

Bwyd a Chi - Cylch 4

Research programme [Food and You -](#)

Defnyddir arolwg Bwyd a Chi i gasglu gwybodaeth am ymddygiadau, agweddau a gwybodaeth mewn perthynas â materion bwyd. Mae'n darparu data ar arferion prynu, storio, paratoi, a bwyta bwyd yn ogystal â ffactorau sy'n effeithio ar y pethau hyn.

Mae'r arolwg hwn yn darparu data ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Ers 2014, mae canlyniadau Bwyd a Chi wedi'u cyhoeddi fel Ystadegau Swyddogol, sy'n adlewyrchu methodoleg gadarn yr arolwg.

Gallwch chi ddarllen ein [dadansoddiad eilaidd o gylchoedd 1-4](#).

Amcanion

Amcanion penodol Arolwg 'Bwyd a Chi' Cylch 4 oedd i:

- edrych ar ddealltwriaeth y cyhoedd o'r ASB, a sut maent yn ymgysylltu ?â nod yr ASB o wella diogelwch bwyd
- nodi grwpiau targed penodol ar gyfer ymyriadau'r dyfodol (e.e. y rheiny sy'n wynebu'r risg fwyaf, neu'r rheiny y mae'n debygol a effeithir arnynt fwyaf gan bolisïau a mentrau'r ASB)
- disgrifio agweddau'r cyhoedd tuag at gynhyrchu bwyd a'r system fwyd
- monitro newidiadau dros amser (o'i gymharu â data Cylchoedd 1-3 neu ddata o ffynonellau eraill) mewn agweddau ac ymddygiad
- ehangu'r sail dystiolaeth a datblygu dangosyddion i asesu cynnydd o ran cyflawni cynlluniau, nodau a thargedau strategol yr ASB

Roedd Cylch 4 (2016) yr arolwg yn cynnwys 3118 o gyfweiliadau ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Cafodd y cyfweiliadau eu cynnal rhwng mis Mai a mis Medi 2016, ymhlith sampl gynrychioladol o oedolion 16 oed a hŷn. Cynhyrwyd adroddiadau unigol ar gyfer Cymru a Gogledd Iwerddon. Mae adroddiad Gogledd Iwerddon hefyd yn cynnwys adran ar fwyta'n iach. Mae'r Cyfnod hwn, sef pennod olaf yr adroddiad ar darddiad bwyd, wedi'i ariannu ar y cyd â? DEFRA.

Prif ganfyddiadau

Mae prif ganfyddiadau Cylch 4 yn cynnwys:

- roedd menywod yn fwy tebygol o nodi mai nhw oedd yn gyfrifol am yr holl goginio neu baratoi bwyd yn y cartref, neu'r rhan fwyaf ohono (67% o'i gymharu â 30% o ddynion). Roedd menywod hefyd yn fwy tebygol o nodi mai nhw oedd yn gyfrifol am holl siopa bwyd y cartref, neu'r rhan fwyaf ohono (68% o'i gymharu â 31% o ddynion)
-

er mwyn cael darlun cyffredinol o ymddygiad pobl at ddiogelwch bwyd, rydym yn defnyddio'r Mynegai Arfer Argymelledig (*Index of Recommended Practice*, IRP), sef mesur cyfansawdd ar gyfer gwybodaeth ac ymddygiad mewn perthynas â hylendid bwyd o fewn y cartref. Yn y cylch hwn, roedd cynnydd yn y sgôr IRP gyfartalog o 64 yng Nghylch 1 i 67 yng Nghylch 4, sy'n nodi gwelliant bach yn gyffredinol mewn arferion diogelwch bwyd

- mae'r ASB yn argymhell bod pobl yn golchi eu dywlo yn drylwyr â sebon a d?r cynnes cyn coginio ac ar ôl cyffwrdd â'r bin, mynd i'r t? bach, cyffwrdd anifeiliaid anwes neu drin bwyd amrwd (yn enwedig cig amrwd). Yn gyffredinol, roedd 86% o ymatebwyr wedi nodi eu bod yn golchi eu dwylo bob amser cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd
- pan holwyd ymatebwyr beth ddylai tymheredd tu mewn i'r oergell fod, dywedodd y rhan fwyaf (48%) y dylai fod rhwng 0 a 5°C (y tymheredd argymelledig). Roedd hyn yn debyg i'r gyfran yng Nghylch 1 (46%) ond yn is na'r gyfran yng Nghylchoedd 2 a 3 (53% ar gyfer y ddau)
- mae'r gyfran o ymatebwyr a nododd eu bod yn defnyddio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' fel y dangosydd gorau ar gyfer p'un a bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, yn unol ag arfer argymelledig yr ASB, wedi cynyddu ers Cylch 1. Roedd tri chwarter o ymatebwyr (75%) yn nodi dyddiadau 'defnyddio erbyn' fel dangosydd ar gyfer p'un a bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Er bod hyn yn debyg i'r cyfrannau yng Nghylchoedd 2 a 3, roedd yn uwch na'r gyfran yng Nghylch 1 (62%)
- pan holwyd ymatebwyr sut roeddent yn dadmer cig neu bysgod, y dull a nodwyd gan y gyfran uchaf ohonynt (58%) oedd gadael cig neu bysgod ar dymheredd yr ystafell. Ni argymhellir defnyddio'r dull hwn
- pan gyflwynwyd rhestr o ffactorau i ymatebwyr a allai ddylanwadu ar eu penderfyniad o ran ble i fwyta allan, dywedodd 72% ohonynt fod glanweithdra a hylendid y sefydliad yn bwysig iddynt; yn gyffredinol, roedd traean (30%) o ymatebwyr a oedd yn bwyta allan yn ystyried hyn fel y ffactor pwysicaf
- yn gyffredinol, roedd 44% o ymatebwyr wedi rhoi gwybod eu bod wedi cael gwenwyn bwyd, yn unol â chylchoedd eraill. Yn debyg i gylchoedd blaenorol, roedd dynion (47%) yn fwy tebygol o roi gwybod eu bod wedi cael gwenwyn bwyd, o'i gymharu â 43% o fenywod

Cafwyd gwybodaeth newydd o ganlyniad i gwestiynau newydd, er enghraifft:

- o'r rheiny a oedd wedi nodi adwaith andwyol neu a oedd wedi osgoi rhai bwydydd penodol, y bwydydd mwyaf cyffredin a oedd yn achosi adwaith andwyol oedd llaeth gwartheg a chynhyrchion llaeth gwartheg (22%), grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (13%) a molysgiaid, e.e. cregyn gleision, wystrys (11%)
- yn gyffredinol, roedd 43% o ymatebwyr wedi nodi eu bod wedi newid o leiaf un peth am eu trefniadau prynu neu fwyta bwyd yn ystod y deuddeg mis diwethaf oherwydd rhesymau ariannol, gan gynnwys 20% a oedd wedi prynu eitemau a oedd ar gynnig arbennig, 18% a oedd wedi newid lle roeddent yn siopa am fwyd am rywle rhatach, ac 17% a ddywedodd eu bod yn bwyta allan llai
- nododd traean (34%) o ymatebwyr eu bod bob amser yn teimlo'n hyderus bod bwyd yn cydfynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen, ac roedd oddeutu hanner (52%) yn teimlo'n hyderus y rhan fwyaf o'r amser. 3% yn unig a nododd nad oeddent byth neu yn anaml yn teimlo'n hyderus.

Mae adroddiad Cymru ar gael yn Gymraeg isod a'r adroddiad cyfunol ar gael yn Saesneg yn unig.

Adroddiadau

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Crynodeb Gweithredol \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (289.05 KB)

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (2.76 MB)

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Adroddiad Technegol \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (2.29 MB)
[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Adroddiad Datblygu \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (554.76 KB)

Cymru

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Cymru as PDF](#) (4.62 MB)

Cymru

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Cymru - Crynodeb Gweithredol as PDF](#) (354.6 KB)

Canllawiau Gogledd

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Gogledd Iwerddon \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (6.72 MB)

Canllawiau Gogledd

[View Bwyd a Chi - Cylch 4 - Gogledd Iwerddon - Crynodeb Gweithredol \(Saesneg yn unig\) as PDF](#) (522.57 KB)

Tablau'r adroddiad cyfunedig (Saesneg yn unig)

[View Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol - Pennod 1 as Excel](#) (629.23 KB)
[View Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol - Pennod 2 as Excel](#) (851.85 KB)
[View Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol - Pennod 3 as Excel](#) (165.92 KB)
[View Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol - Pennod 4 as Excel](#) (119.83 KB)
[View Cylch 4 - Adroddiad Cyfunol - Pennod 5 as Excel](#) (285.05 KB)

Team contacts

Bwyd a Chi

Team contact

foodandyou@food.gov.uk