

Bwyd a Chi 2, Cylch 10 - Pennod 4: Pennod 4: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

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](#).

Mae **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad ar y croen (hives), chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis, a all fygwth bywyd rhywun.

Anhawster treulio bwydydd penodol yw **anoddefiad bwyd**, ac mae’n achosi adweithiau annymunol fel poen stumog, bola chwyddedig, dolur rhydd, brech ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw’n peryglu bywyd.

Mae **chlefyd seliag** yn gyflwr awtoimiwn sy’n cael ei achosi gan glwten, protein a geir mewn gwenith, haid a rhyg, gan gynnwys cynhyrchion sy’n defnyddio’r rhain fel cynhwysion. Mae’r system imiwnedd yn ymosod ar y coluddyn bach, sy’n niweidio’r coludd ac yn lleihau’r gallu i amsugno maetholion. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bol chwyddedig, yn ogystal â chanlyniadau iechyd tymor hwy os na chaiff y clefyd ei reoli.

Mae’r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl [y gyfraith](#), rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod i’w gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o’r 14 prif alergen ([footnote 1](#)) yn y bwyd a’r ddiod maent yn eu darparu.

Mae’r bennod hon yn rhoi trosolwg o amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd ([footnote 2](#)), a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

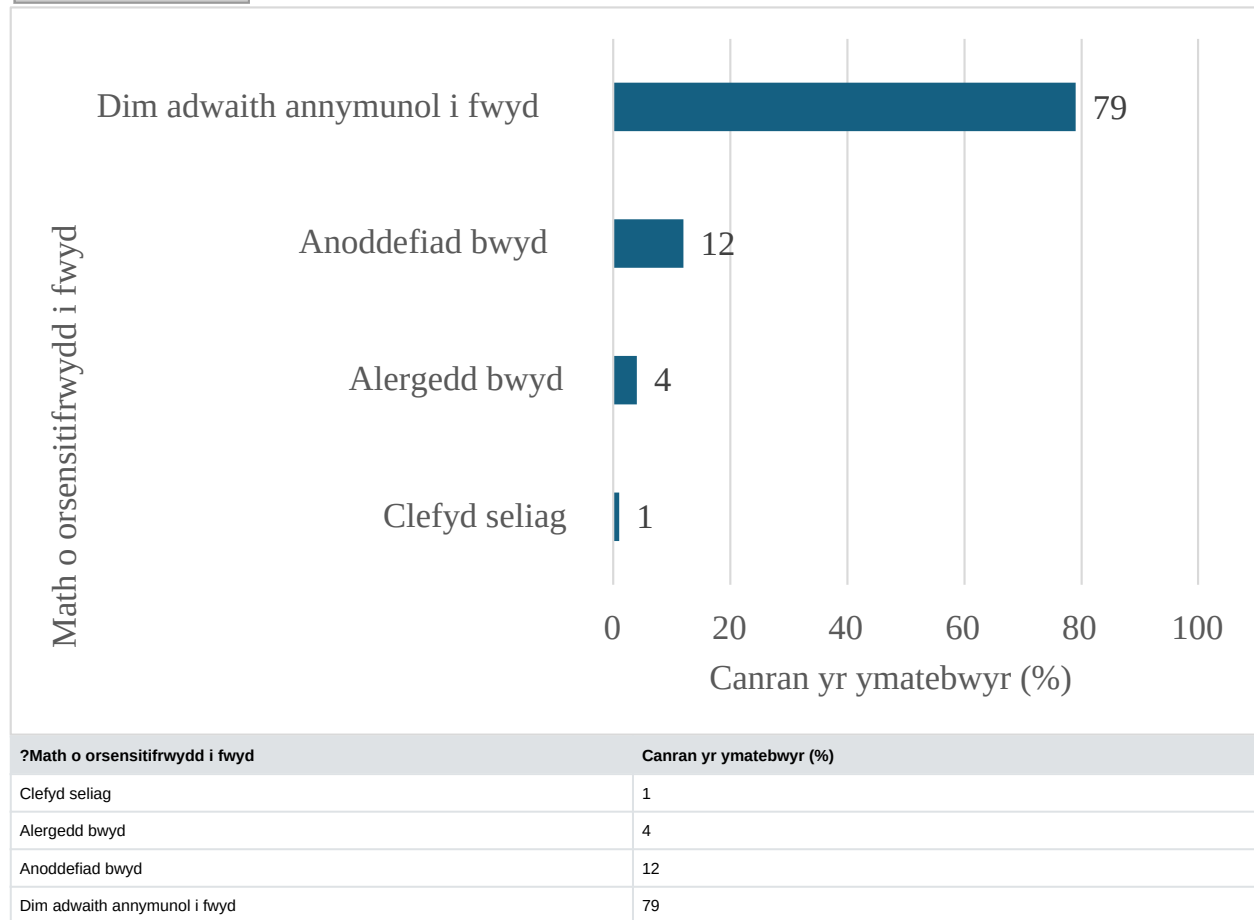
Nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd tua un o bob pump (21%) o’r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu’n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi. ([footnote 3](#)) Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (79%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua un o bob 10 (12%) o’r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 15). ([footnote 4](#))

Ffigur 15. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

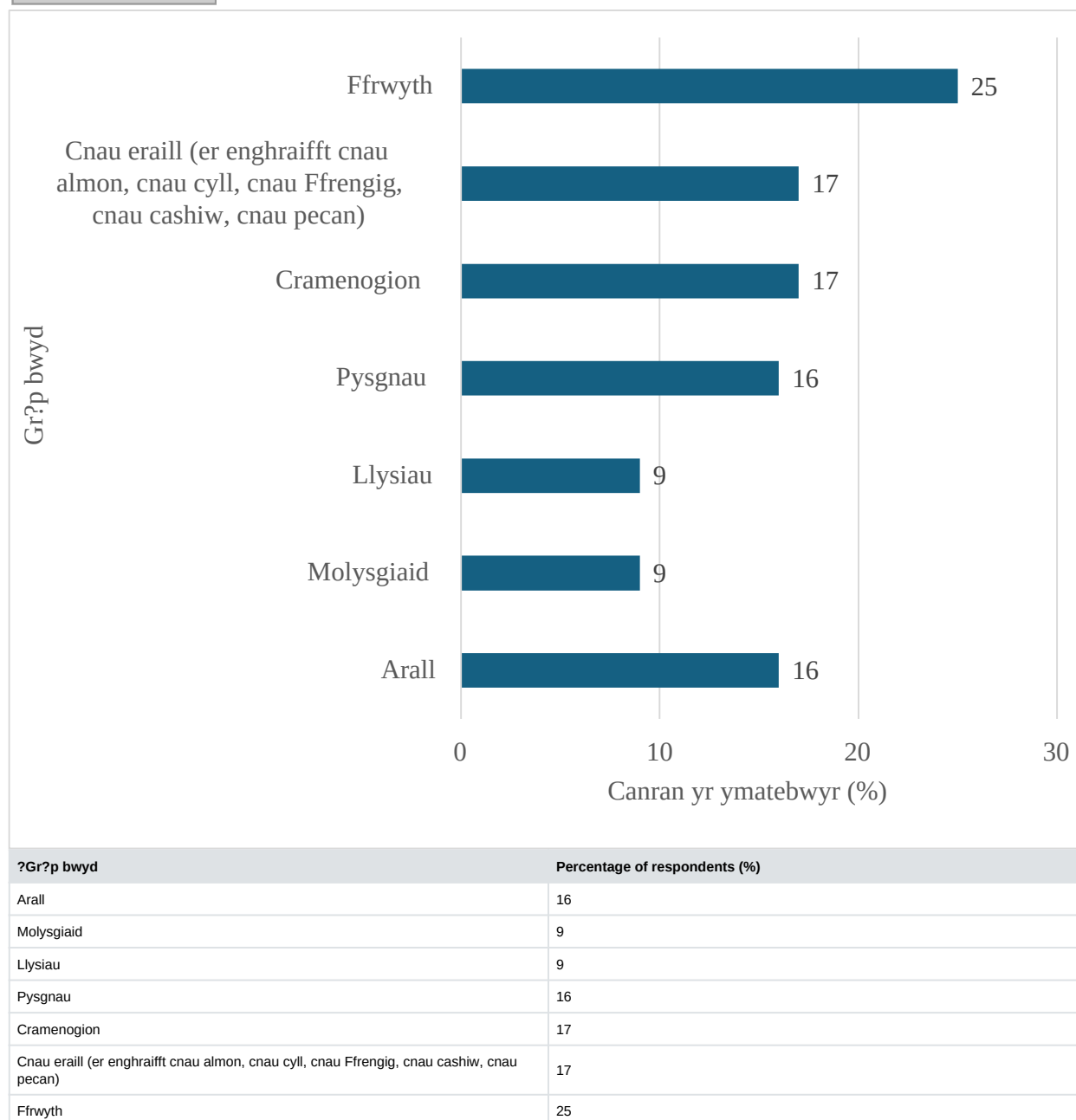
Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, pa fwydydd sy'n achosi adweithiau.

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (25%). Dyma'r alergenau cyffredin eraill: cramenogion (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (17%), pysgnau (16%), a chnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (17%). Fodd bynnag, dywedodd 16% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 16). [\(footnote 5\)](#)

Ffigur 16. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

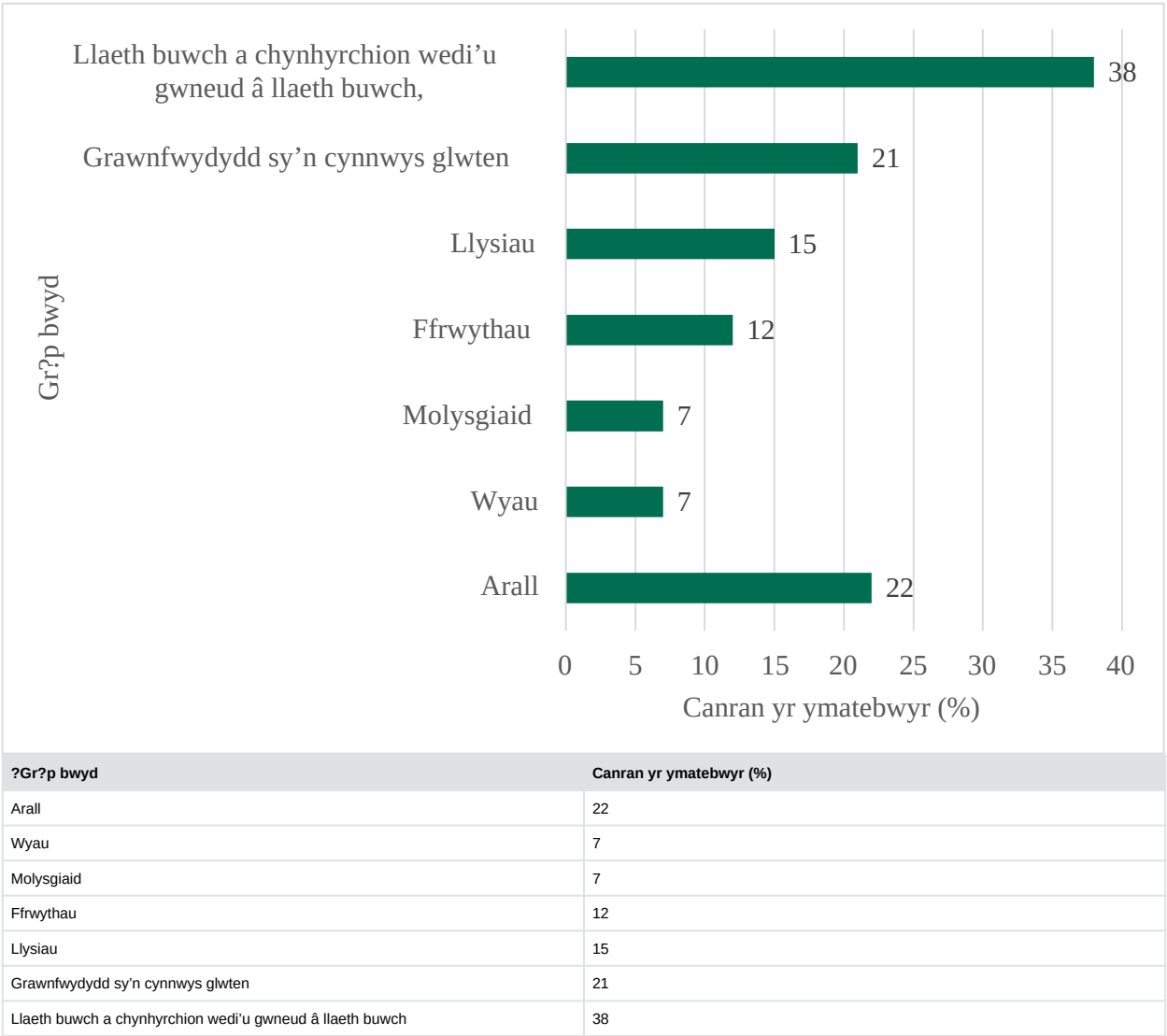
Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grwpiau bwyd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogwrt) (38%) a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (er

enghraifft, gwenith, rhyg, haidd, ceirch) (21%). Dywedodd tua un rhan o bump (22%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 17).[\(footnote\)](#)

Ffigur 17. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

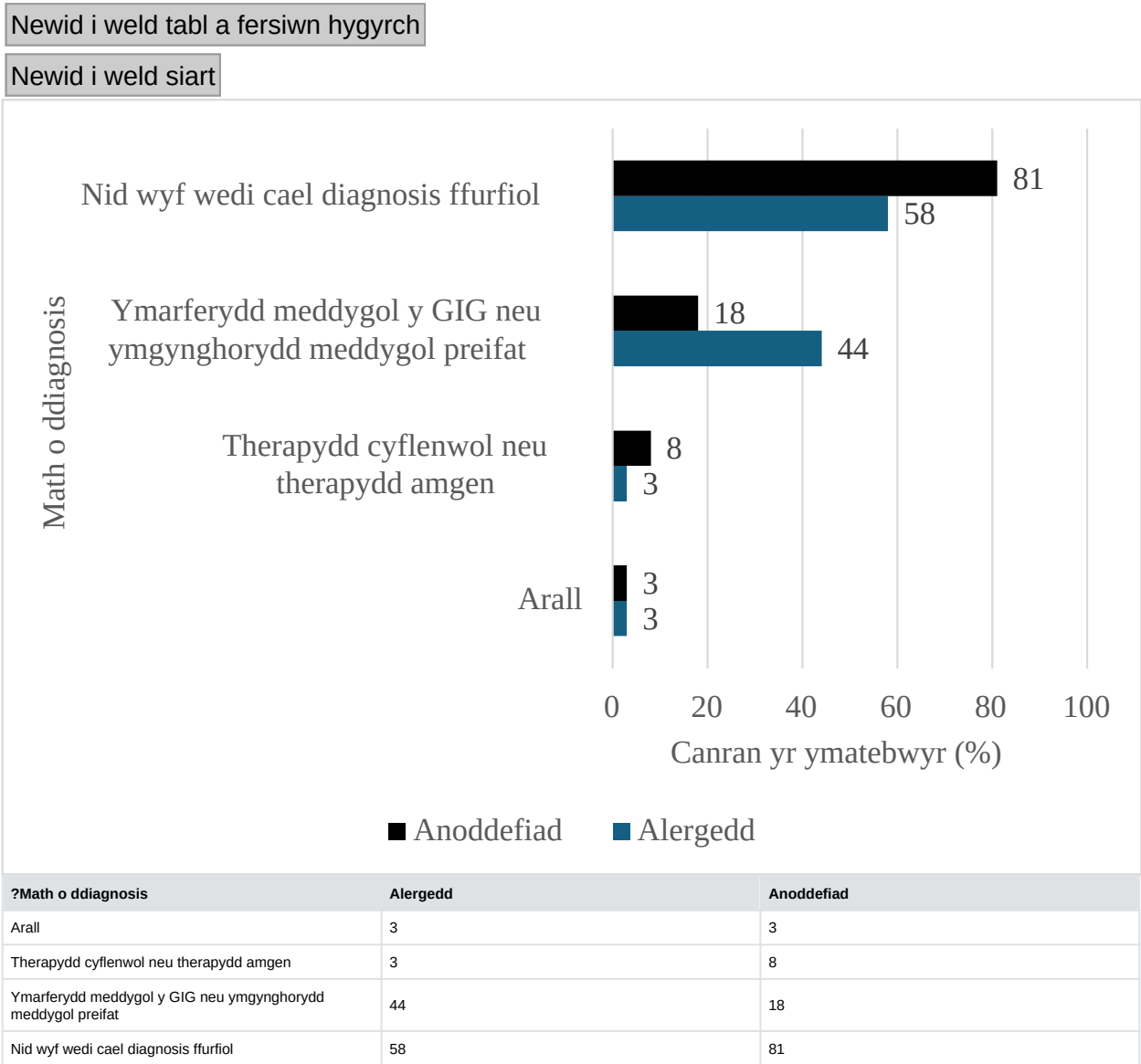
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr a nododd fod

ganddynt unrhyw orsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (73%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.[\(footnote\)](#)

Roedd yr ymatebwyr ag alergedd bwyd (44%) yn fwy tebygol o fod wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol y GIG neu ymgynghorydd meddygol preifat na'r rhai a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd (18%). I'r gwrthwyneb, roedd y rhai a nododd fod ganddynt anoddefiad bwyd yn unig (81%) yn fwy tebygol o fod wedi sylwi bod bwyd yn achosi problemau iddynt, ond heb gael diagnosis ffurfiol, na'r rhai ag alergedd bwyd (58%) (Ffigur 18).

Ffigur 18. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd.



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

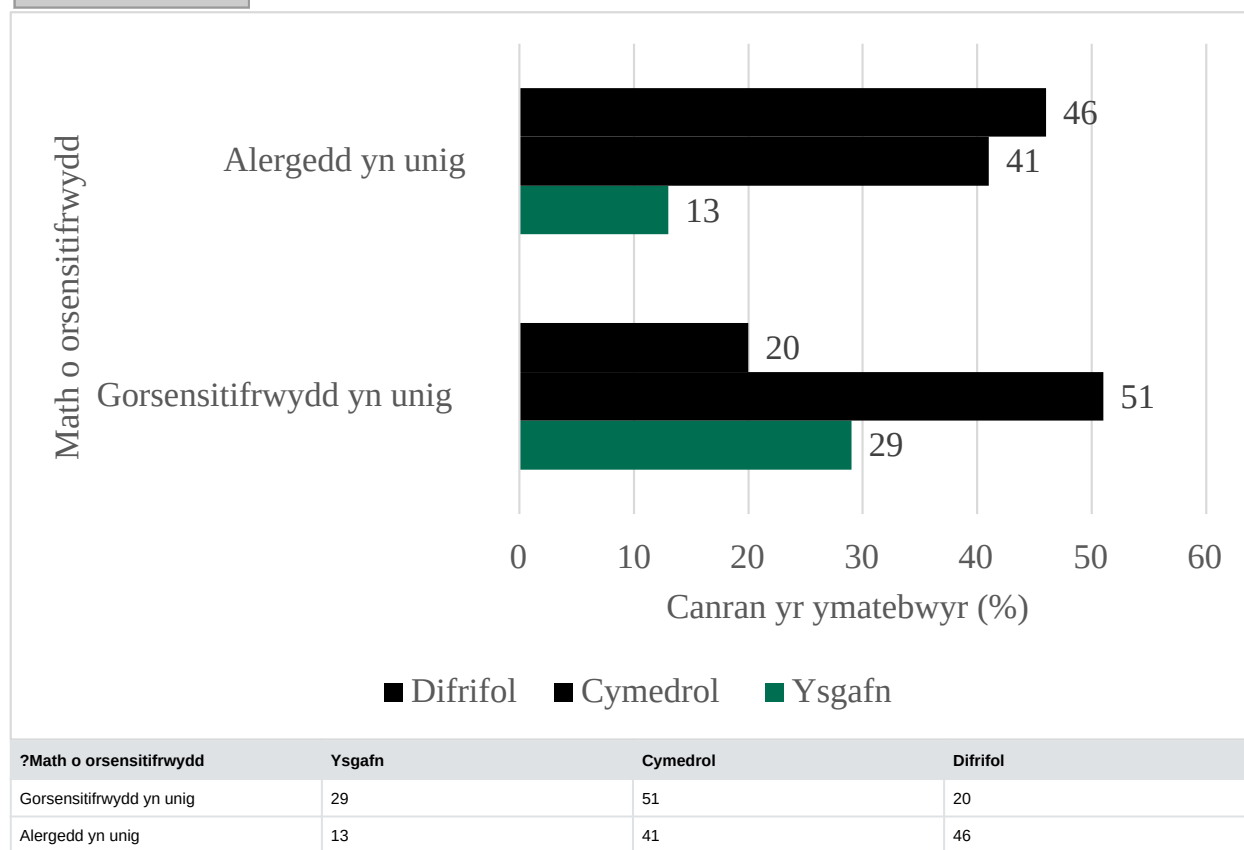
Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sut y byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd tua thri o bob deg (28%) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith ysgafn, dywedodd 46% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol, a dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol. [\(footnote\)](#)

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (46%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith difrifol na'r rheiny ag anoddefiad yn unig (20%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr sy'n dioddef o anoddefiad yn unig (29%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith ysgafn na'r rheiny ag alergedd yn unig (13%) (Ffigur 19). [\(footnote\)](#)

Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2, Cylch 10

Amllder ac achosion adweithiau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, a oeddent wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd 59% eu bod wedi cael adwaith, a dywedodd 35% nad oeddent wedi cael adwaith. [\(footnote 6\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol sawl gwaith yr oeddent wedi cael adwaith. Roedd tua chwarter (27%) o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar un neu ddau achlysur, roedd 40% wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur, ac roedd 31% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur. [\(footnote 7\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol beth oedd wedi achosi'r adwaith diwethaf hwn yn eu barn nhw. Yr achosion yr adroddwyd amdanynt amlaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (22%), bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (18%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (14%), a bwyd a baratowyd/a goginiwyd gan yr ymatebydd yn ei gartref (14%). [\(footnote 8\)](#)

Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent yn eu gallu i osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd a oedd wedi'i baratoi mewn gwahanol amgylcheddau.

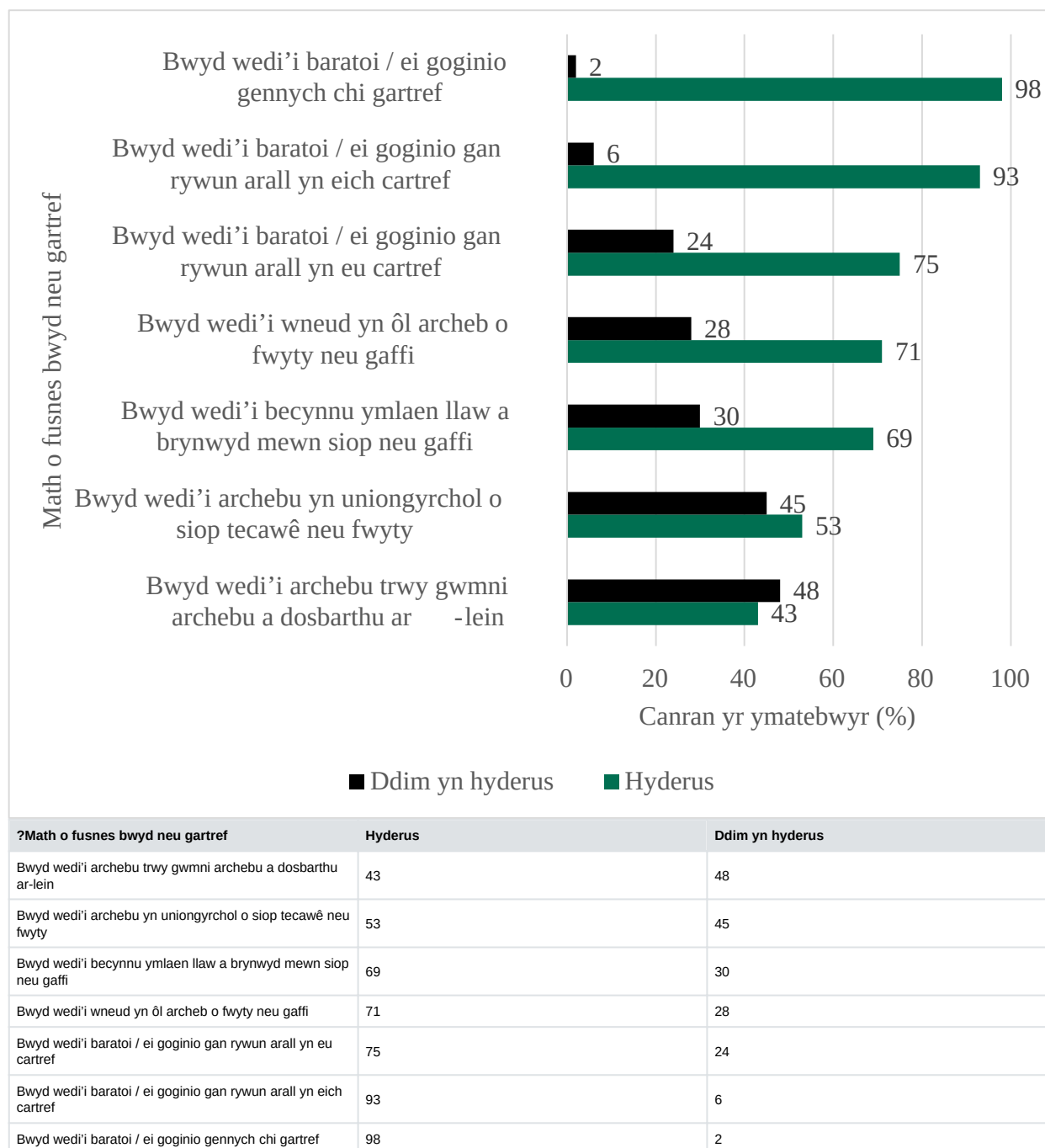
Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yr oeddent wedi'i baratoi neu ei goginio ei hunain gartref (98%) neu fwyd wedi'i baratoi neu'i goginio gan rywun arall yng nghartref yr ymatebwyr (93%). Roedd tri chwarter (75%) yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol pan oedd bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio gan rywun arall yng nghartref y person hwnnw.

Dywedodd tua saith o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (71%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (69%). Roedd yr ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (53%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (43%) (Ffigur 20). [\(footnote 9\)](#)

Ffigur 20. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2, Cylch 10

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r ASB yn darparu [canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau](#). Mae'n ofynnol [yn ôl y gyfraith](#) i fusnesau bwyd yn y sector manwerthu ac arlwyio ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid ei darparu yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Fodd bynnag, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd a diod wedi'u pecynnu a heb eu pecynnu. Mae'n ofynnol i [fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu wedi'u pecynnu ymlaen llaw i'w](#)

[gwerthu'n uniongyrchol \(PPDS\)](#) gael label gyda rhestr gynhwysion lawn a'r cynhwysion alergenau wedi'u pwysleisio.

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael, a fyddai'n eu galluogi i nodi bwydydd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta allan, neu wrth archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Roedd tua thri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw a oedd gwybodaeth ar gael sy'n caniatáu iddynt nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol iddynt. Nododd 44% arall o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol). Nid oedd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr byth yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n caniatáu iddynt nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol iddynt. [\(footnote 10\)](#)

Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml roedd gwybodaeth a oedd yn eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd tecawê.

Dywedodd tua dau o bob deg (17%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn rhwydd bob amser. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (71%) fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol), a dywedodd 7% nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd. [\(footnote 11\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd yr wybodaeth ar gael yn rhwydd. Dywedodd ychydig dros chwarter (27%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth, ond nododd 44% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 26% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth. [\(footnote 12\)](#)

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus roeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (70%) eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n eithaf cyfforddus) yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth. Fodd bynnag, dywedodd 22% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus yn gwneud hyn (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl). [\(footnote 13\)](#)

Pan ofynnwyd iddynt pa mor hyderus yr oeddent yn teimlo yn yr wybodaeth a ddarperir, a oedd yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol, roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fod yn hyderus mewn gwybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (87%) o'i gymharu â gwybodaeth a ddarperir ar lafar gan aelod o staff (63%). [\(footnote 14\)](#)

1. 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).

2. I gael mwy o wybodaeth, gweler: Adroddiad [Patterns and Prevalence of Adults Food Allergy](#).
3. Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.
4. Cwestiwn/Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o gwestiynau lluosog, gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach. Gweler tablau data (REACTYPE_1 to REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.
5. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCE) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 145.
6. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio, Heb nodi dim. Sylfaen = 1228, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi neu'r rheiny na wnaethant nodi a ydynt yn bodloni'r amod hwn.
7. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 719, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.
8. Cwestiwn: Gan feddwl am y tro diwethaf i chi gael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwyd, beth wnaeth achosi'r adwaith yn eich barn chi? Ymatebion: Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi, Bwyd a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gennych chi gartref, Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi, Arall, Bwyd a archebir trwy gwmni dosbarthu ar-lein, Ddim yn gwybod, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref. Sylfaen = 483, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.
9. Cwestiwn: Pa mor hyderus fydddech chi'n teimlo yn eich gallu i osgoi adwaith corfforol gwael neu annymunol pe baech chi'n bwyta... A) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref. B) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref C) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref D) Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi E) Bwyd a wneir yn ôl archebu o fwyty neu gaffi F) Bwyd wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty G) Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni

dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 794, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

10. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1182, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.
11. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1177, Pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.
12. Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml rydych chi'n gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Yn achlysurol, Byth, Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd, Ddim yn gwybod.
13. Sylfaen = 1125, Pawb a atebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd' ac ymatebwyr ar-lein nad ydynt yn bwyta allan neu'n archebu tecawê.
14. Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am fwy o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1177, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.