

Bwyd a Chi 2: Cylch 11 – Prif Ganfyddiadau

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

Statws y prosiect: Wedi'i gwblhau

Cod prosiect: FS430662

Awduron: Rachael Shillitoe, Robin Clifford & Matt Jenkins

Cynhaliwyd gan: Ipsos

Dyddiad cyhoeddi: 31 Mawrth 2026

DOI: <https://doi.org/10.46756/sci.fsa.glj213>

PDF

[Gweld Bwyd a Chi 2, Cylch 11 – Adroddiad tueddiadau as PDF\(Open in a new window\)](#) (1.03 MB)

Arolwg 'ystadegyn swyddogol' blynyddol yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau defnyddwyr o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion, 16 oed a hŷn, yng Nghymru, Gogledd Iwerddon, Lloegr a'r Alban fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain. Mae'r holl gynnwys yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i Gymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. Adroddir ar ganfyddiadau'r Alban ar wahân gan Safonau Bwyd yr Alban (FSS).

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 11 rhwng 19 Mai 2025 a 7 Awst 2025. Cwblhawyd yr arolwg ar-lein gan gyfanswm o 5,898 o oedolion (16 oed ac yn hŷn) o 4,215 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o Gylch 11 ac yn disgrifio'r prif dueddiadau ar draws Cylch 1 (Gorffennaf–Hydref 2020) i Gylch 11 (Mai–Awst 2025).

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Yn dilyn gostyngiadau mewn ymddiriedaeth a hyder yn yr ASB a'r gadwyn cyflenwi bwyd ehangach yn ystod Cylchoedd 7 i 9, cododd y lefelau eto yng Nghylch 10 ac yna sefydlogi yng Nghylch 11. Mae hyn yn adlewyrchu tuedd ehangach ar i fyny ar draws pob mesur ymddiriedaeth. Isod, ceir crynodeb o brif ganfyddiadau Cylch 11 mewn perthynas ag ymddiriedaeth a hyder:

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.

Ymddiriedaeth a hyder yn yr ASB

- Dywedodd 79% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynnddi 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 78% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 81% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi.

Hylendid bwyd wrth fwyta allan

- Gwelwyd cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) ac yn gwybod amdano (hynny yw, 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod llawer/ychydig amdano') o 47% yng Nghylch 2 (Tachwedd 2020 i Ionawr 2021) i 62% yng Nghylch 11.
- Dywedodd tua 9 o bob 10 (92%) o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 eu bod wedi gweld y sticer sgôr hylendid bwyd o'r blaen.
- Roedd cynnydd nodedig yng Nghylch 11 (55%), yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu â phob cylch arall (41%-44%).
- Pan ofynnwyd beth oedd y sgôr hylendid isaf y byddai rhywun yn ei hystyried yn dderbyniol wrth brynu bwyd, y sgôr fwyaf cyffredin a ddewiswyd oedd 4 yng Nghylch 11 (52%), a hynny ymhlith y rhai oedd wedi clywed am y CSHB. Roedd hyn wedi cynyddu'n sylweddol o 39% yng Nghylch 2.

Paratoi bwyd yn ddiogel gartref

- Ar draws pob cylch, dywedodd bron i 8 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwyddo, gyda 76% yn nodi hyn yng Nghylch 11.
- Dywedodd tua 9 o bob 10 o'r ymatebwyr ar draws yr holl gylchoedd (92% yng Nghylch 11) na fydden nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc.
- Ar draws pob cylch, dywedodd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig, gydag 83% yn nodi hyn yng Nghylch 11.

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Bu cynnydd nodedig yng nghanran yr ymatebwyr a oedd wedi profi adwaith bwyd gwael neu annymunol, gan godi o 42% yng Nghylch 3 i 59% yng Nghylch 11.
- Dywedodd 71% o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth am alergenau wrth fwyta allan, heb unrhyw newidiadau nodedig dros amser.
- Nododd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr, ar draws pob cylch, eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddynt nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol, gydag 8% yn nodi hyn yng Nghylch 11.

Diogeled bwyd

- Yng Nghylch 11, ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (67% â diogeledd bwyd uchel, 12% 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).
- Yng Nghylch 11, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd na darparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 5% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny.

Deietau iach a chynaliadwy

Roedd tri chwarter (75%) o'r ymatebwyr wedi gwneud o leiaf un newid am resymau iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd gan yr ymatebwyr yng Nghylch 11 oedd:

- wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (49%)
- wedi bwyta llai o siwgr neu fwyd/diod sy'n uchel mewn siwgr (48%)
- wedi bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (46%)

Roedd tua hanner yr ymatebwyr (55%) wedi gwneud o leiaf un newid am resymau cynaliadwyedd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd gan yr ymatebwyr yng Nghylch 11 oedd:

- wedi dechrau lleihau gwastraff bwyd (36%)
- wedi prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu, os o gwbl (25%)
- wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (21%)

Nodyn canllaw ar dueddiadau Cylchoedd 1–11

Wrth symud i arolwg blynyddol, symleiddiwyd yr holiadur Bwyd a Chi 2 yng Nghylch 11. Erbyn hyn, gofynnir rhai cwestiynau ar-lein yn unig ac nid ydynt yn ymddangos yn yr holiadur post mwyach. Er mwyn sicrhau cymariaethau dilys dros amser, o hyn ymlaen caiff tablau tueddiadau eu cynhyrchu ar gyfer y cwestiynau hyn gan ddefnyddio sylfaen ar-lein yn unig.

O ganlyniad:

- mae rhai cylchoedd cynharach wedi'u heithrio o'r gyfres amser er mwyn sicrhau y gellir gwneud y mwyaf o'r cymariaethau
- gall rhai ffigurau fod ychydig yn wahanol i'r rhai a gyhoeddwyd yn flaenorol, gan fod data tueddiadau ar gyfer rhai cwestiynau bellach yn seiliedig ar sylfaen ar-lein yn unig yn hytrach na sampl gyfun o atebion a gafwyd ar-lein a thrwy'r post. Mae unrhyw wahaniaethau fel arfer yn fach (tua 1–2 pwynt canrannol)

Gellir adnabod y tablau yr effeithir arnynt yn y tablau data drwy:

- newid i bwysoliad y duedd (er enghraifft, symud i Bwysoliad A)
- disgrifiadau diweddaedig o'r sylfaen sy'n egluro'r boblogaeth sydd wedi'i chynnwys

Adroddiad technegol

PDF

[Gweld Food and You 2 Technical Report as PDF\(Open in a new window\)](#) (379.58 KB)

EXCEL

[Gweld Food and You 2 Wave 11: Technical tables as Excel\(Open in a new window\)](#) (97.2 KB)

PDF

[Gweld Food and You 2: Wave 11 Questionnaire Specification as PDF\(Open in a new window\)](#)
(686.73 KB)

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

Tablau data

Mae'r tablau data ar gyfer adroddiad Cylch 11 ar gael yn ein [catalog data](#).