

## Bwyd a Chi 2, Cylch 9: Pennod 4 – Siopa am fwyd a labelu bwyd

Mae labelu bwyd yn rhan o gylch gwaith nifer o gyrrff, a'r rheiny'n amrywio rhwng [Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr](#).

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac allergenau yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. Yn ogystal, mae'r ASB yng Nghymru yn gyfrifol am labelu bwyd sy'n ymwneud â safonau cyfansoddiad bwyd a'r wlad tarddiad. Mae'r ASB yng Ngogledd Iwerddon yn gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd, gwlad tarddiad, a maeth. ([footnote 1](#))

Mae [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig](#) (Defra) yn chwarae rhan bwysig mewn perthynas â chynhyrchu bwyd, ac mae'n gyfrifol am agweddau ar labelu bwyd, fel cyfansoddiad a tharddiad.

Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud â tharddiad bwyd, cynaliadwyedd a lles anifeiliaid.

### O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml y maen nhw'n prynu bwyd (Ffigur 12). ([footnote 2](#)) Roedd archfarchnadoedd yn cael eu defnyddio amlaf gan ymatebwyr, gyda 69% o'r ymatebwyr yn prynu bwyd o archfarchnad fawr tua unwaith yr wythnos neu'n amlach, a 49% yn prynu bwyd o archfarchnad fach unwaith yr wythnos neu'n amlach.

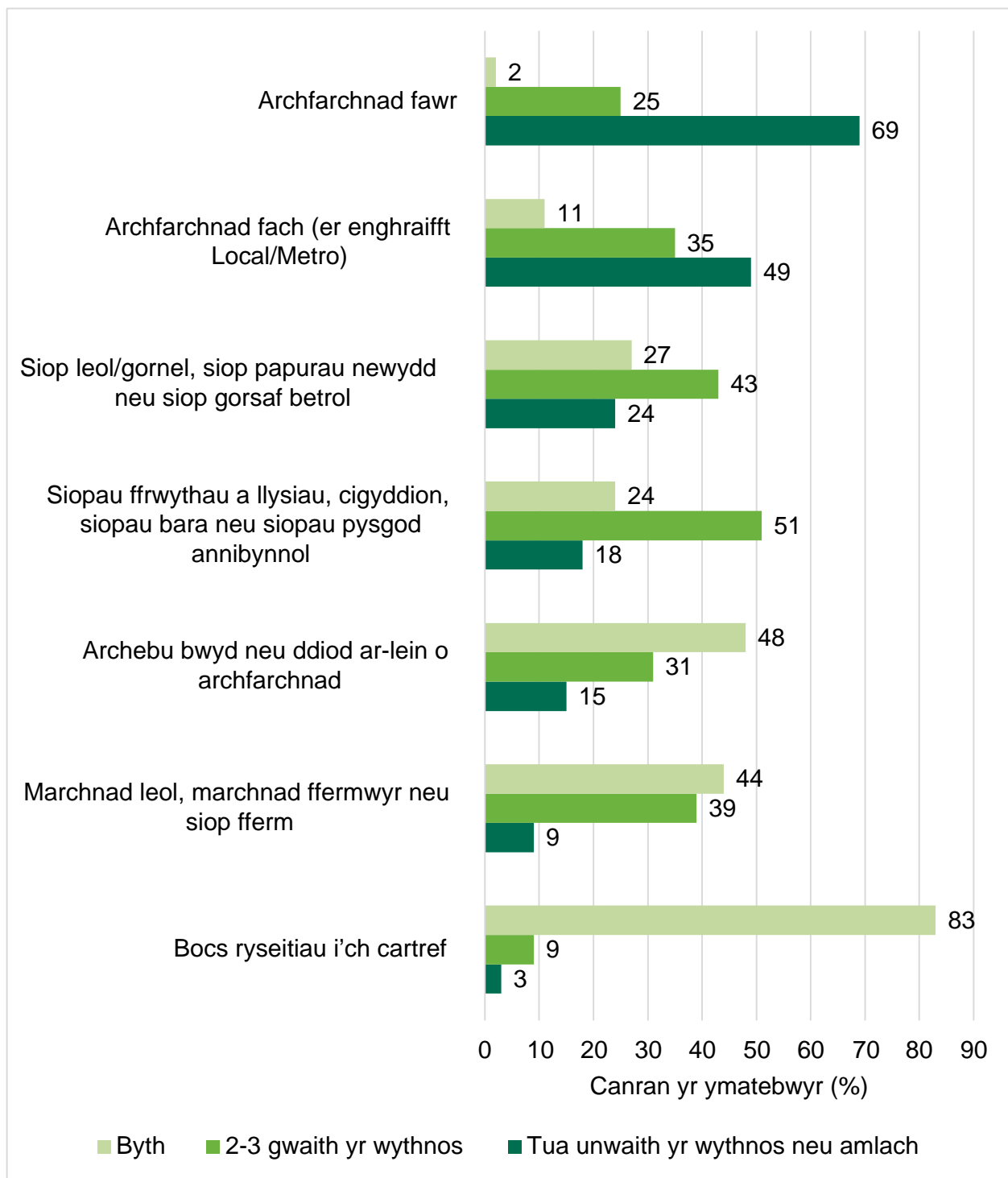
Defnyddiwyd siopau annibynnol (siopau llyisiau, cigyddion, pobyddion, siopau pysgod); siop leol/siop gornel, siop bapurau newydd neu siop gorsaf betrol a marchnadoedd lleol/ffermwyr neu siopau fferm yn llai aml, gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn prynu bwyd o'r rhain 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml (51%, 43% a 39% yn y drefn honno).

Roedd yr ymatebwyr yn lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn defnyddio archfarchnadoedd ar-lein neu flychau ryseitiau, gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn dweud nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhain (48% ac 83% yn y drefn honno) (Ffigur 12).

### Ffigur 12. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?	Byth	2-3 gwaith yr wythnos	Tua unwaith yr wythnos neu amlach
Bocs ryseitiai i'ch cartref	83	9	3
Marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm	44	39	9
Archebu bwyd neu ddiod ar-lein o archfarchnad	48	31	15
Siopau ffrwythau a llysiau, cigyddion, siopau bara neu siopau pysgod annibynnol	24	51	18
Siop leol/gornel, siop papurau newydd neu siop gorsaf betrol	27	43	24
Archfarchnad fach (er enghraifft Local/Metro)	11	35	49
Archfarchnad fawr	2	25	69

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

## Beth mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?

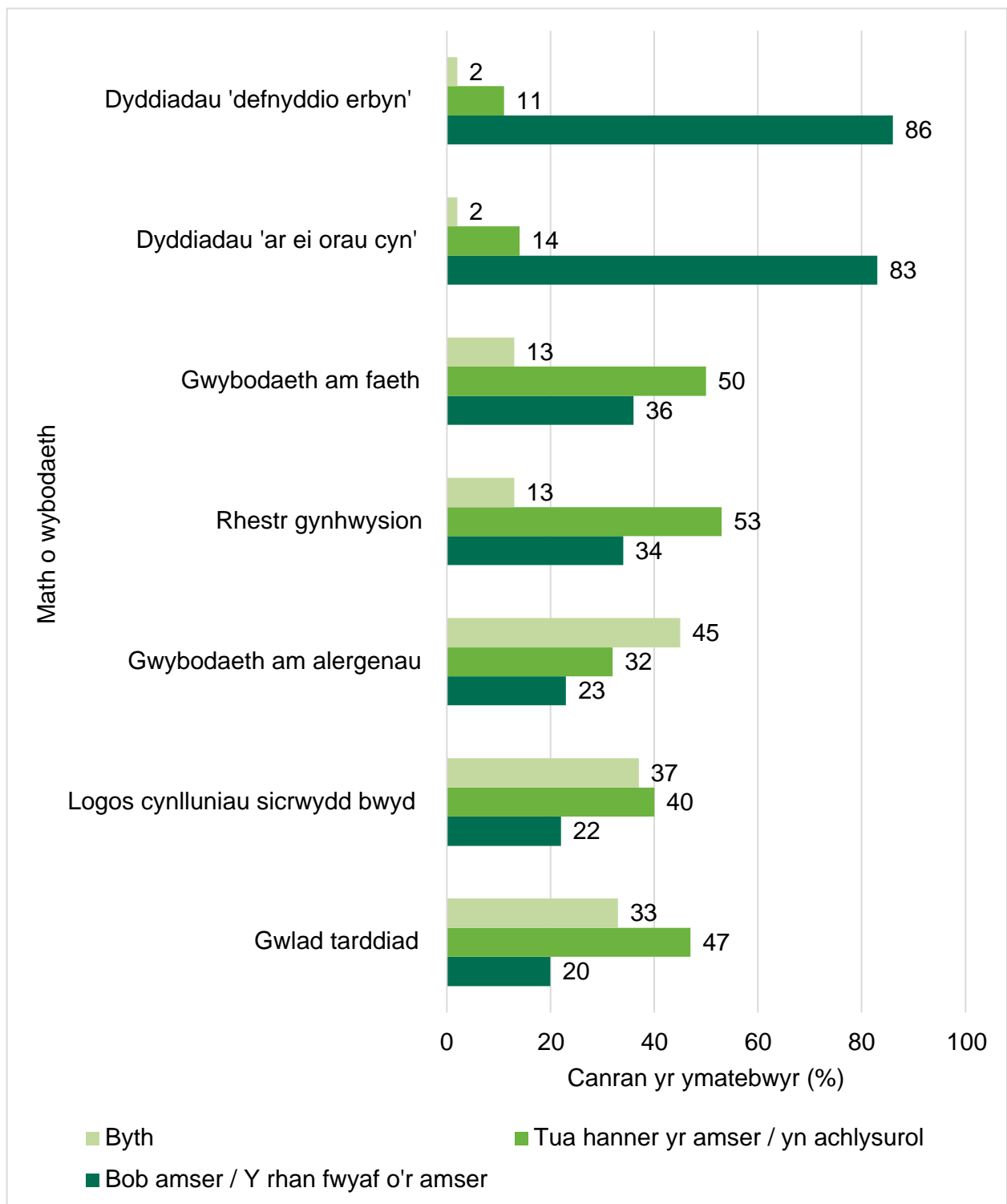
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n chwilio amdani wrth brynu bwyd (Ffigur 13). [\(footnote 3\)](#) Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o wirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' (86%) neu 'ar ei orau cyn' (83%), gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn gwneud hyn ' bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser' pan oeddent yn prynu bwyd. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr eu bod wedi gwirio'r rhestr o gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (50%) a'r wlad tarddiad (47%) tua hanner yr amser neu'n achlysurol. Dywedodd pedwar o bob deg o'r ymatebwyr (40%) eu bod wedi gwirio logos sicrwydd bwyd tua hanner yr amser neu'n achlysurol.

Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml gan yr ymatebwyr, gyda 45% yn dweud nad oeddent erioed wedi gwirio hyn. Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr ag alergedd bwyd yn unig (50%)\* neu anoddefiad bwyd yn unig (48%) yn fwy tebygol o chwilio am wybodaeth am alergenau 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser' wrth siopa am fwyd o gymharu â'r rheiny heb orsensitifrwydd i fwyd (17%).

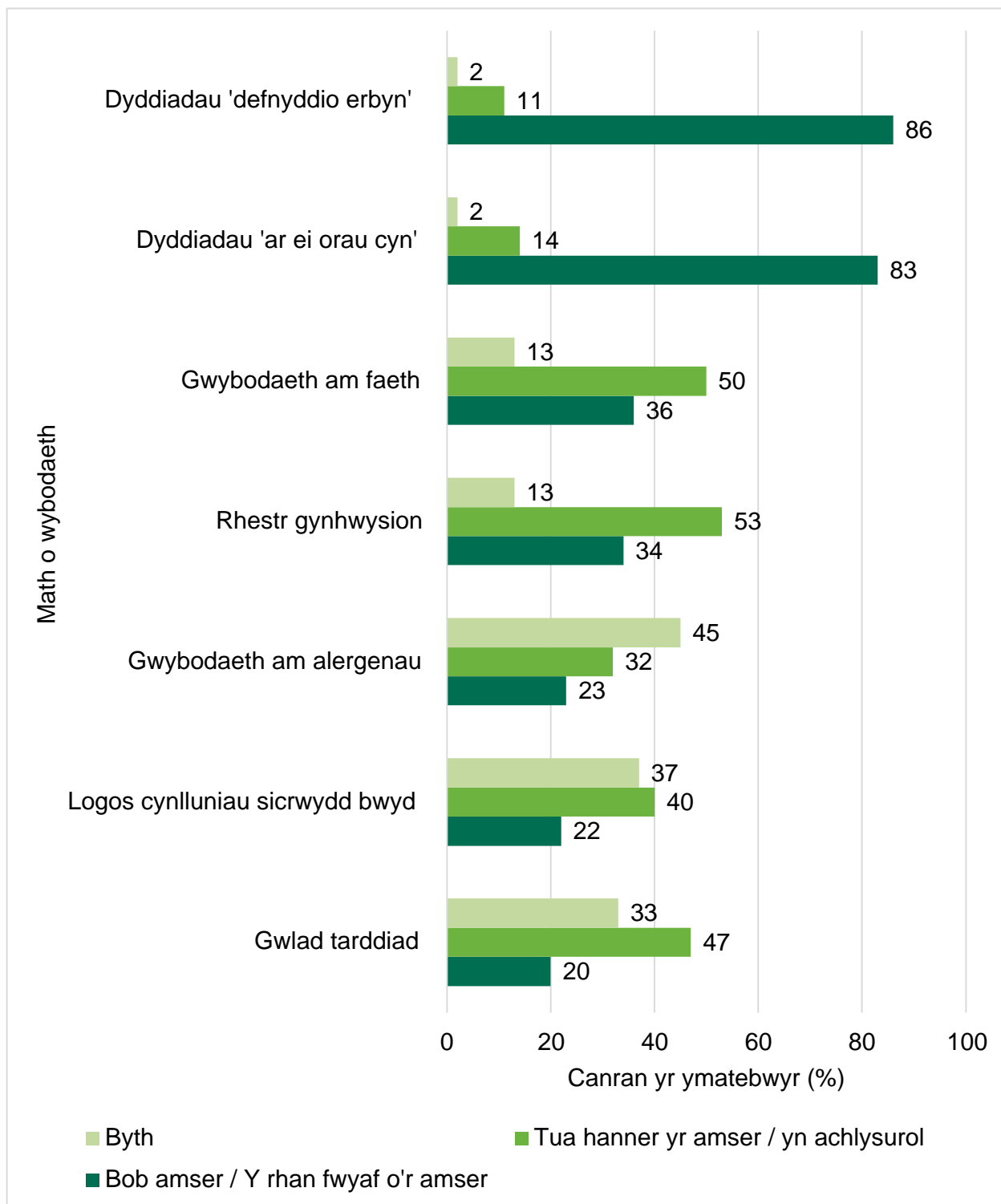
## Ffigur 13. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Enw Ffigur 13. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.



CSV File [ffigur 13.csv](#)

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth yn eu barn nhw oedd bwysicaf wrth benderfynu pa fwyd i'w brynu, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau. (footnote 4) Yr hyn a ddewiswyd amlaf oedd pris / gwerth am arian (58%), ac yna ansawdd (39%), pa mor ffres yw bwyd (30%), a dyddiadau 'defnyddio erbyn' a/neu pa mor hir y bydd yn cadw (26%). Dewisodd tua dau o bob deg flas (21%) a pha mor iachus yw'r bwyd (23%). Dewisodd tua dau o bob deg gynhwysion (12)%, prynu beth mae fy

nghartref/plant eisiau (12%), dulliau ffermio, (er enghraifft ffermio organig neu ffermio maes (free-range)) (9%), a chyfleustra/pa mor hawdd yw ei baratoi (9%).

Pan ofynnwyd iddynt pa wybodaeth a ddefnyddir i farnu ansawdd bwyd o restr o opsiynau, dywedodd tua hanner yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (51%), roedd 44% yn defnyddio blas, a 43% yn defnyddio sut mae'r bwyd yn edrych i farnu ansawdd bwyd. [\(footnote 5\)](#) Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn barnu ansawdd bwyd yn ôl cynhwysion (31%), pris (28%), brand (25%), lles anifeiliaid (16%) a gwlad tarddiad (12%). Cynlluniau sicrwydd (10%), effaith amgylcheddol (6%) a chyfleustra (3%) oedd y ffynonellau gwybodaeth yr adroddwyd amdanynt leiaf i farnu ansawdd bwyd.

## Safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod ac effaith amgylcheddol bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod, ac effaith amgylcheddol bwyd. [\(footnote 6\)](#) Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig iddynt brynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid (85%) a phrynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel (76%). Er bod 68% yn meddwl ei bod yn bwysig prynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain, dim ond hanner yr ymatebwyr (50%) oedd yn meddwl ei bod yn bwysig prynu diodydd a gynhyrchir ym Mhrydain.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd ac am les anifeiliaid wrth siopa. [\(footnote 7\)](#) Er bod bron i bedwar o bob deg o'r ymatebwyr (38%) wedi nodi eu bod yn gwirio am wybodaeth am les anifeiliaid wrth brynu bwyd 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser', dim ond chwarter yr ymatebwyr (24%) a ddywedodd eu bod yn gwirio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser'.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml, lle bo'n bosib, y maen nhw'n prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid neu sydd ag effaith amgylcheddol isel. [\(footnote 8\)](#) Mae tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr (59%) yn aml (hynny yw, 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser') yn prynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid; mae hanner (52%) yn aml yn prynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain, a 36% yn aml yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel.

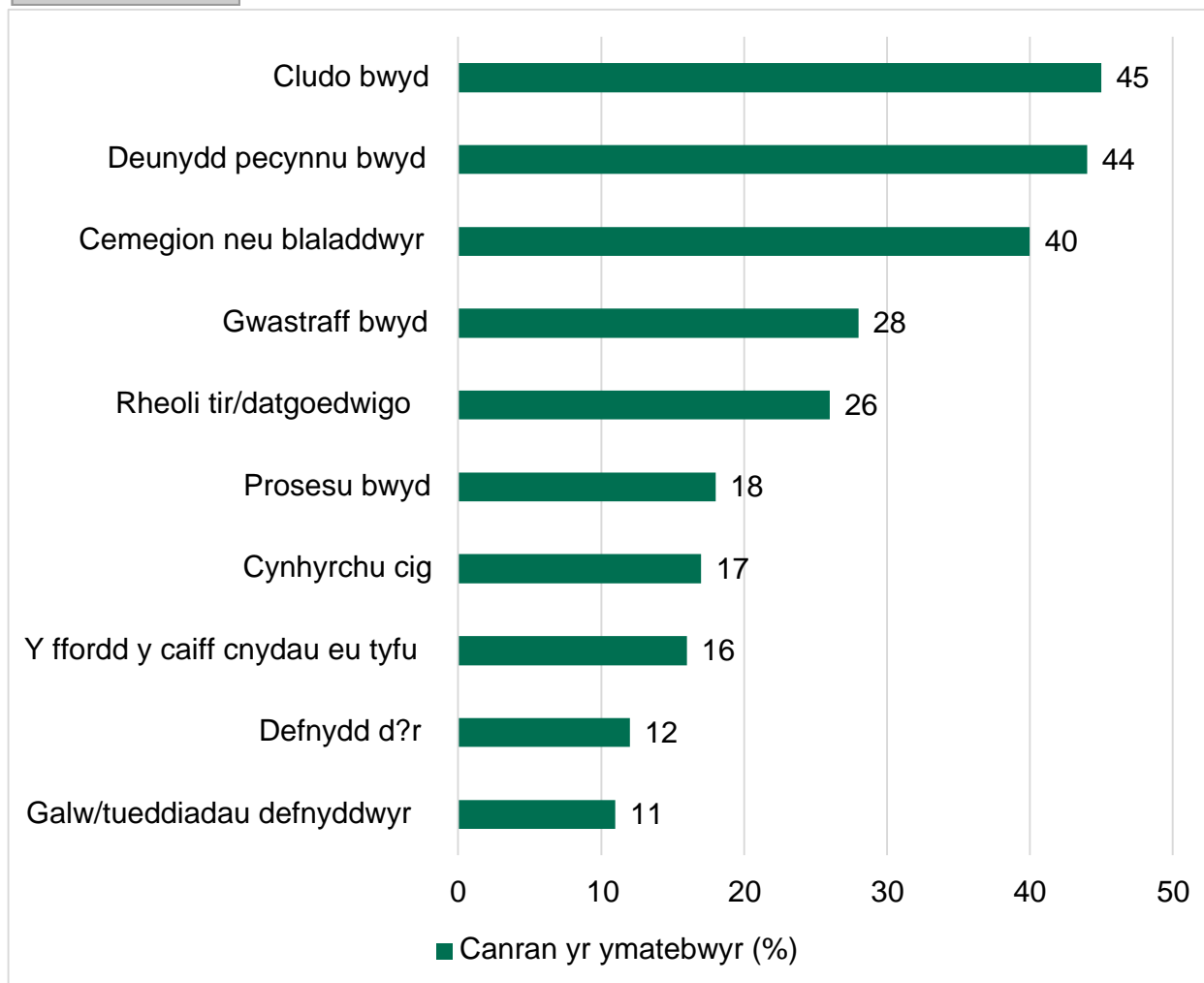
Gofynnwyd i'r ymatebwyr i ba raddau y maent yn cytuno bod gwahanol gynhyrchion bwyd yn darparu digon o wybodaeth am les anifeiliaid, effaith amgylcheddol a gwlad tarddiad. [\(footnote 9\)](#) Roedd bron i hanner yr ymatebwyr (46%) yn meddwl bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu gwlad tarddiad; roedd tua thraean yr ymatebwyr (35%) yn meddwl bod cig, wyau a chynnyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid, ac roedd dau o bob deg (20%) yn meddwl bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, sy'n cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd yn eu barn nhw (Ffigur 14). [\(footnote 10\)](#) Y ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd oedd cludo bwyd (45%) a deunydd pecynnu bwyd (44%). Ystyriwyd hefyd fod y defnydd o gemegau a phlalladdwyr (40%), gwastraff bwyd (28%) a rheoli tir a/neu ddatgoedwigo (26%) yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.

## Ffigur 14. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

## Newid i weld siart



?	Canran yr ymatebwyr (%)
Galw/tueddiadau defnyddwyr	11
Defnydd d?r	12
Y ffordd y caiff cnydau eu tyfu	16
Cynhyrchu cig	17
Prosesu bwyd	18
Rheoli tir/datgoedwigo	26
Gwastraff bwyd	28
Cemegion neu blaladdwyr	40
Deunydd pecynnu bwyd	44
Cludo bwyd	45

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

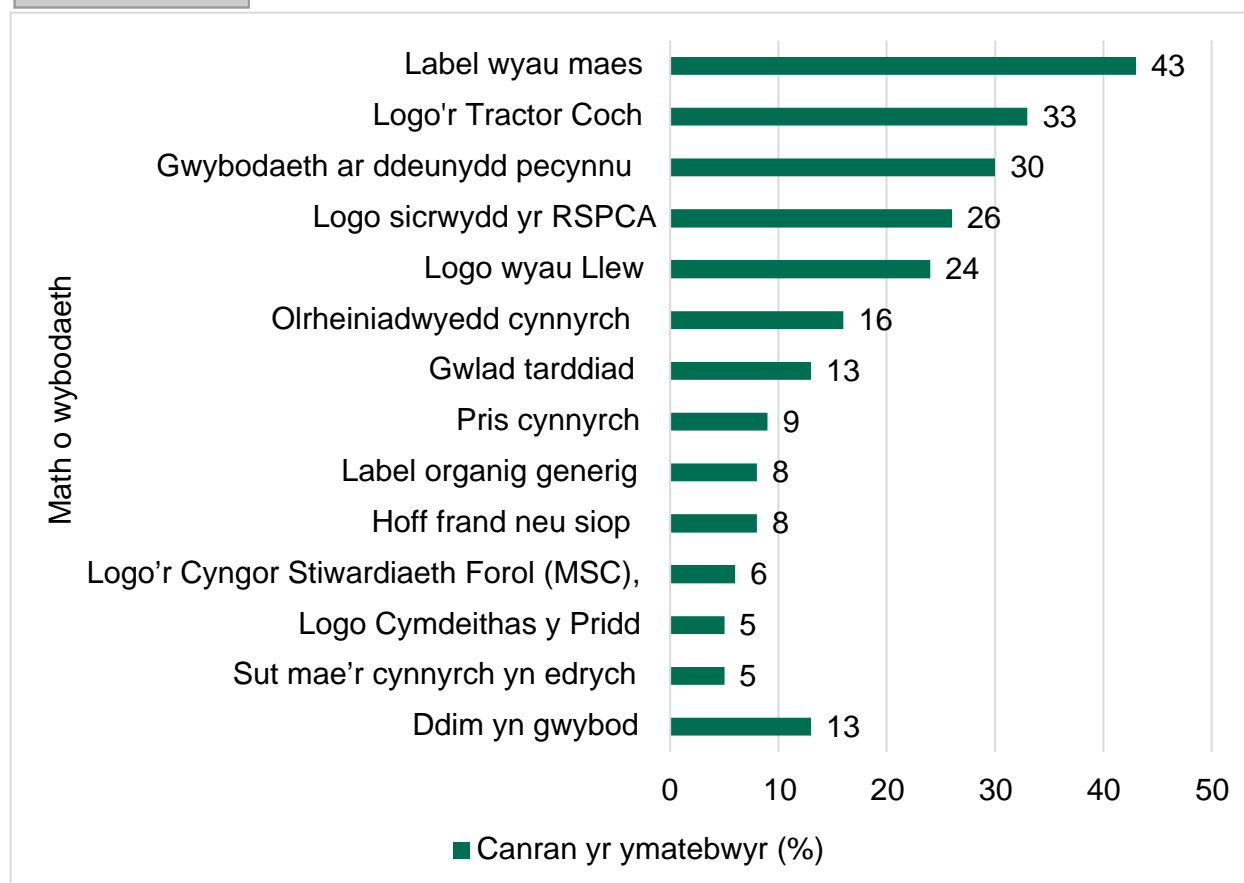
Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr, o blith rhestr o opsiynau, beth fyddai'n nodi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel, y dangosydd mwyaf cyffredin a ddewiswyd oedd label ffermio maes (free-range) (43%) (Ffigur 15). [\(footnote 11\)](#) Roedd logo'r Tractor Coch (33%), gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu (30%), logo sicrwydd yr RSPCA (26%) a logo Wyau Llew (24%) yn ddangosyddion cyffredin eraill a ddewiswyd ar gyfer safonau lles anifeiliaid. Dywedodd tua un o bob deg (13%) nad ydyn nhw yn

gwybod beth fyddai'n dangos a oedd cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu gynnyrch llaeth wedi'i gynhyrchu â safonau uchel o ran lles anifeiliaid.

## Ffigur 15. Yr hyn a fyddai'n nodi safonau lles anifeiliaid uchel wrth gynhyrchu cig, wyau a chynhyrchion llaeth ym marn yr ymatebwyr.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?	Canran yr ymatebwyr (%)
Ddim yn gwybod	13
Sut mae'r cynnyrch yn edrych	5
Logo Cymdeithas y Pridd	5
Logo'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC),	6
Hoff frand neu siop	8
Label organig generig	8
Pris cynnyrch	9
Gwlad tarddiad	13
Olrheiniadwyedd cynnyrch	16
Logo wyau Llew	24
Logo sicrwydd yr RSPCA	26
Gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu	30
Logo'r Tractor Coch	33
Label wyau maes	43

## Hyder mewn labelu alergenau [\(footnote 12\)](#)

Mae gorsensitifrwydd i fwyd yn derm sy'n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Ceir gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag. [\(footnote 13\)](#)

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau i'w cwsmeriaid. Yn ôl y gyfraith, [\(footnote 14\)](#) rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod i'w cwsmeriaid os ydyn nhw'n defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen yn y bwyd a'r ddiod maen nhw'n eu darparu. [\(footnote 15\)](#) Mae'r gofynion o ran labelu alergenau yn amrywio gan ddibynnu sut mae bwyd yn cael ei werthu a'r math o fwyd sy'n cael ei werthu. Os yw bwyd yn cael ei werthu ar-lein, dylai gwybodaeth fod ar gael i gwsmer cyn iddyn nhw gwblhau'r broses o brynu'r bwyd, a phan fydd y bwyd yn cael ei ddsbarthu. [\(footnote 16\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr, sy'n mynd i siopa am fwyd ac yn ystyried eu gofynion deietegol (alergedd/anoddefiad) eu hunain neu rywun arall yn y cartref wrth siopa, pa mor hyderus oeddent bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw nodi bwydydd a fyddai'n achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. [\(footnote 17\)](#) O'r rheiny, dywedodd 84% eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarparwyd.

Gofynnwyd i'r un grŵp o'r ymatebwyr (y rhai sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa) pa mor hyderus oeddent o ran nodi bwydydd a fyddai'n achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol wrth brynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli. [\(footnote 18\)](#) Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus wrth nodi'r bwydydd hyn mewn archfarchnadoedd (72%), mewn archfarchnadoedd ar-lein (62%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (61%) o gymharu â phrynu bwyd o farchnadoedd bwyd neu stondinau bwyd (47%).

1. Mae safonau maeth a labelu bwyd o ran maeth yn rhan o gylch gwaith Llywodraeth Cymru yng Nghymru a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr.
2. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n... a) siopa am fwyd mewn archfarchnad fawr b) siopa am fwyd mewn siop mewn archfarchnad fach (er enghraifft Local/Metro). c) siopa am fwyd mewn siopau ffrwythau a llysiau annibynnol, cigyddion, siopau bara neu siopau pysgod. d) siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau gorsaf betrol. e) cael bwyd wedi'i ddsbarthu i'ch cartref o archfarchnad. f) siopa am fwyd mewn marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm. g) cael bocys ryseitiau i'ch cartref (er enghraifft Hello Fresh, Gousto). Ymatebion: bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis, byth, methu cofio, dydw i ddim yn siopa am fwyd. Sylfaen = 3530, pawb a ymatebodd ar-lein.
3. Cwestiwn: Wrth siopa am fwyd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n chwilio am y canlynol... a) dyddiadau defnyddio erbyn. b) dyddiadau ar ei orau cyn. c) rhestr gynhwysion. d) gwybodaeth am alergenau. e) gwybodaeth am faeth. f) gwlad tarddiad. g) logos cynlluniau sicrwydd bwyd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner

yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 3304, pob un a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd. Sylwch: sylfaen alergeddau yn unig n=95\*.

4. Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan fyddwch chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu?  
Ymatebion: pris/gwerth am arian, ansawdd, ffresni, blas, sut mae'n edrych, iachusrwydd, dyddiad 'defnyddio erbyn'/pa mor hir y bydd y bwyd yn cadw, gwlad tarddiad, cynhwysion, a yw'n foesebol neu'n eco-gyfeillgar, dulliau ffermio, er enghraifft, organig neu ffermio maes, sut mae'n cael ei wneud neu sut mae'n cael ei gynhyrchu, dewis/argaeledd/amrywiaeth, prynu beth mae fy nghartref/plant eisiau, ymddiriedaeth yn y cyflenwr, diogelwch y cynnyrch, cyfleustra/pa mor hawdd yw ei goginio neu ei baratoi, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
5. Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd? Ymatebion: blas, sut mae'n edrych, gwlad tarddiad, cyfleustra, cynhwysion, lles anifeiliaid, ffresni, cynlluniau sicrwydd, brand, pris, effaith amgylcheddol, arall. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
6. Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi...a) brynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain [Gogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] b) i brynu diod a gynhyrchir ym Mhrydain [Gogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] c) i brynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid. d) i brynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: pwysig iawn, eithaf pwysig, ddim yn bwysig iawn, ddim yn bwysig o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
7. Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol...a) chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid. b) chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol.  
Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5157, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd holiadur Cymru a Lloegr drwy'r post.
8. Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol, lle bo'n bosib? A) Prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain [yng Ngogledd Iwerddon: 'y DU ac Iwerddon']? B) Prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid. C) Prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
9. Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r canlynol? a) mae cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid. b) mae cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol c) mae cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu gwlad tarddiad. Ymatebion: cytuno'n gryf, cytuno, ddim yn cytuno nac yn anghytuno, anghytuno, anghytuno'n gryf, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4634, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd fersiwn A yr holiadur post.
10. Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd?  
Ymatebion: deunydd pecynnu bwyd, cemegion neu blaladdwyr, cludo bwyd, rheoli tir/datgoedwigo, gwastraff bwyd, cynhyrchu cig, y ffordd y caiff cnydau eu tyfu, prosesu bwyd, galw/tueddiadau defnyddwyr, defnydd d'r, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.

11. Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: label ffermio maes, gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu, gwlad tarddiad, olrheiniadwyedd cynnyrch, hoff frand neu siop, sut mae'r cynnyrch yn edrych, pris cynnyrch, label organig generig, logo'r Tractor Coch, label sicrwydd yr RSPCA, logo wyau Llew, logo Cymdeithas y Pridd, logo'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC), logo/ardystiad arall [testun agored], arall [testun agored], ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
12. Adroddir cwestiynau eraill ar orsensitifrwydd i fwyd ym Mhennod 5 (Llwyfannau Ar-lein). Sylwch nad yw pob cwestiwn wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn.
13. [Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i fwyd.](#) [Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG.](#) [Anoddefiad Bwyd, GIG.](#) [Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.](#)
14. [42 Rheoliad \(UE\) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 1169/2011, 25 Hydref 2011.](#)
15. Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaid (lupin), llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau, a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).
16. [Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, ASB.](#)
17. Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2072, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rhai a atebodd fersiwn A o'r holiadur drwy'r post sy'n ystyried eu gofynion deietegol (alergedd neu anoddefiad) eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa.
18. Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (er enghraifft mewn siop fara neu o gownter deli), pa mor hyderus ydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ystyriwch fwyd a werthir yn rhydd o'r ffynonellau canlynol...a) archfarchnadoedd. b) archfarchnadoedd ar-lein. c) siopau bwyd annibynnol. d) marchnadoedd/stonidinau bwyd. Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen a=1552, b=1164, c=1368, d=1354, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n ystyried eu gofynion deietegol (alergedd neu anoddefiad) eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r manau hyn'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.