

Arolwg yr ASB yn dangos bod y cyhoedd yn dyheu fwyfwy am ddewisiadau bwyd iachach a mwy cynaliadwy

Iechyd

Canfu [cylch diweddaraf yr arolwg](#), a gynhaliwyd rhwng mis Mai 2025 a mis Awst 2025, fod tri chwarter o'r ymatebwyr (75%) wedi dweud eu bod wedi gwneud o leiaf un newid i'w harferion bwyta am resymau iechyd yn ystod y 12 mis blaenorol.

O'r rhai a ddywedodd eu bod wedi gwneud newid, y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (49%), bwyta ac yfed llai o fwydydd a diodydd sy'n cynnwys lefelau uchel o siwgr (48%) a bwyta mwy o ffrwythau a llysiau (46%).

Dywedodd 36% eu bod wedi bwyta llai o fwyd sy'n uchel mewn braster neu fraster dirlawn, ac roedd 27% wedi bwyta llai o halen a bwyd sy'n uchel mewn halen.

Cynaliadwyedd

Yn yr un cyfnod, roedd mwy na hanner yr ymatebwyr (55%) wedi gwneud o leiaf un newid am resymau cynaliadwyedd.

O'r rhai a ddywedodd eu bod wedi gwneud newid, y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd oedd dechrau lleihau gwastraff bwyd (36%), prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu, os o gwbl (25%), a phrynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd yn ei dymor (21%).

Sgoriau Hylendid Bwyd

Canfu'r arolwg hefyd fod y cyhoedd yn talu mwy o sylw i sgoriau hylendid bwyd. Dywedodd 55% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd, i fyny o 41-44% dros y pedair blynedd flaenorol.

Mae mwy o bobl hefyd yn gosod safonau uwch: dywedodd 52% y byddent ond yn derbyn sgôr o bedwar neu uwch, o gymharu â'r ffigur o 41-44% mewn blynyddoedd blaenorol.

Ynglŷn â'r adroddiad

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 11 rhwng mis Mai 2025 a mis Awst 2025. Cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,898 o oedolion (16 oed a throsodd) o 4,215 o gartrefi yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. Adroddir ar ganfyddiadau'r Alban ar wahân gan Safonau Bwyd yr Alban (FSS).

Darllen y gwaith ymchwil

Mae [adroddiad llawn Cylch 11](#) ar gael yn yr adran ymchwil ar ein gwefan.