

Bwyd a Chi 2, Cylch 10: Pennod 2: Diogeledd bwyd

Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn adrodd am lefelau diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, a sut roedd diogeledd bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl.

"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 [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 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).[\(footnote\)](#)

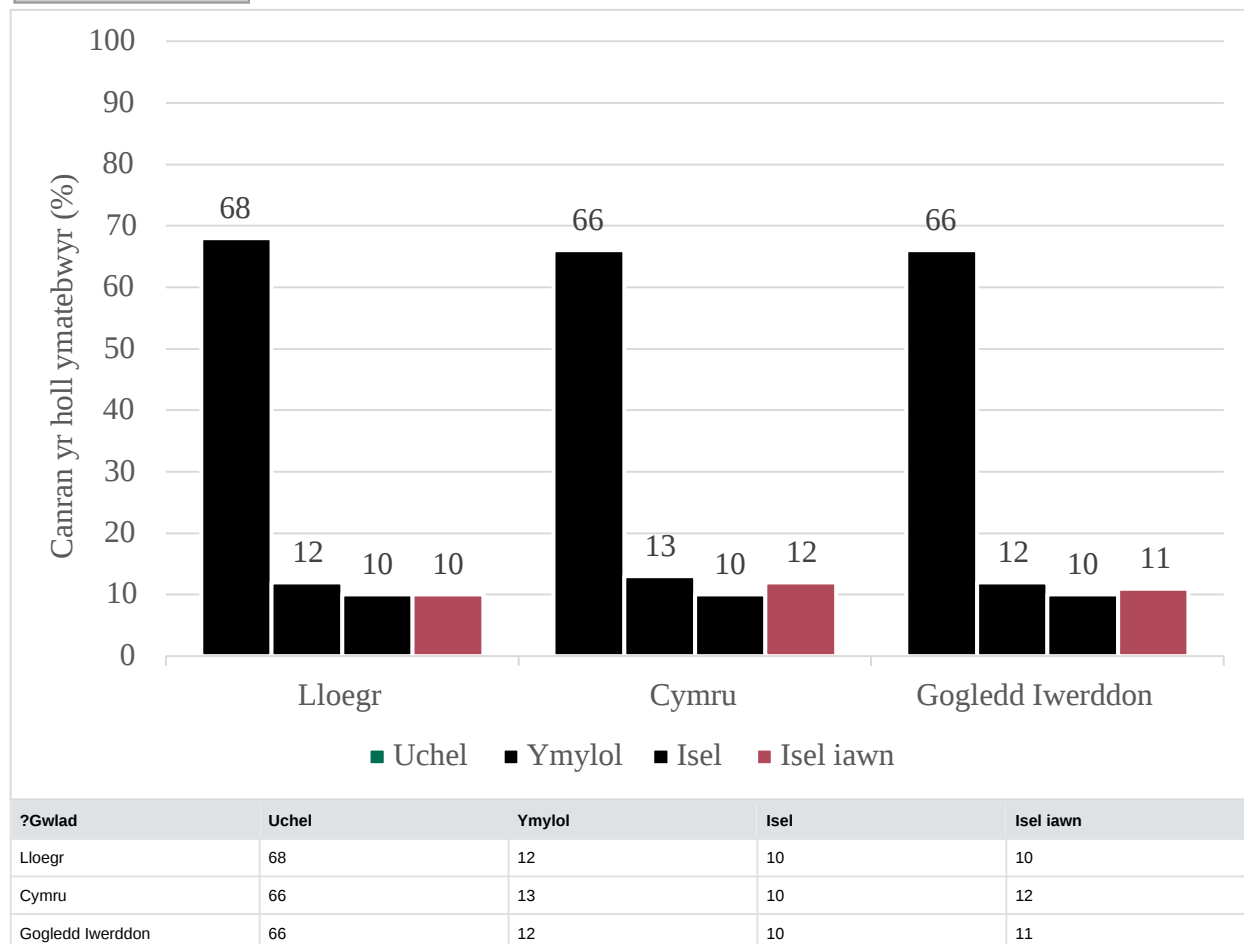
Roedd tuag 8 o bob 10 o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw ddiogeledd bwyd uchel neu ymylol) yng Nghymru (79%), Lloegr (80%) a Gogledd Iwerddon (78%). Roedd gan oddeutu un rhan o bump o'r ymatebwyr ddiffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd) yng Nghymru (21%), Lloegr (20%)

a Gogledd Iwerddon (22%) (Ffigur 3).

Ffigur 3. Diogeled 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 10

Profiadau o ddiffyg diogeled bwyd

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

Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogeled bwyd i'r holl ymatebwyr. Gofynnwyd 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

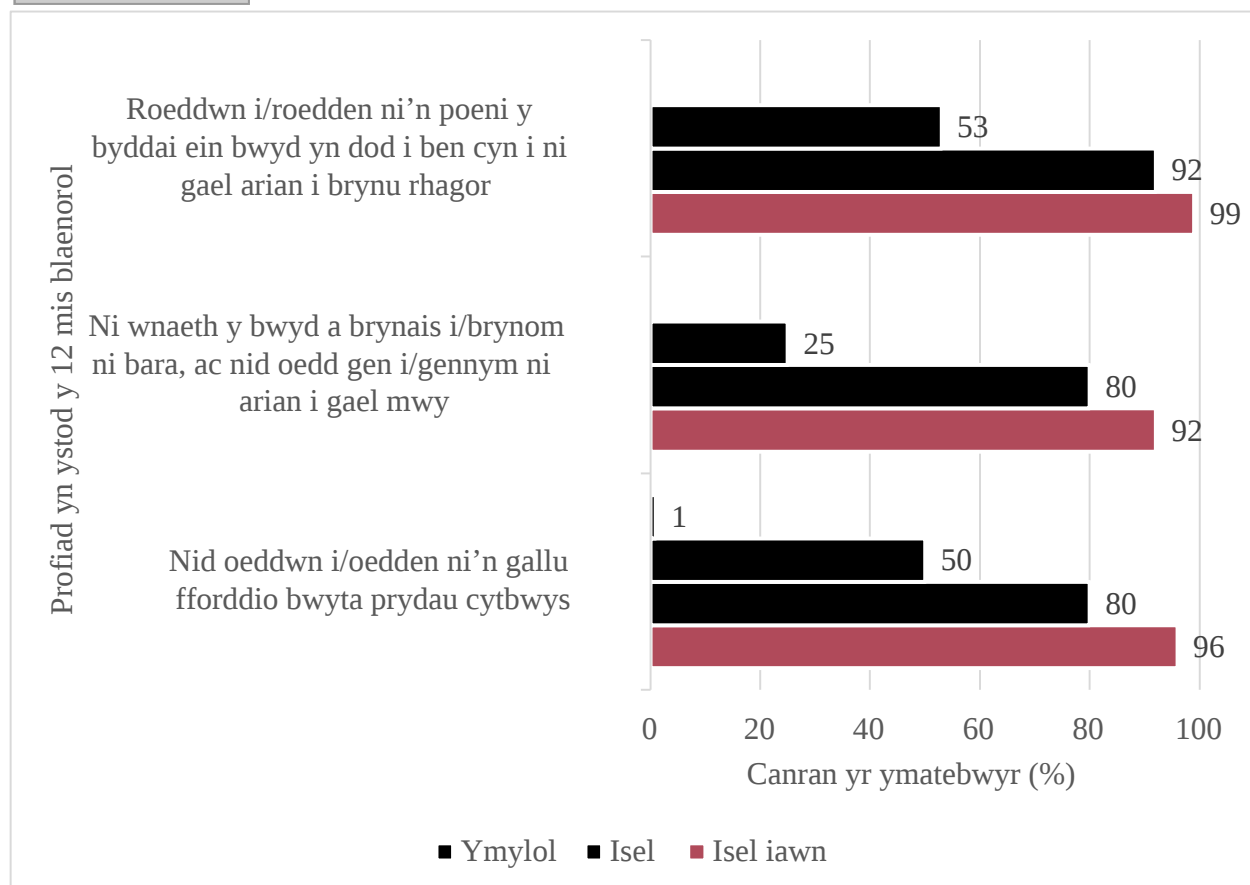
Yn ystod y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (99%) neu isel (92%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol^(footnote) o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddyn nhw gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol o ddiogeledd bwyd (53%).^(footnote) Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (92%) neu isel (80%) 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)

Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (96%) neu isel (80%) 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) 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 4. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Profiad yn y 12 mis blaenorol	Ymylol	Isel	Isel iawn
Nid oeddwn i/roedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys	50	80	96
Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy	25	80	92
Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor	53	92	99

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

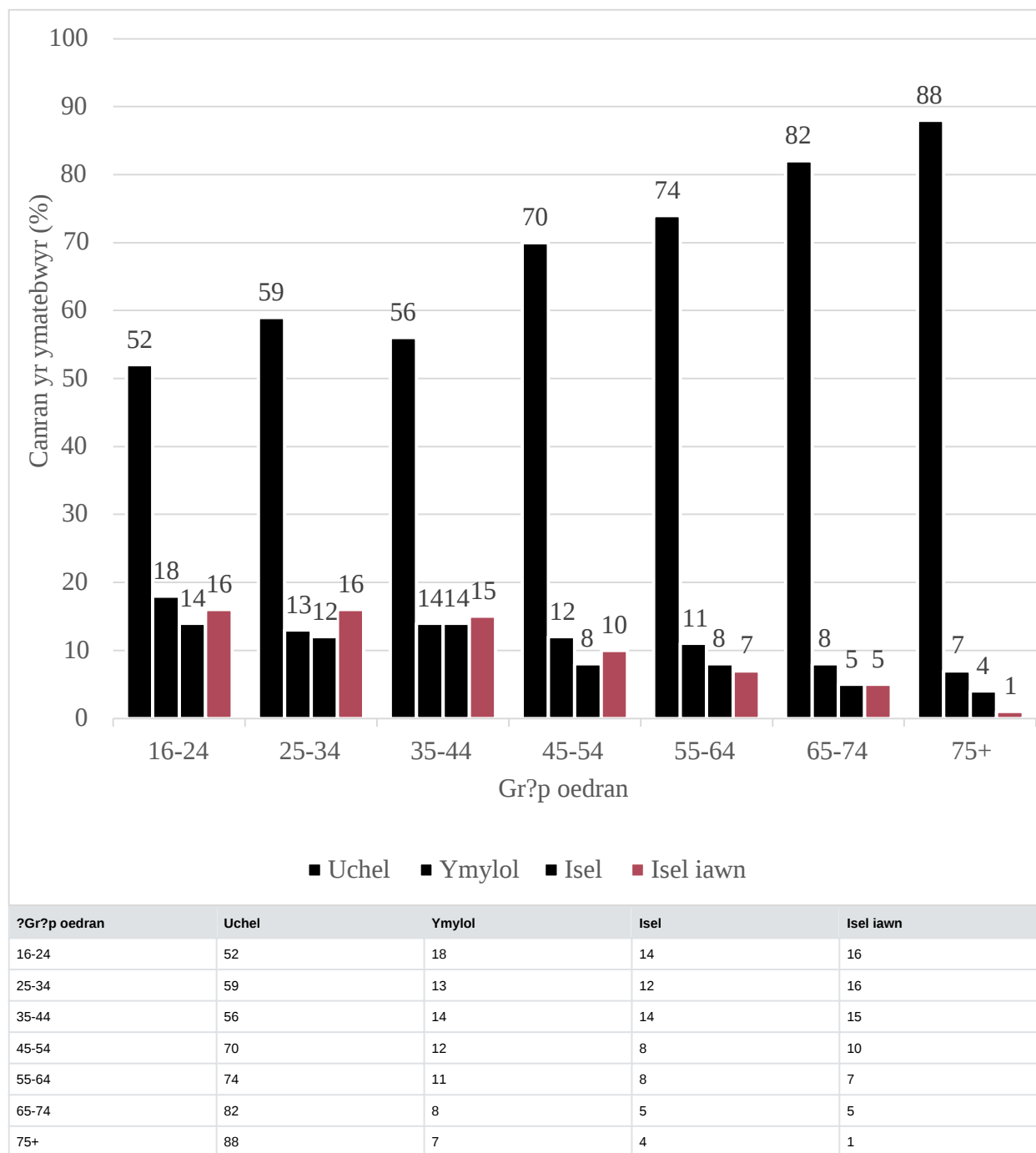
Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig

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 (14% isel, 16% isel iawn) o gymharu â 5% o'r rheiny 75 oed a hŷn (4% isel, 1% isel iawn) (Ffigur 5).

Ffigur 5. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

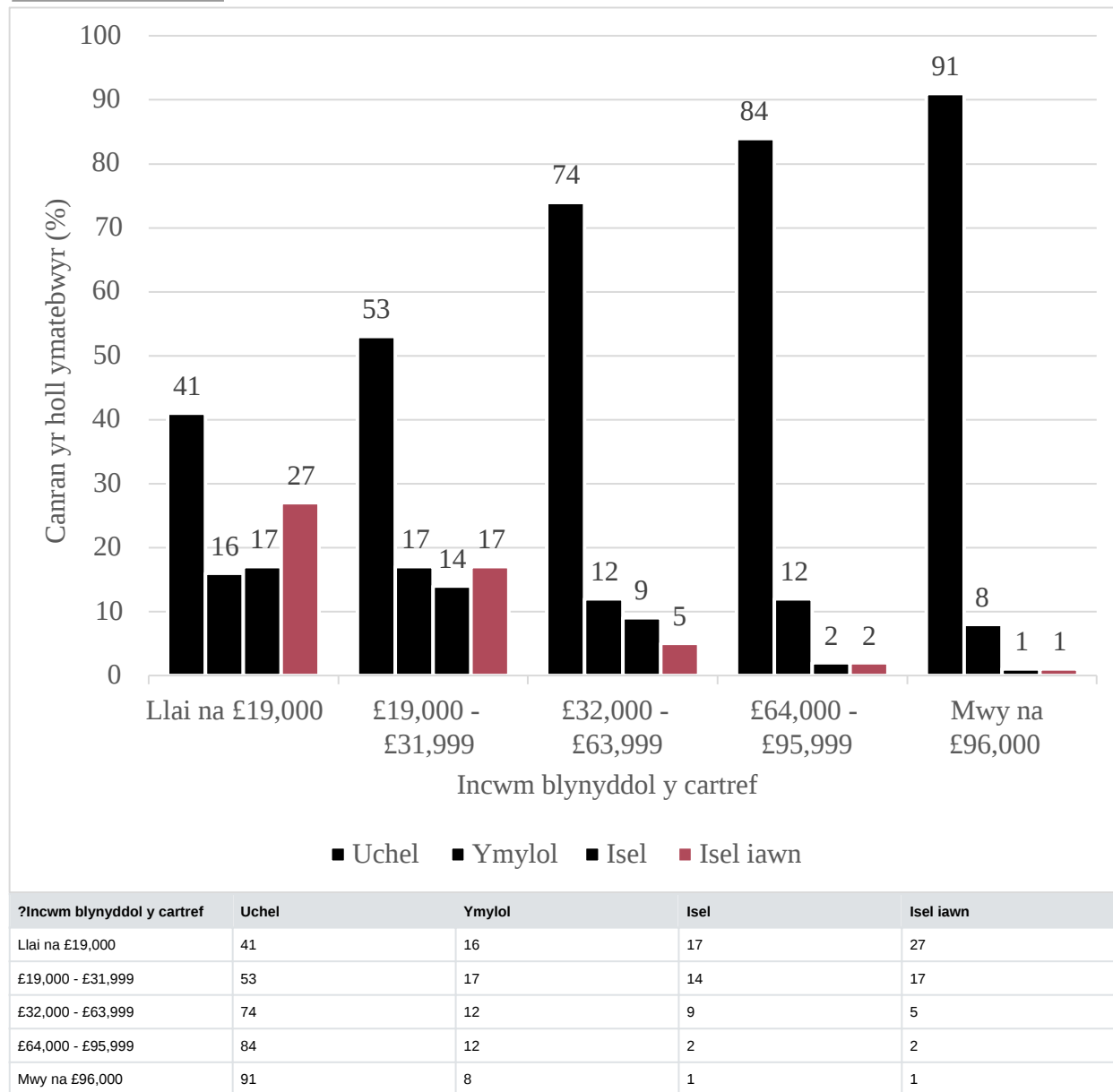
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

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 43% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd (17% â lefel isel, 27% â lefel isel iawn) o gymharu â 4% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (2% â lefel isel, 2% â lefel isel iawn) (Ffigur 6).

Ffigur 6. Diogeled bwyd yn ôl incwm y cartref.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

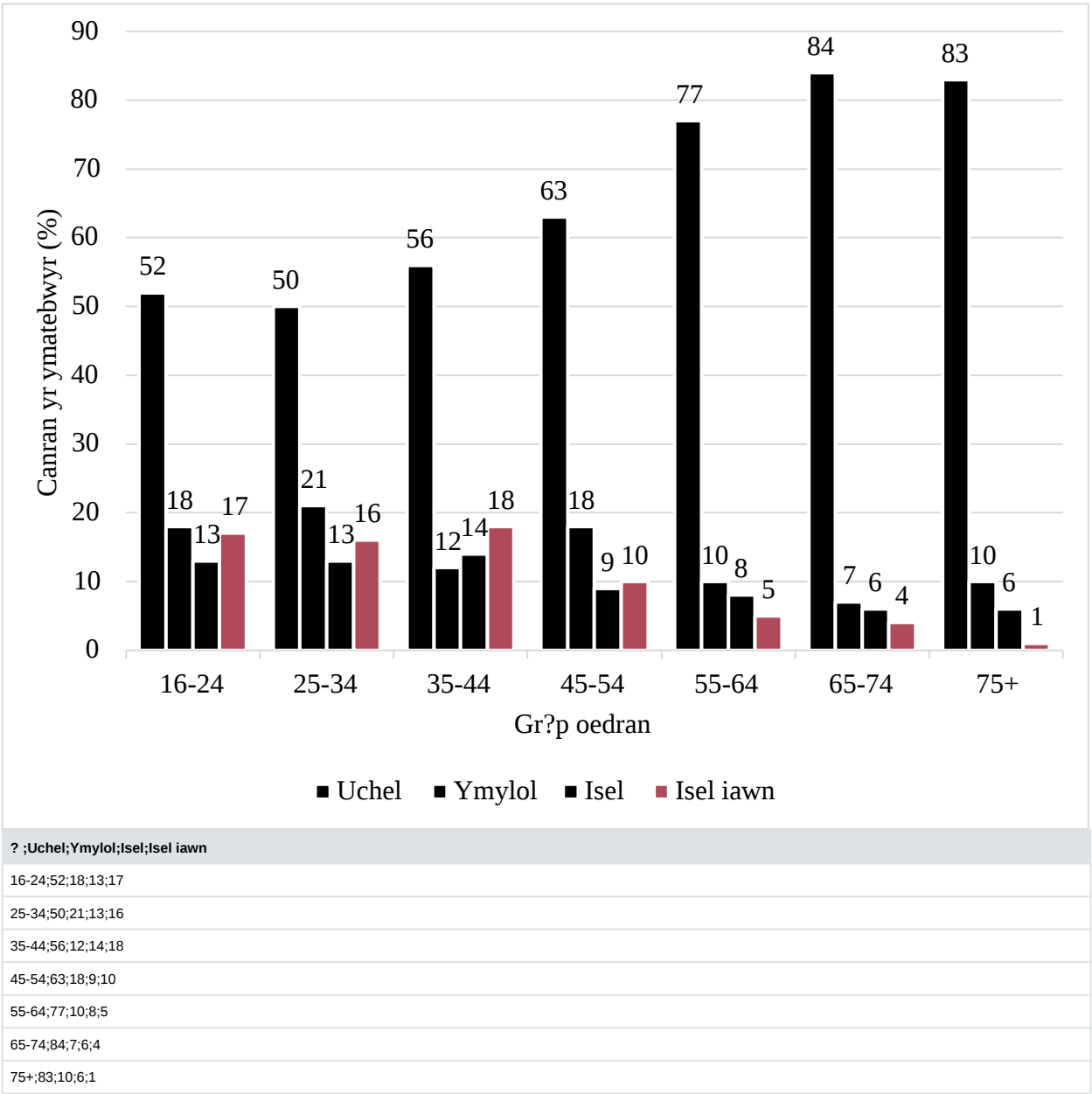
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir neu nad oeddent erioed wedi gweithio (62%) yn fwy tebygol o nodi nad oedd ganddyn nhw ddiogeled bwyd o gymharu â phob grŵp galwedigaethol arall (er enghraifft, 14% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol, a 15% o'r rhai mewn galwedigaethau canolradd) (Ffigur 7).

Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

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

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr sy'n byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o nodi bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn cartrefi llai. Er

enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â 5 o bobl neu fwy (30%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r ymatebwyr mewn cartrefi â 2 berson neu lai (15% mewn cartrefi 2 berson, 20% mewn cartrefi 1 person).

- Plant dan 16 oed yn y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 16 oed (29%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r ymatebwyr mewn cartrefi heb blant dan 16 oed (16%).
- Plant dan 6 oed yn y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 6 oed (31%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r ymatebwyr mewn cartrefi heb blant dan 6 oed (18%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (30%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod â diffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (15%).
- Rhanbarth (Lloegr)([footnote](#)): roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (28%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod â diffyg diogeledd bwyd na'r rhai yn Nwyrain Lloegr (17%), Llundain (19%), De-ddwyrain Lloegr (17%) a De-orllewin Lloegr (15%).

Defnyddio banciau bwyd ac archfarchnadoedd cymdeithasol

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 3% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny([footnote](#)).

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 50% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 36% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 4% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach ([footnote](#)).

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 81% 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 (11%) nad oedden nhw wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol([footnote](#)).

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

- Incwm blyneddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o lai nag £19,000 (12%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 1% o'r rheiny ag incwm o £64,000 i £95,999).

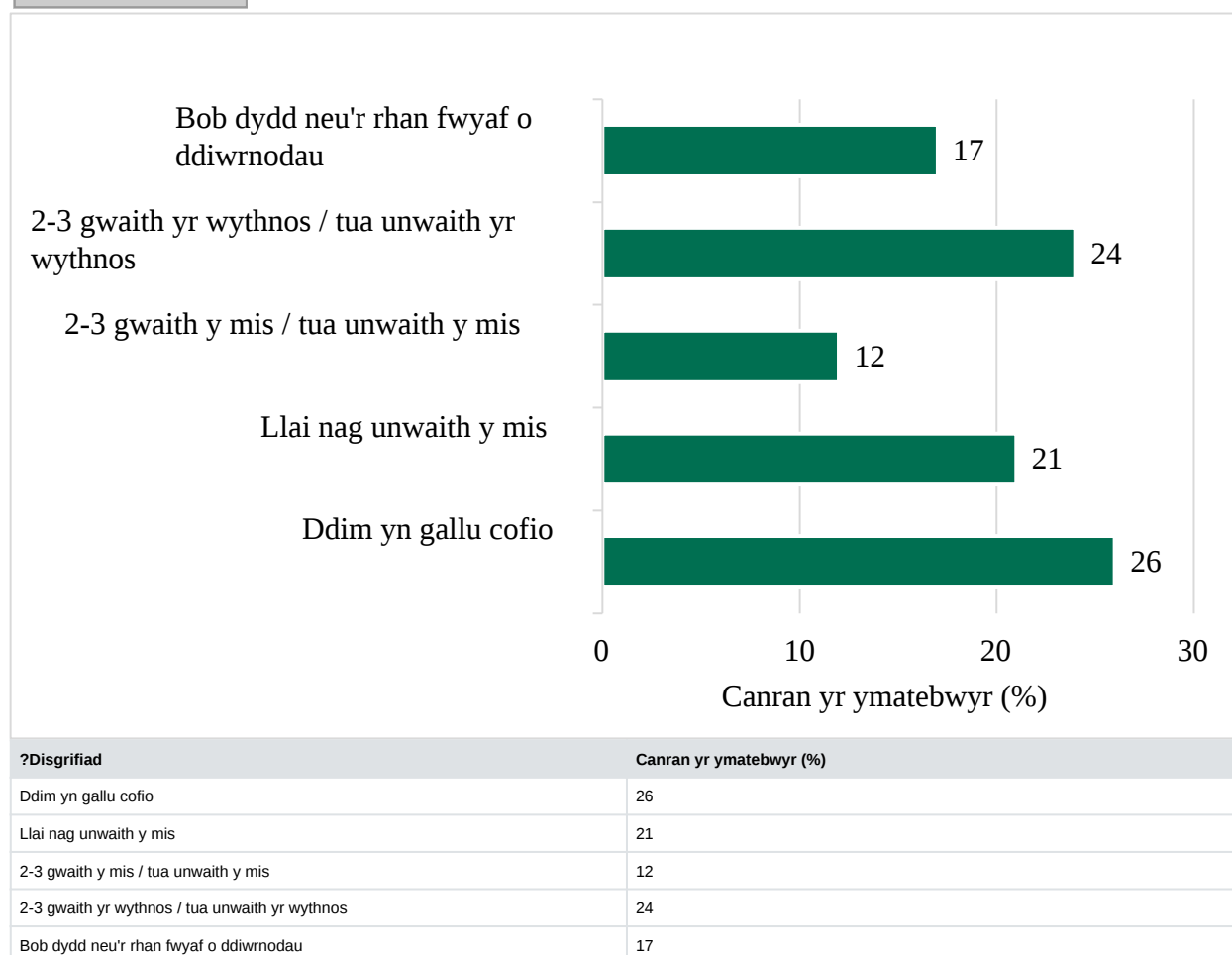
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd (21%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â lefel isel (9%), ymylol (5%) neu uchel (2%) o ddiogeledd bwyd.

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 17% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 24% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 12% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 21% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 26% 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 8)([footnote](#)).

Ffigur 8. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr.

Newid i weld tabl a fersiwn hygrych

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10