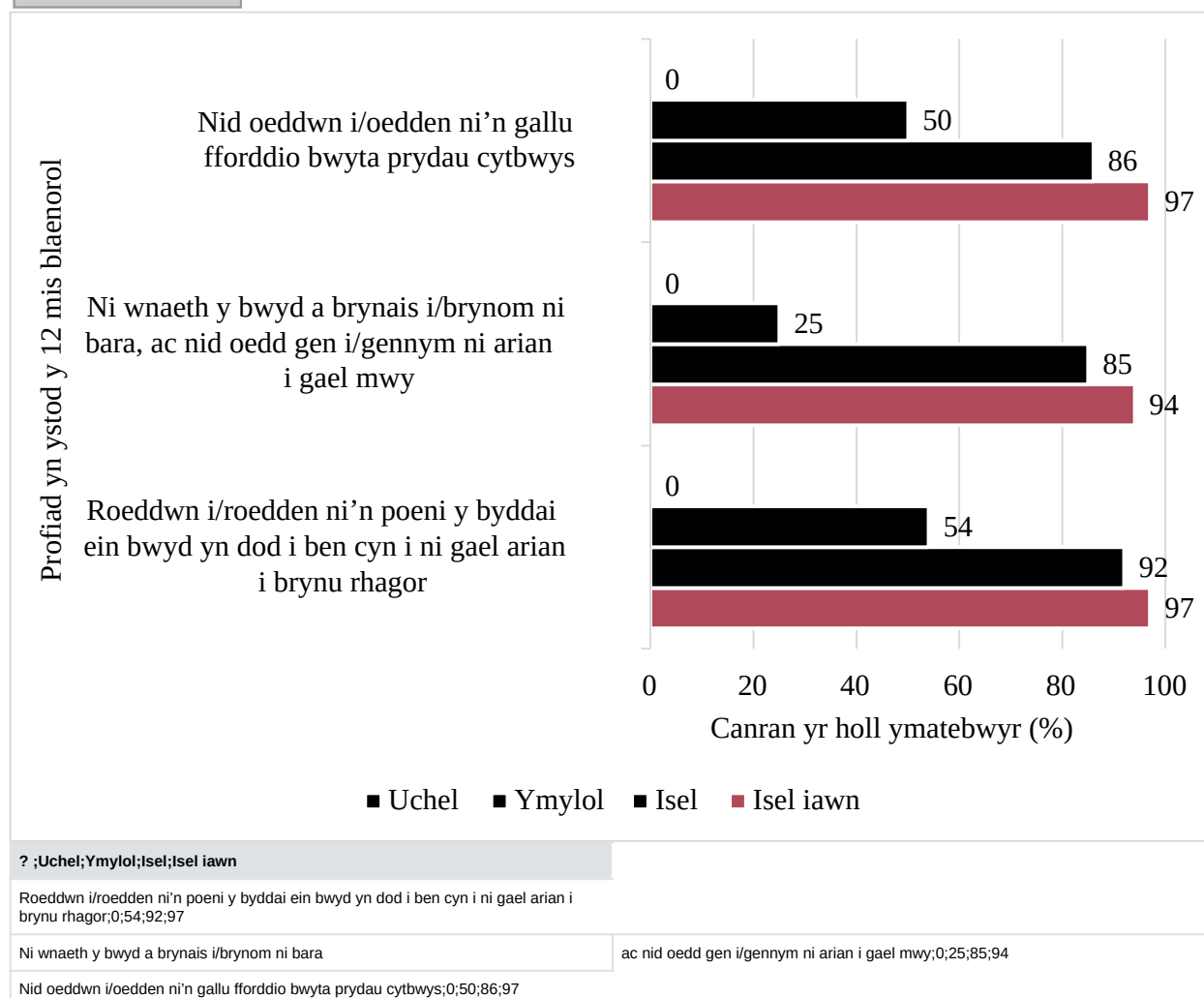
- Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor
- Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy
- Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Yn ystod y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (97%) neu isel (92%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol ([footnote 3](#)) o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddyn nhw gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (54%) o ddiogeledd bwyd. ([footnote 4](#)) Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (94%) neu isel (85%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw wedi para, ac nad oedd ganddyn nhw arian i gael mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (25%) o ddiogeledd bwyd. ([footnote 5](#)) Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (97%) neu isel (86%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (50%) o ddiogeledd bwyd. ([footnote 6](#)) Ni wnaeth yr un o'r ymatebwyr (0%) â diogeledd bwyd uchel sôn am y profiadau hyn, oherwydd fod y rheiny â diogeledd bwyd uchel, yn ôl system ddosbarthu'r USDA, yn nodi '[dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd](#)' (Ffigur 6).

Ffigur 6. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



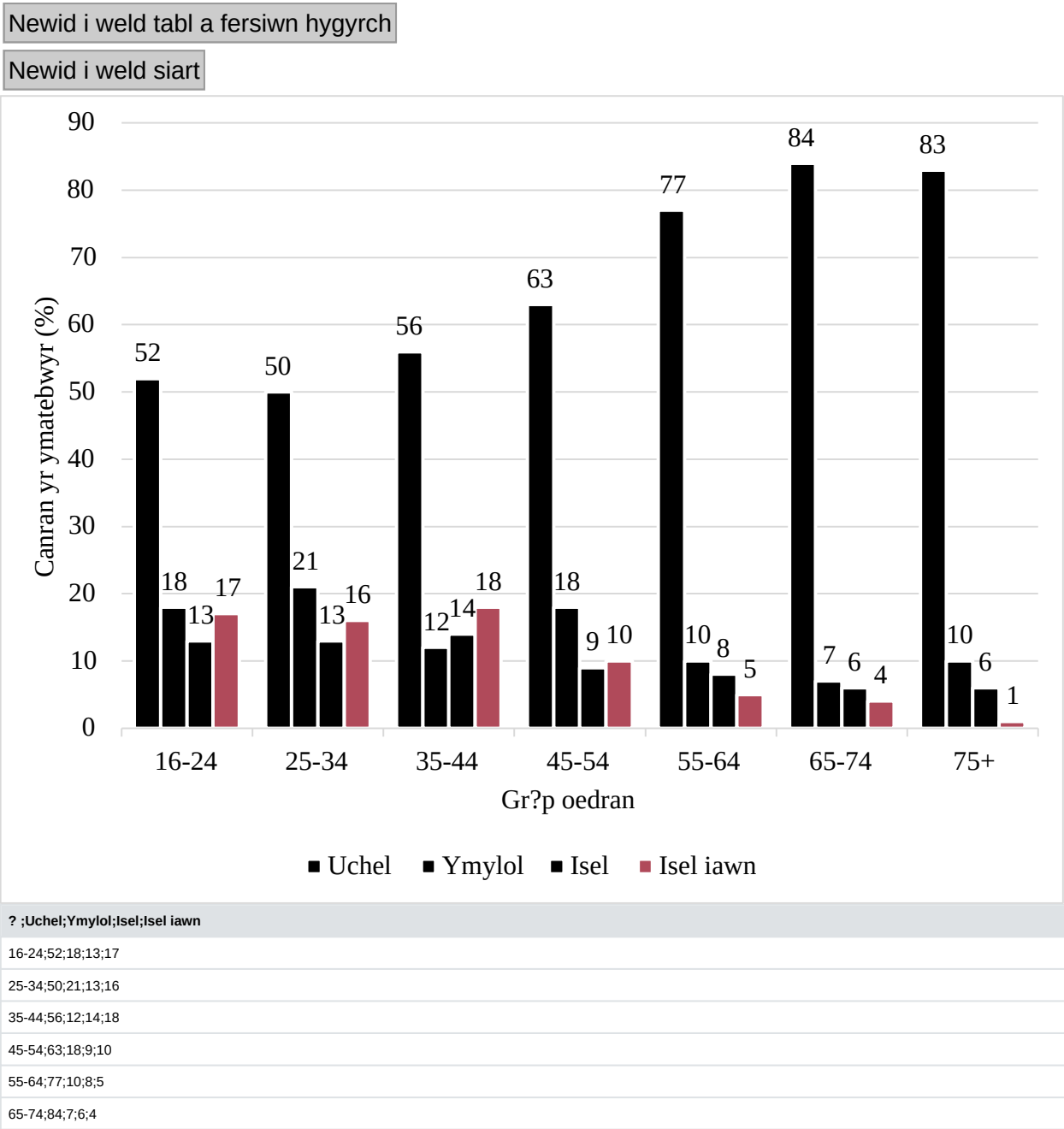
Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig

Roedd diogeledd bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran, gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiogeledd bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 30% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (13% â lefel isel ac 17% â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd) o gymharu â 7% o'r rheiny a oedd yn 75 oed neu'n hŷn (6% â lefel isel ac 1% â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd) (Ffigur 7).

Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

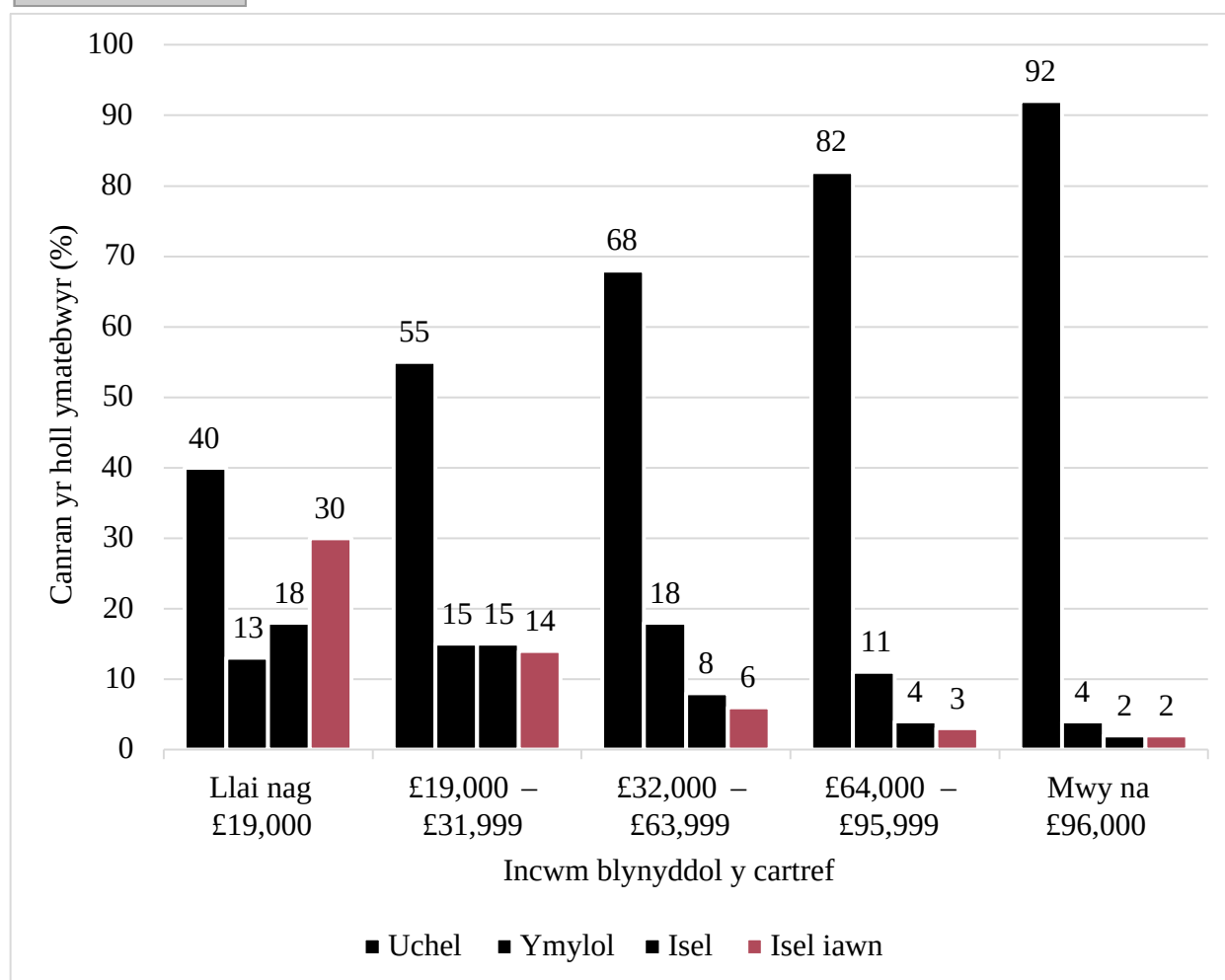
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Roedd diogeledd bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 47% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd (18% â lefel isel, 30% â lefel isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (4% â lefel isel, 3% â lefel isel iawn) (Ffigur 8).

Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



? ;Uchel;Ymylol;Isel;Isel iawn		
£32	000 – £63	999 ;68;18;8;6
£64	000 – £95	999 ;82;11;4;3
Mwy na £96	000 ;92;4;2;2	

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith dros gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (59%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r holl grwpiau galwedigaethol eraill. Roedd y rheiny a oedd yn fyfyrwyr amser llawn (25%), y rheiny mewn galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is (25%) a'r rheiny mewn galwedigaethau ailadroddus a lled-ailadroddus (33%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethau eraill (er enghraifft, 16% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol ac 18% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain) (Ffigur 9)**. [\(footnote 7\)](#)

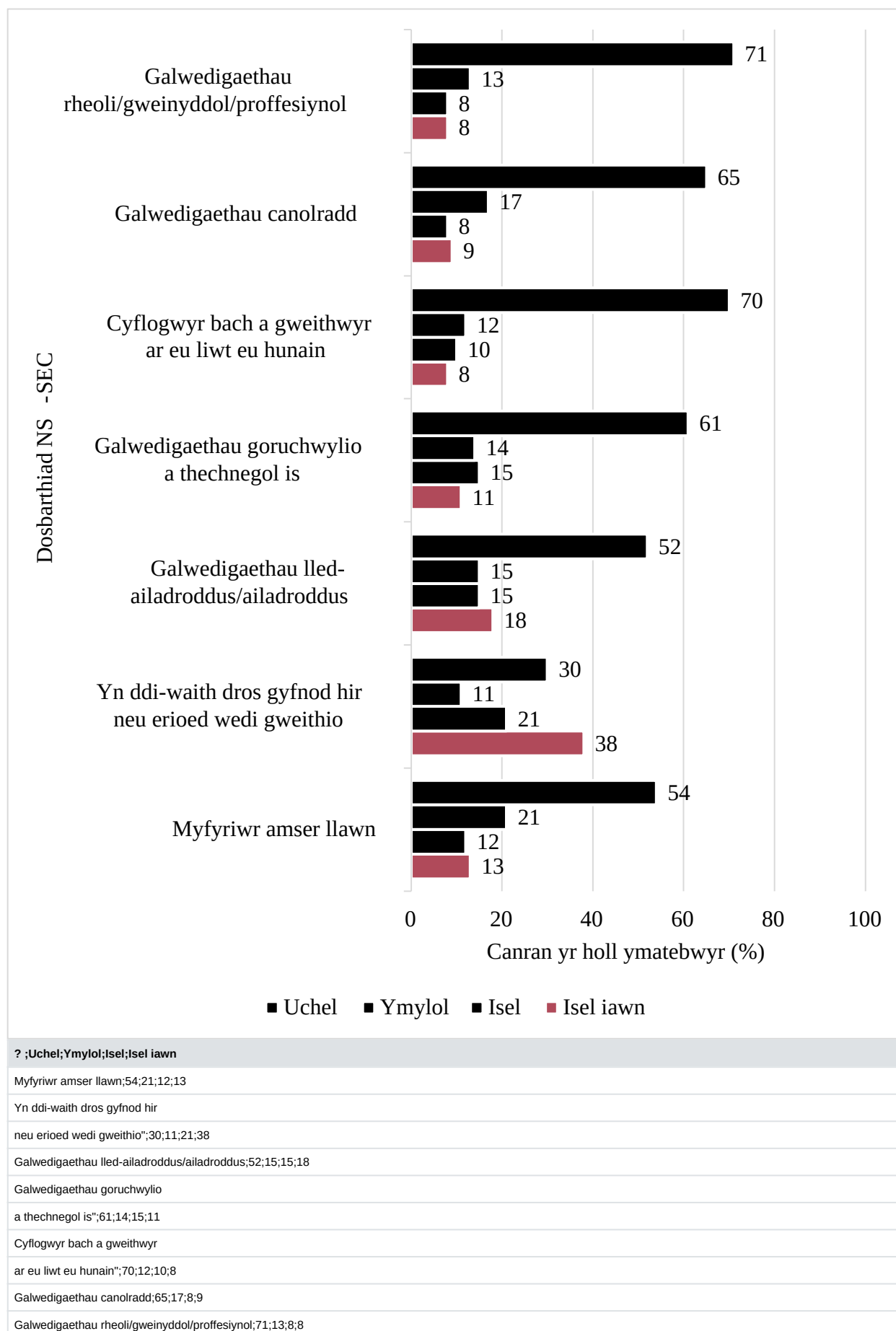
Roedd lefel y diffyg diogeledd bwyd a nodwyd hefyd yn amrywio rhwng gwahanol gategoriau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy, er enghraifft, cartrefi â 4 person (26%) neu gartrefi â 5 neu fwy o bobl (31%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â chartrefi llai, er enghraifft, cartrefi ag 1 person (19%) neu gartrefi â 2 berson (15%)**.
- Plant dan 16 oed yn y cartref: dywedodd 31% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 16% o'r cartrefi heb blant dan 16 oed.
- Plant dan 6 oed yn y cartref: dywedodd 35% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 19% o'r cartrefi heb blant dan 6 oed.
- Ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig: dywedodd 22% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 15% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig**.
- Rhanbarth (Lloegr) [\(footnote 8\)](#): roedd lefelau diffyg diogeledd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (26%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (24%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny sy'n byw yn Ne-orllewin Lloegr (16%).
- Gr?p ethnig: Dywedodd 25% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 19% o'r ymatebwyr gwyn**. [\(footnote 9\)](#)
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (32%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (16%).

Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

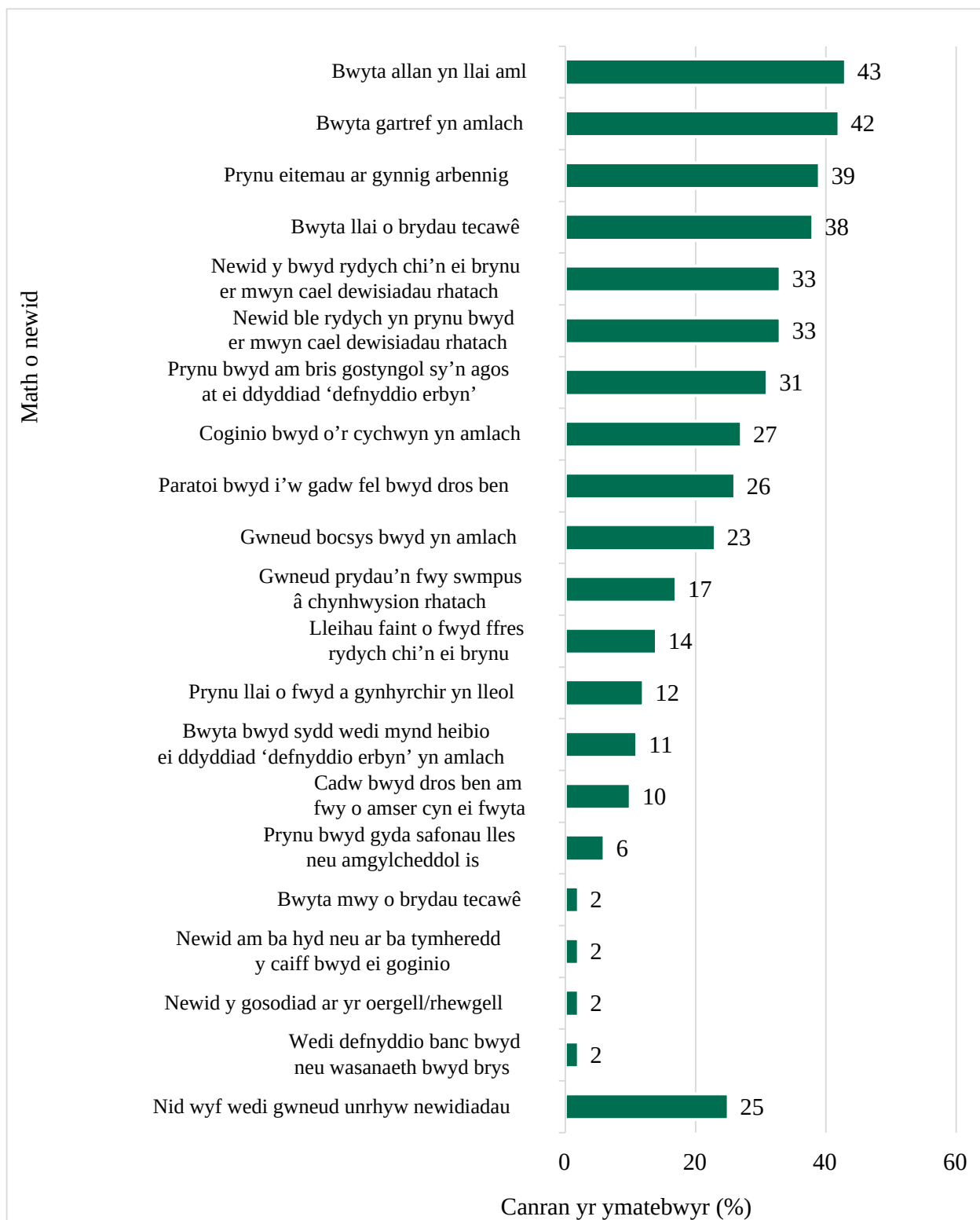
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa newidiadau, os o gwbl, yr oedden nhw wedi'u gwneud i'w harferion bwyta a'u hymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau ariannol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (75%) eu bod wedi gwneud newid i'w harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol, gyda chwarter o'r ymatebwyr (25%) yn nodi nad oedden nhw wedi gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd newidiadau cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta ac ym mhle (43% yn bwyta allan yn llai aml, 42% yn bwyta gartref yn amlach, 38% yn bwyta llai o brydau tecawê), newidiadau mewn arferion siopa (39% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 33% yn newid y bwyd maen nhw'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 33% yn newid ble maen nhw'n prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, 31% yn prynu bwyd am bris gostyngol), a newidiadau mewn arferion paratoi bwyd (26% yn paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, 27% yn coginio bwyd o'r cychwyn yn amlach, 23% yn gwneud bocsys bwyd yn amlach, ac 17% yn gwneud prydau'n fwy swmpus â chynhwysion rhatach). Nododd rhai ymatebwyr gynnydd mewn ymddygiadau diogelwch bwyd peryglus oherwydd rhesymau ariannol (roedd 10% yn cadw bwyd dros ben am fwy o amser cyn ei fwyta, roedd 11% wedi bwyta bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad defnyddio erbyn yn amlach, roedd 2% wedi newid yr amser a'r tymheredd y caiff bwyd ei goginio, a dywedodd 2% eu bod wedi newid y gosodiad ar yr oergell/rhewgell) (Ffigur 10). [\(footnote 10\)](#)

Ffigur 10. Newidiadau mewn arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



? ;Column1

Nid wyf wedi gwneud unrhyw newidiadau;25

Wedi defnyddio banc bwyd

neu wasanaeth bwyd brys";2

Newid y gosodiad ar yr oergell/rhewgell;2

Newid am ba hyd neu ar ba tymheredd

y caiff bwyd ei goginio";2

Bwyta mwy o brydau tecawê;2

? ;Column1
Prynu bwyd gyda safonau lles
neu amgylcheddol is";6
Cadw bwyd dros ben am
fwy o amser cyn ei fwyta";10
Bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio
ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach";11
Prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol;12
Lleihau faint o fwyd ffres
rydych chi'n ei brynu";14
Gwneud prydau'n fwy swmpus
â chynhwysion rhatach";17
Gwneud bocsys bwyd yn amlach;23
Paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben;26
Coginio bwyd o'r cychwyn yn amlach;27
Prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos
at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn';31
Newid ble rydych yn prynu bwyd
er mwyn cael dewisiadau rhatach";33
Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu
er mwyn cael dewisiadau rhatach";33
Bwyta llai o brydau tecawê;38
Prynu eitemau ar gynnig arbennig;39
Bwyta gartref yn amlach;42
Bwyta allan yn llai aml;43

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw, neu unrhyw un arall yn eu cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (94%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 4% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny. [\(footnote 11\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 24% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 49% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 7% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach. [\(footnote 12\)](#)

Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrioedd cymunedol yn galluogi pobl i brynu bwyd am bris gostyngol iawn, neu fel rhan o aelodaeth. Sefydliadau cymunedol yw'r rhain yn gyffredinol, a gallant gynnig gwasanaethau ychwanegol fel gwasanaethau atgyfeirio a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r holl fwyd, neu rywfaent ohono, yn fwyd dros ben o'r gadwyn cyflenwi

bwyd.

Ymwybyddiaeth a defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw neu unrhyw un arall yn eu cartref wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd un o bob 20 o'r ymatebwyr (5%) eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf, a dywedodd 79% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua un o bob deg o'r ymatebwyr (14%) nad oedden nhw wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol. [\(footnote 13\)](#)

Roedd y defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

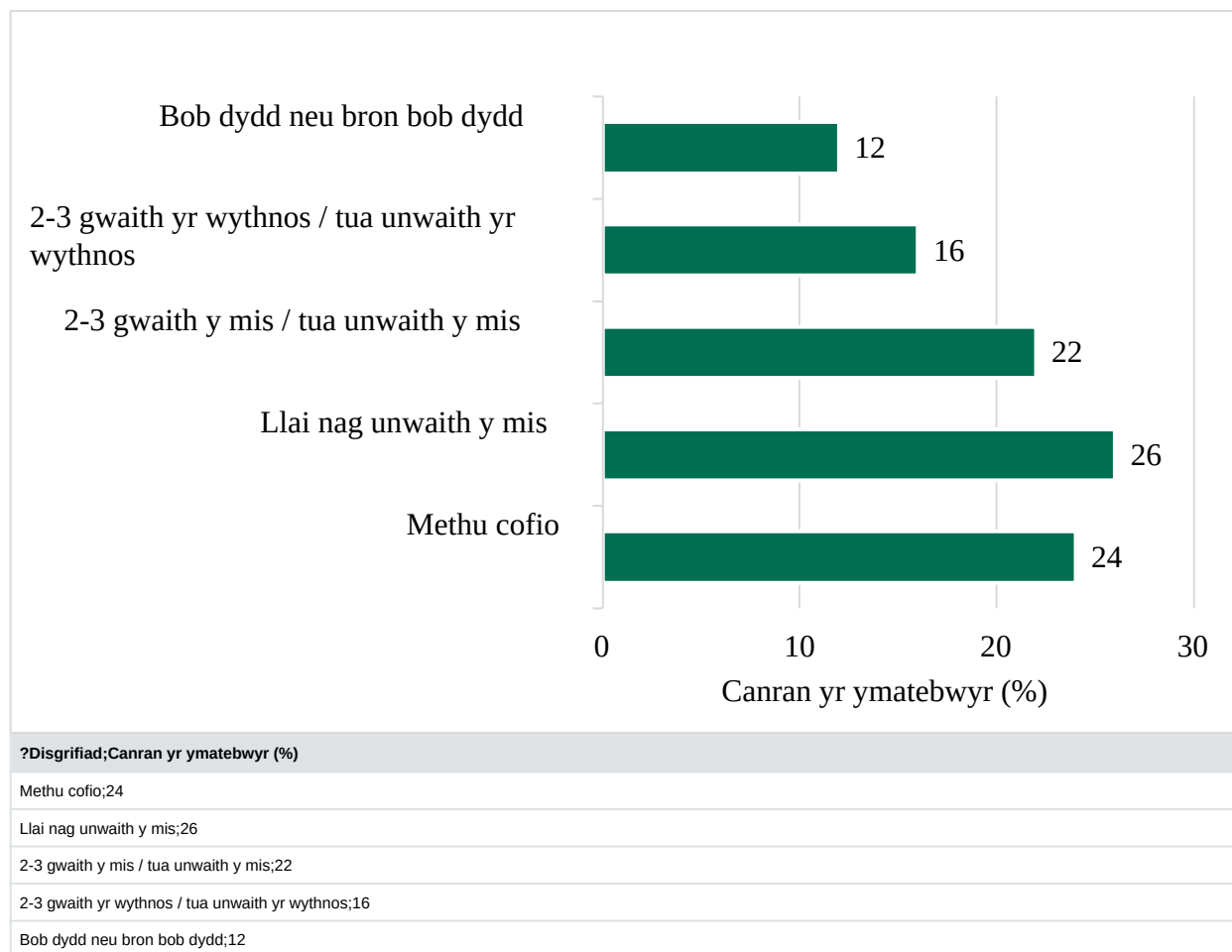
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o lai nag £19,000 (14%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 2% o'r rheiny ag incwm o £32,000 i £63,999).
- Rhanbarth (Lloegr) [\(footnote 14\)](#): roedd lefelau'r defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (11%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (10%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny sy'n byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (3%), Dwyrain Lloegr (3%), Gogledd-orllewin Lloegr (4%), De-ddwyrain Lloegr (4%) a De-orllewin Lloegr (4%)**.
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd (19%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â lefel isel (9%), ymylol (7%) neu uchel (2%) o ddiogeledd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio un yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 12% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 16% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 22% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 26% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 24% o'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nad oedden nhw'n gallu cofio pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 11). [\(footnote 15\)](#)

Ffigur 11. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Clybiau bwyd ysgol atodol

Gofynnwyd hefyd i'r ymatebwyr hynny â phlant rhwng 5 a 15 oed am unrhyw glybiau ychwanegol y gallai eu plant fynd iddyn nhw yn yr ysgol lle bydden nhw'n cael pryd o fwyd. Mae'r rhain yn cynnwys clybiau brecwast, clybiau ar ôl yr ysgol neu glybiau cinio/gweithgareddau sydd ond yn rhedeg yn ystod gwyliau'r ysgol. [\(footnote 16\)](#) Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (72%) nad oedd eu plant yn mynd i unrhyw glwb atodol. Dywedodd un rhan o bump o'r ymatebwyr (19%) fod eu plant wedi mynd i glwb brecwast yn ystod y 12 mis diwethaf, dywedodd 8% fod eu plant wedi mynd i glwb ar ôl yr ysgol lle'r oedden nhw hefyd yn cael pryd o fwyd, a dywedodd 5% fod eu plant wedi mynd i glwb cinio a gweithgareddau yn ystod gwyliau'r ysgol.

O ran y bobl a nododd eu bod yn defnyddio'r clybiau hyn, roedd amrywiadau i'w gweld rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Plant dan 6 oed: roedd y cartrefi hynny â phlant dan 6 oed yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio clwb ar ôl yr ysgol (22%) o gymharu â'r cartrefi heb blant dan 6 oed, lle'r oedd dim ond 4% o'r cartrefi hyn yn defnyddio'r fath glybiau.
- Incwm blyneddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn llai tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn mynd i glwb brecwast o gymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, 11% o'r ymatebwyr ag incwm o fwy na £96,000 o gymharu â 27% o'r rheiny ag

incwm rhwng £19,000 a £31,999.

- Gwlad: dywedodd 35% o'r ymatebwyr yng Nghymru fod eu plentyn/plant yn mynd i glwb brecwast o gymharu ag 18% o'r rheiny yn Lloegr ac 19% yng Ngogledd Iwerddon.
- Diogeledd bwyd: roedd y rheiny â lefel isel/isel iawn o ddiogeledd bwyd (29%) yn fwy tebygol o ddefnyddio clybiau brecwast na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol/uchel (14%).

1. Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd. Sylwer: gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau o lefelau diogeledd bwyd.
2. Gweler [canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd](#) i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.
3. Yr ymatebwyr a atebodd 'yn wir' neu 'weithiau'n wir'.
4. Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.
5. Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.
6. Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn wir amdanoch chi / am eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.
7. System ddosbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.
8. Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.
9. Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.
10. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn am resymau ariannol? Ymatebion: bwyta allan yn llai aml, bwyta gartref yn amlach, coginio gartref yn amlach, bwyta llai o brydau tecawê, prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig (er enghraifft, 3 am 2), paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, newid ble rydych yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, gwneud bocsys

bwyd yn amlach, prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, cadw bwyd dros ben am fwy o amser cyn ei fwyta, dechrau defnyddio banc bwyd/darparwr bwyd brys, lleihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu, prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is, prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol, newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio, newid y gosodiad ar yr oergell neu'r rhewgell, rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd, nid wyf wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 3,530; pawb a ymatebodd ar-lein.

11. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf/gennym beidio â dweud. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.
12. Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Dim ond unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Dwy neu dair gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Pedair i chwe gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Mwy na chwe gwaith ond nid pob mis, Bob mis neu'n amlach, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 130; yr holl ymatebwyr ar-lein a nododd fod rhywun yn y cartref wedi defnyddio banc bwyd neu wasanaeth bwyd brys neu wedi derbyn parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.
13. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gen i/gennym ni beidio â dweud, Doeddwn i ddim wedi clywed am archfarchnad gymdeithasol, clwb/hyb bwyd na phantri cymunedol cyn heddiw. Sylfaen = 4,634; yr holl ymatebwyr ar-lein a phawb a atebodd fersiwn A o'r holiadur post.
14. Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.
15. Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, tua unwaith yr wythnos, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis, methu cofio. Sylfaen = 178; yr holl ymatebwyr ar-lein a phawb a atebodd fersiwn A o'r holiadur post sydd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf.
16. Cwestiwn: A wnaeth unrhyw un o'r plant yn eich cartref fynd i unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Clwb brecwast cyn yr ysgol, clwb ar ôl yr ysgol lle cawson nhw hefyd bryd o fwyd (te/cinio), clwb cinio a gweithgareddau a oedd yn cael ei gynnal yn ystod gwyliau'r ysgol yn unig, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 720; yr holl ymatebwyr ar-lein sydd â phlentyn/plant rhwng 5 a 15 oed yn byw yn y cartref.