

Bwyd a Chi 2: Cylch 10

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

Statws y prosiect: Wedi'i gwblhau

Cod prosiect: FS430662

Awduron: Rachael Shillitoe, Robin Clifford, Matt Jenkins & Lucy Murray

Cynhaliwyd gan: Ipsos

Dyddiad cyhoeddi: 25 Medi 2025

DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.46756/sci.fsa.rzz911>

Wales

PDF

[Gweld Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 10 as PDF\(Open in a new window\)](#) (570.53 KB)

Crynodeb Gweithredol

Arolwg 'ystadegyn swyddogol' yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn. [\(footnote 1\)](#) 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 10 rhwng 9 Hydref 2024 a 7 Chwefror 2025. Cwblhawyd yr arolwg ar-lein gan gyfanswm o 5,690 o oedolion (16 oed ac yn hŷn) o 3,965 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Diogeledd bwyd', 'Bwyta gatref (modiwl craidd)', 'Gorsensitifrwydd i fwyd', 'Bwyta allan a bwyd tecawê'.

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 94% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, ac roedd 86% yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 77% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Dywedodd 78% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaent o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i wneud ei gwaith, sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cydfynd â'r hyn sydd ar y label'.
- Dywedodd 83% 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 (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). Roedd 81% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 77% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

Pryderon ynghylch bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU

- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fynegi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU (65%), a ph'un a yw bwyd sy'n dod o'r tu allan i'r DU yn cydfynd â'r hyn sydd ar y label (64%) o gymharu â bwyd a gynhyrchir yn y DU (38% ar gyfer y ddau bryder).

Diogeledd bwyd

- Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (68% â diogeledd bwyd uchel, 12% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 10% â diogeledd bwyd isel iawn).
- 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; nododd 3% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio un o'r rhain.

Bwyta allan a bwyd tecawê

- Nododd 89% o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB).
- Roedd ymatebwyr yng Nghymru (73%) a Gogledd Iwerddon (66%)** yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddyn nhw o leiaf rywfaent o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (61%).
- Dywedodd 44% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.

Alargeddu ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddyn nhw alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod clefyd seliag arnyn nhw.
- Wrth fwyta allan, roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o deimlo'n hyderus y byddai gwybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (87%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol na gwybodaeth a ddarperir ar lafar gan aelod o staff busnes bwyd (63%).

Bwyta gartref

Glanhau

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

Oeri

- Nododd 60% o'r ymatebwyr yn gywir y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (11%).

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. Fodd bynnag, dywedodd 19% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.
- Dywedodd 89% o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fyddant yn binc neu â sudd pinc. Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc.
- Dywedodd 81% o'r ymatebwyr mai dim ond unwaith y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd 10% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dywedodd 3% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 39% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn o leiaf yn achlysurol.
- Dywedodd 62% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Dywedodd 64% o'r ymatebwyr fod y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.

Newidiadau i arferion bwyta

- Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (47%), dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (35%), a dechrau lleihau gwastraff bwyd (35%).

Adroddiadau ymchwil

[Bwyd a Chi 2, Cylch 10 – Prif Ganfyddiadau](#)

Adroddiad technegol

England, Northern Ireland and Wales

PDF

[Gweld Food and You 2 Wave 10 Technical Report as PDF\(Open in a new window\)](#) (386.66 KB)

England, Northern Ireland and Wales

PDF

[Gweld Food and You 2 online questionnaire specification as PDF\(Open in a new window\)](#) (533.03 KB)

(Nid yw'r ddogfennau hyn yn gwbl hygyrch, os oes angen fformat arall arnoch, cysylltwch â fsa.communications@food.gov.uk.)

Tablau data

Mae'r tablau data ar gyfer adroddiad Cylch 10 ar gael yn ein [catalog data](#).

1. Cylch 10 fydd y cylch olaf o arolwg Bwyd a Chi 2 i gael ei gynnal ddwywaith y flwyddyn. O Gylch 11 ymlaen, bydd yr arolwg yn cael ei gynnal unwaith y flwyddyn.