

.....

# Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4

.....



**Awst 2022**

**Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford,  
Mark Jitlal, Ayla Ibrahim Jarchlo, Katie Mears.**

<https://doi.org/10.46756/sci.fsa.zdt530>

# Cynnwys

Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4	0
Rhestr o'r ffigurau	3
Crynodeb Gweithredol	5
Trosolwg o Bwyd a Chi 2	5
Crynodeb o'r prif ganfyddiadau	6
Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	6
Pryderon am fwyd	7
Diogeledd bwyd	7
Bwyta allan a bwyd tecawê	7
Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd	8
Bwyta gartref	8
Siopa bwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol	9
Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig, a thechnolegau genetig	9
Diolchiadau	10
Cyflwyniad	10
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau	10
Bwyd a Chi 2	11
Bwyd a Chi 2: Cylch 4	12
Dehongli'r canfyddiadau	13
Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol	13
Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	15
Cyflwyniad	15
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	15
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	17
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	19
Pennod 2: Pryderon am fwyd	24
Cyflwyniad	24
Pryderon cyffredin	24
Pennod 3: Diogeledd bwyd	29
Cyflwyniad	29
Diogeledd bwyd	30
Defnyddio banciau bwyd	34
Prydau ysgol, clybiau prydau, a thalebau Cychwyn Iach	35
Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê	37
Cyflwyniad	37

Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê	38
Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd	44
Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddant yn archebu bwyd tecawê	45
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	47
Defnydd y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	49
Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd	51
Cyflwyniad	51
Amllder a diagnosis gorsensitifrwydd i fwyd	53
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd	54
Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol	55
Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd	57
Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd	58
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder ynddi	59
Pennod 6: Bwyta gartref	63
Cyflwyniad	63
Glanhau	64
Oeri	65
Coginio	66
Atal croeshalogi	70
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	71
Pennod 7: Siopa bwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol	77
Cyflwyniad	77
Pwysigrwydd prynu bwydydd sydd ag effaith amgylcheddol isel	77
Pa mor aml y mae ymatebwyr yn chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd	78
Pa mor aml y mae ymatebwyr yn prynu bwydydd sydd ag effaith amgylcheddol isel	80
Agweddau at wybodaeth am effaith amgylcheddol cynhyrchion	81
Canfyddiadau o ffactorau sy'n cyfrannu at ddeietau cynaliadwy a dewisiadau siopa	82
Canfyddiadau o'r hyn sy'n cyfrannu at ddeiet cynaliadwy	82
Canfyddiadau o'r hyn sy'n cyfrannu at ddewisiadau siopa cynaliadwy	84
Pennod 8: Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig	85
Cyflwyniad	85
Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd	87
Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta	89

Rhesymau dros newidiadau mewn arferion defnydd	91
Newidiadau cysylltiedig â bwyd yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt	93
Dewisiadau amgen i gig	95
Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM)	99
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 4	100
Cefndir	100
Methodoleg	101
Termau technegol a diffiniadau	103
Cyfeiriadau	105

## Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1: Hyder bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	18
Ffigur 2. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd.	20
Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.	25
Ffigur 4. Y deg pryder mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.	26
Ffigur 5. Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd.	28
Ffigur 6. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon	31
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.	32
Ffigur 8: Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref	33
Ffigur 9: Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol	33
Ffigur 10: Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol	38
Ffigur 11: Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol	40
Ffigur 12: Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd	44
Ffigur 13: Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê	46
Ffigur 14: Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad	48

Ffigur 15: Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf	50
Ffigur 16: Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd	54
Ffigur 17: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd	56
Ffigur 18: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd	57
Ffigur 19: Hyder y bobl hynny a ymatebodd sydd â gorsensitifrwydd i fwyd yn yr wybodaeth a ddarperir gan fusnesau bwyd	61
Ffigur 20: Sut mae ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.	688
Ffigur 21: Mathau o fwyd yr oedd ymatebwyr wedi'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol	73
Ffigur 22: Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd	75
Ffigur 23: Ffactorau yr oedd ymatebwyr o'r farn eu bod yn cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy	82
Ffigur 24: Yr hyn yr oedd ymatebwyr o'r farn ei fod yn cyfrannu fwyaf at ddewisiadau siopa cynaliadwy	844
Ffigur 25: Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol	87
Ffigur 26: Mathau o gig, dofednod neu bysgod yr oedd ymatebwyr wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis blaenorol	89
Ffigur 27: Rhesymau cyffredin pam mae ymatebwyr wedi bwyta llai o fwydydd penodol yn ystod y 12 mis blaenorol	91
Ffigur 28: Newidiadau yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt yn ystod y 12 mis dilynol	93
Ffigur 29: Canfyddiadau o ddewisiadau amgen i gig a brynir mewn siop o gymharu â chig	97
Ffigur 30: Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) a bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE)	99

# Crynodeb Gweithredol

## Trosolwg o Bwyd a Chi 2

Mae Bwyd a Chi 2 yn arolwg 'Ystadegyn Swyddogol' a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn. Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

63TCynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 4 rhwng 63T18PP Hydref 2021 a 10PP Ionawr 202263T. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' (push-to-web) ei gwblhau gan gyfanswm o 5,796 o oedolion o 4,026 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

Mae'r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeledd bwyd', 'Bwyta allan a bwyd tecawê', 'Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd', 'Bwyta gartref', 'Siopa am fwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol', a 'Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig'.

# Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

## Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

### Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Dywedodd mwy nag o 8 o bob 10 (86%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

### Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (76%) fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder mewn ffermwyr (88%), a siopau ac archfarchnadoedd (85%) nag mewn siopau tecawê (61%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (45%).

### Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd tua thri chwarter (77%) o'r ymatebwyr a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.
- Dywedodd mwy nag 8 o bob 10 (86%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran 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 81% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 84% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi.

## Pryderon am fwyd

- Nid oedd gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (86%) unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta, a dim ond 14% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â phryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd y maent yn ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (31%) a phryderon amgylcheddol a moesegol (23%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedd ganddynt bryderon am ystod o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â gwastraff bwyd (63%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%) a lles anifeiliaid (56%).

## Diogeledd bwyd

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 82% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (70% diogeledd uchel, 12% diogeledd ymylol), a chafodd 18% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% diogeledd isel, 7% diogeledd isel iawn).
- Roedd lefelau diogeledd bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon

## Bwyta allan a bwyd tecawê

- Yn y 4 wythnos flaenorol, roedd tua hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd mewn bwyty (53%), o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (52%) neu wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%).
- Roedd dros draean o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o safle bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (38%) neu wedi archebu bwyd tecawê o gwmi dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, JustEat, Deliveroo,



Uber Eats (35%). Nid oedd tuag 1 o bob 10 o'r ymatebwyr (9%) wedi bwyta bwyd o unrhyw un o'r busnesau bwyd a restrwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol.

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (89%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd dros hanner (59%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ac eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint amdano.

## **Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd**

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (76%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd fymryn dros 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag.
- O'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd pysgnau (26%) a ffrwythau (24%).
- O'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (41%), a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (19%).

## **Bwyta gartref**

### **Dyddiadau 'defnyddio erbyn'**

- Dywedodd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr taw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd tua dwy ran o dair (67%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad oeddent wedi bwyta pysgod cregyn (90%), pysgod eraill (82%), pysgod mwg (76%) neu gig amrwd (71%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn ystod y mis diwethaf.

## Atal croeshalogi

- Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (56%) nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd, tra bo 40% o'r ymatebwyr yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol.

## Siopa bwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol

- Dywedodd bron i ddwy ran o dair (30%) o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel bob tro neu'r rhan fwyaf o'r amser. Dywedodd hanner yr ymatebwyr taw bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (50%) sy'n cyfrannu fwyaf tuag at ddeiet cynaliadwy, a dywedodd 47% taw lleihau gwastraff bwyd sy'n cyfrannu ato fwyaf.
- Roedd y rhan fwyaf (59%) o'r ymatebwyr yn credu taw prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor sy'n cyfrannu fwyaf at ddewisiadau siopa bwyd cynaliadwy. Fodd bynnag, dywedodd bron i 1 o bob 10 (9%) o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod beth oedd yn cyfrannu fwyaf at ddewisiadau siopa bwyd cynaliadwy.

## Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig, a thechnolegau genetig

- Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan ymatebwyr yn y 12 mis diwethaf oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (40%) a dechrau lleihau gwastraff bwyd (40%).
- Dywedodd tua dwy ran o dair (32%) o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta bellach; a

dywedodd 39% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig.

- Nododd ymatebwyr well ymwybyddiaeth o fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) (nid oedd 9% erioed wedi clywed am fwyd GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) (nid oedd 42% erioed wedi clywed am fwyd GE).

## Diolchiadau

Yn gyntaf oll, diolchwn i'r holl ymatebwyr am roi eu hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Hoffem ddiolch i dîm Ipsos a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig David Candy, Charlie Peto, Christy Lai, Kathryn Gallop, Kelly Ward, Sally Horton, Hannah Hossein-Ali, a Dr Patten Smith.

Hoffem ddiolch i weithgor yr ASB, yr Uned Iaith Gymraeg, a'n cydweithwyr yn yr ASB – Joanna Disson a Clifton Gay.

Yn olaf, diolch i'n cynghorwyr allanol – yr Athro George Gaskell, yr Athro Anne Murcott, a Joy Dobbs am eu cyfarwyddyd a'u harweiniad gwerthfawr.

Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford, Mark Jitlal, Ayla Ibrahimi Jarchlo, Katie Mears.

## Cyflwyniad

### Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran lywodraethol anweinidogol sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn

perthynas â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon<sup>1</sup>. Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB, fel y'i nodir yn [strategaeth 2022-2027](#), yw system fwyd sy'n gwireddu'r gosodiadau canlynol:

- Mae bwyd yn ddiogel
- Mae bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label
- Mae bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy

Bwriedir i arolwg Bwyd a Chi 2 fonitro cynnydd yr ASB yn erbyn y weledigaeth hon a llywio penderfyniadau polisi trwy fesur yn rheolaidd yr wybodaeth, yr agweddau a'r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill a gofnodir gan ddefnyddwyr eu hunain yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

## Bwyd a Chi 2

Yn 2019, Comisiynwyd Ipsos gan yr ASB i lunio a chynnal arolwg newydd, 'Bwyd a Chi 2', ddwywaith y flwyddyn, i'w gynnal yn bennaf ar-lein.

Disodlodd arolwg Bwyd a Chi 2 arolwg Bwyd a Chi yr ASB a gynhaliwyd wyneb yn wyneb (2010-2018),<sup>2</sup> Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd (2010-2019) ac Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (2014-2019). Gan fod cynnwys y cwestiynau, y dull cyflwyno a'r dull ymateb yn wahanol, ni ddylid cymharu'r arolygon cynharach hyn ag arolwg Bwyd a Chi 2 yn uniongyrchol. Ceir rhagor o wybodaeth am yr hanes a'r fethodoleg yn Atodiad A.

---

<sup>1</sup>Yn yr Alban, mae'r swyddfa anweinidogol, [Safonau Bwyd yr Alban](#), yn gyfrifol am wella maeth, sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, a sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod beth maent ei fwyta.

<sup>2</sup> Mae'r arolwg Bwyd a Chi yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014.

## Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Casglwyd data Bwyd a Chi 2: Cylch 4 rhwng 18 Hydref 2021 a 10 Ionawr 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,796 o oedolion o 4,026 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 28.5%).

Bwyd a Chi 2: Casglwyd data Cylch 4 yn ystod cyfnod o newid ac ansicrwydd gwleidyddol ac economaidd yn dilyn ymadawriad y Deyrnas Unedig (DU) â'r Undeb Ewropeaidd (UE) a'r pandemig COVID-19. Mae'r cyd-destun hwn yn debygol o fod wedi cael effaith ar y lefelau diogeledd bwyd, y pryderon a'r ymddygiadau sy'n ymwneud â bwyd a nodwyd yn Bwyd a Chi 2<sup>3</sup>.

Arolwg sy'n seiliedig ar fodiwlau yw Bwyd a Chi 2, gyda modiwlau 'craidd' sy'n cael eu cynnwys ym mhob cylch, modiwlau 'cylchdro' sy'n cael eu hailadrodd bob blwyddyn neu bob dwy flynedd, a modiwlau 'unigryw' sy'n cael eu cynnwys unwaith yn unig. Mae'r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys: 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd); 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Diogeledd bwyd' (craidd); 'Bwyta allan a bwyd tecawê' (cylchdro), 'Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd' (cylchdro); 'Bwyta gartref' (cylchdro); 'Siopa am fwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol' (cylchdro); a 'Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig' (cylchdro).

---

<sup>3</sup>[Consumer insights tracker report: key findings from December 2021 to March 2022 \(2022\), FSA.](#) [The UK Public's Interests, Needs and Concerns Around Food \(2022\), Bright Harbour.](#) [Food in a pandemic \(2021\), ASB.](#) [UK Household Food Waste tracking survey Winter 2021: Behaviours, attitudes, and awareness \(2022\), WRAP](#) [The true cost of living- The action needed to stem the rising tide of destitution: March 2022, Trussell Trust.](#) [Family Resources Survey \(FRS\): financial year 2020 to 2021 \(2021\), DWP.](#) Mae'r Arolwg o Adnoddau Teulu yn gofyn i'r ymatebwyr roi gwybod am eu profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag arolwg Bwyd a Chi 2.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 4. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnir yn arolwg Cylch 4 wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn cysylltiedig.

## Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y gwahaniaethau allweddol rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaethau absoliwt yn 10 pwynt canran neu ragor ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ) y byddwn fel arfer yn tynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill wedi'u cynnwys lle bo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran pan dybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (\*\*) i nodi'r gwahaniaethau hyn.

Mewn rhai achosion, nid oedd yn bosib cynnwys data pob is-grŵp, ond mae'r cyfryw ddadansoddiadau ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau data. Darperir gwybodaeth bwysig am bob cwestiwn yr adroddir amdano yn y troednodiadau, gan gynnwys:

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r dewisiadau o ymateb (ymatebion).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd y cwestiwn iddynt, a disgrifiad o'r ymatebwyr a atebodd y cwestiwn (sylfaen = N).
- Mae 'Pwysig:' yn tynnu sylw at bwyntiau pwysig i'w hystyried wrth ddehongli'r canlyniadau.

## Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol

Ymhlith y modiwlau y disgwylir adrodd amdanynt yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5 mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Mynediad at gyflenwad bwyd' (craidd), 'Siopa am fwyd' (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (cylchdro). Fodd bynnag, bydd y canfyddiadau a gaiff eu cynnwys yn yr adroddiadau am brif ganfyddiadau Bwyd a Chi 2 yn ymateb i faterion ac

arsylwadau sy'n dod i'r amlwg ac y bernir eu bod yn newydd neu'n nodedig. Bydd cyfres o adroddiadau eilaidd yn archwilio modiwlau allweddol mewn mwy o fanylder.

# Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

## Cyflwyniad

Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB yw system fwyd sy'n bodloni'r gosodiadau canlynol:

- Mae bwyd yn ddiogel
- Mae bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label
- Mae bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o ymwybyddiaeth ymatebwyr o'r ASB a'u hymddiriedaeth ynddi, yn ogystal â'u hyder mewn diogelwch bwyd a chywirdeb yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd<sup>4</sup>.

## Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dyweddodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd (er enghraifft, eu bod yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus). Dywedodd 92% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent ei brynu yn

---

<sup>4</sup>Yn unol â [Strategaeth 2022-2027](#) yr ASB, bydd adroddiadau'r dyfodol hefyd yn ystyried bwyd iachach a mwy cynaliadwy yn y bennod hon.



ddiogel i'w fwyta; a dywedodd 86% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir<sup>5</sup>.

Roedd hyder o ran diogelwch bwyd yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- NS-SEC<sup>6</sup>: roedd ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 94% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta nag ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (77%).

Roedd hyder yng nghywirdeb yr wybodaeth ar labeli bwyd yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm blynyddol y cartref: roedd ymatebwyr ag incwm dros £96,000 (96%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yng nghywirdeb labeli bwyd o gymharu â'r rheiny ag incwm llai na £95,999 (er enghraifft, 84% o'r rheiny ag incwm rhwng £19,000 a £31,999).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 88% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir o gymharu ag ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (74%).

---

<sup>5</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... A) bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. B) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (er enghraifft, cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r arolwg papur 'Bwyta Gartref'.

<sup>6</sup>System ddosbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#) (NS-SEC), sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail galwedigaeth a statws cyflogaeth.

## Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (76%) fod ganddynt hyder (hynny yw, hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd<sup>7</sup>.

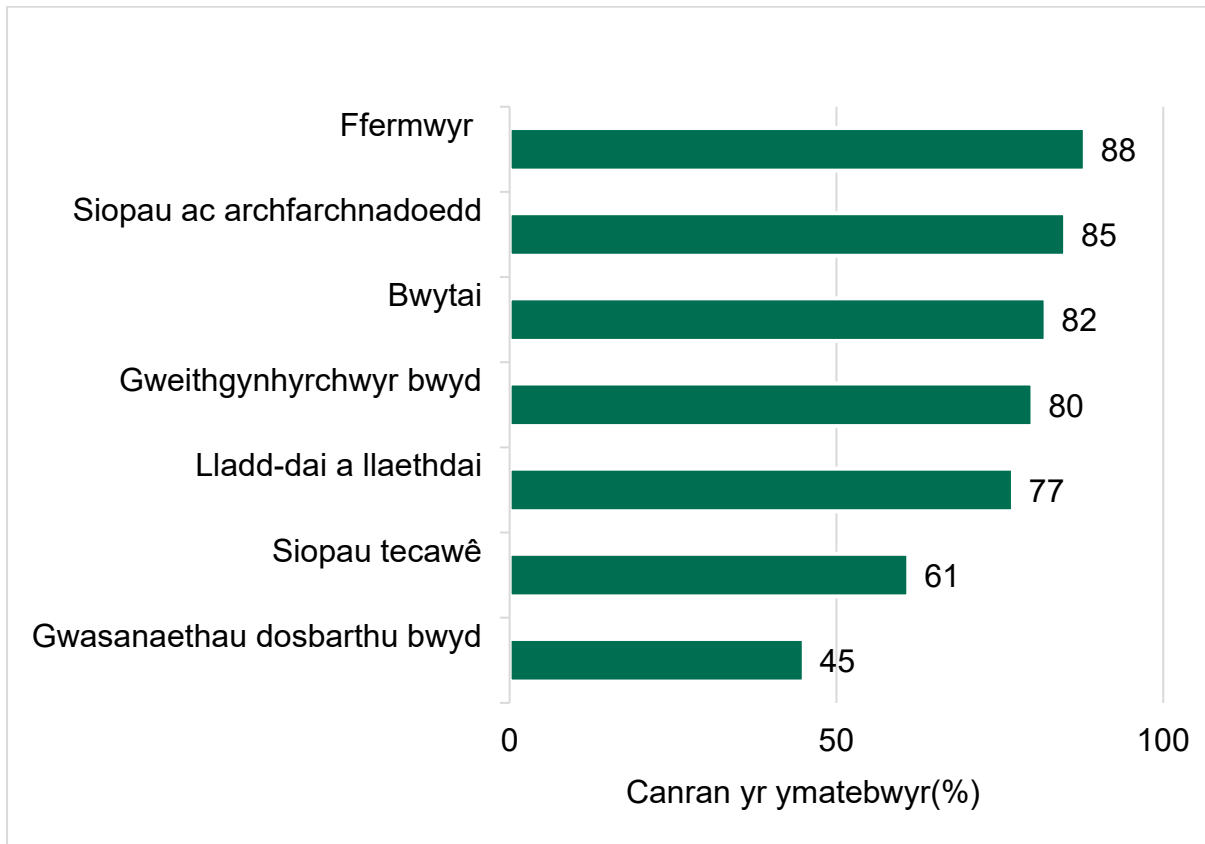
Roedd hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 65 a 74 oed (83%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu ag oedolion iau (er enghraifft, 70% o'r rheiny rhwng 35 a 44 oed).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 78% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (64%).
- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (78%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd nag oedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (68%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (77%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (68%)\*\*.
- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd ymatebwyr nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (77%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu ag ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (69%).

---

<sup>7</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd i'ch bwrdd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r arolwg papur 'Bwyta Gartref'.

**Ffigur 1: Hyder bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor hyderus oeddent fod y rheiny sydd â rhan allweddol yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod y bwyd maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) mewn ffermwyr (88%) a siopau ac archfarchnadoedd (85%) nag mewn siopau tecawê (61%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd, er enghraifft Just Eat, Deliveroo, Uber Eats (45%), (Ffigur 1)<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod... A) Ffermwyr, B) Lladd-dai a llaethdai, C) Gwneuthurwyr bwyd, er enghraifft ffatrioedd, D) Siopau ac archfarchnadoedd, E) Bwytai, F) Siopau tecawê, G) Gwasanaethau dosbarthu bwyd, er enghraifft Just Eat, Deliveroo, Uber Eats... yn y DU (ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen

## Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Roedd y rhan fwyaf (92%) o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB<sup>9</sup>.

Roedd ymwybyddiaeth o'r ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, dywedodd 96% o'r rheiny rhwng 65 a 74 oed eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â 81% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 96% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB nag ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (70%), a myfyrwyr amser llawn (80%).

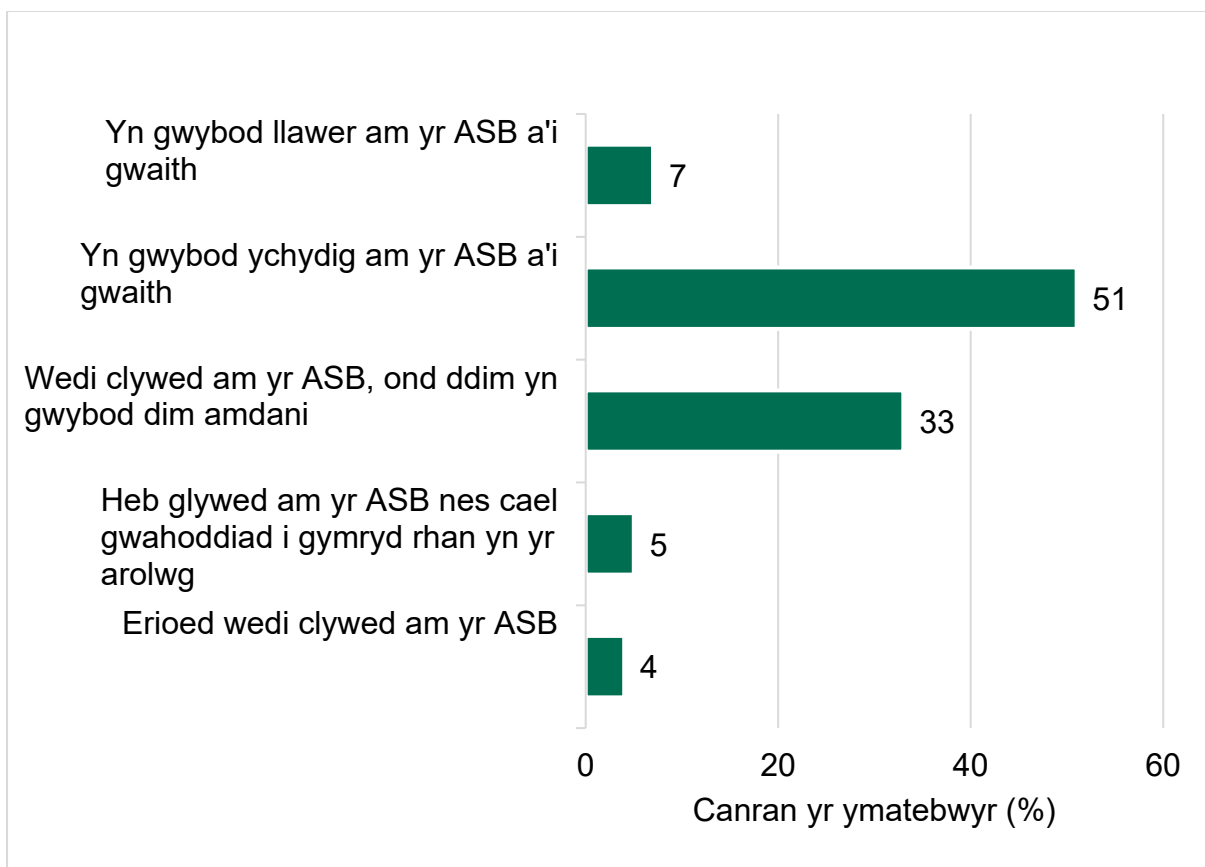
---

= 4755, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r arolwg papur 'Bwyta Allan'.

<sup>9</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi clywed amdanynt? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymateb: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), (Lloegr) Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA), (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Cymru a Lloegr) Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru, (Gogledd Iwerddon) Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (PHA), (Gogledd Iwerddon) Adran Amaethyddiaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA), (Gogledd Iwerddon) Gweithredaeth Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon (HSENI), (Gogledd Iwerddon) Safefood. Sylfaen = 3745, pob un a wnaeth ymateb ar-lein. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg gan Ipsos, a wnaeth grybwyll yr ASB. Mae diffyg ymateb yn dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (95%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB nag oedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel (85%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (94%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (82%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (93%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt yn coginio (77%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd (94%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa am fwyd (74%).

**Ffigur 2: Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Dyweddod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 7% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 51% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd tua 4 o bob 10 (42%) o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod am yr ASB; dywedodd 33% eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod unrhyw beth amdani. Nid oedd 5% wedi clywed am yr ASB cyn iddynt gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2; ac nid oedd 4% wedi clywed am yr ASB (Ffigur 2)<sup>10</sup>.

Roedd gwybodaeth am yr ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 45 a 64 oed (er enghraifft, 69% o'r rheiny rhwng 45 a 54 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu ag ymatebwyr iau (50% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed; 54% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed) neu'r ymatebwyr hynaf (41% o'r rheiny 75 oed a hŷn).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (63%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is (53%), y rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (45%), neu fyfyrwyr amser llawn (46%).
- Gwlad: roedd ymatebwyr yng Nghymru (68%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny yn Lloegr (57%). Dywedodd chwech o

---

<sup>10</sup> Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, a adwaenir hefyd fel yr ASB? Ymateb: Rydw i'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes imi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg, a wnaeth grybwyll yr ASB.

bob deg (60%) o'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon eu bod yn gwybod am yr ASB.

- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd ymatebwyr ag alergedd (70%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu ag ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (56%) neu'r rheiny nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (58%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (60%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydynt yn coginio (34%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa (60%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (35%).

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB i ba raddau maent ymddiried ynnddi i gyflawni ei gwaith, sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'. Dywedodd 77% o'r ymatebwyr eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud hyn<sup>11</sup>.

Dywedodd mwy nag 8 o bob 10 (86%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran 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 81% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â

---

<sup>11</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd, ai peidio, i gyflawni ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rydw i'n ymddiried yn fawr ynnddi, Rydw i'n ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi y naill ffordd neu'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3543, yr holl ymatebwyr a oedd yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Pwysig: Cyfeirir at 'Rydw i'n ymddiried yn fawr ynnddi' ac 'Rydw i'n ymddiried ynnddi' fel 'ymddiried'.

bwyd, ac roedd 84% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nod<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y gellir dibynnu ar yr Asiantaeth Safonau Bwyd/yr asiantaeth lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon... A) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). B) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd. C) ei bod yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Holwyd ymatebwyr a oedd yn gwybod ychydig, neu ddim o gwbl, am yr ASB ynghylch 'yr adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; holwyd y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB ynghylch yr ASB.



# Pennod 2: Pryderon am fwyd

## Cyflwyniad

Gwaith yr ASB, a nodir mewn cyfraith, yw diogelu iechyd y cyhoedd a diogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd. Mae'r ASB yn defnyddio arolwg Bwyd a Chi 2 i fonitro pryderon defnyddwyr am faterion bwyd, fel diogelwch bwyd, maeth, a materion amgylcheddol. Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o bryderon ymatebwyr am fwyd.

## Pryderon cyffredin

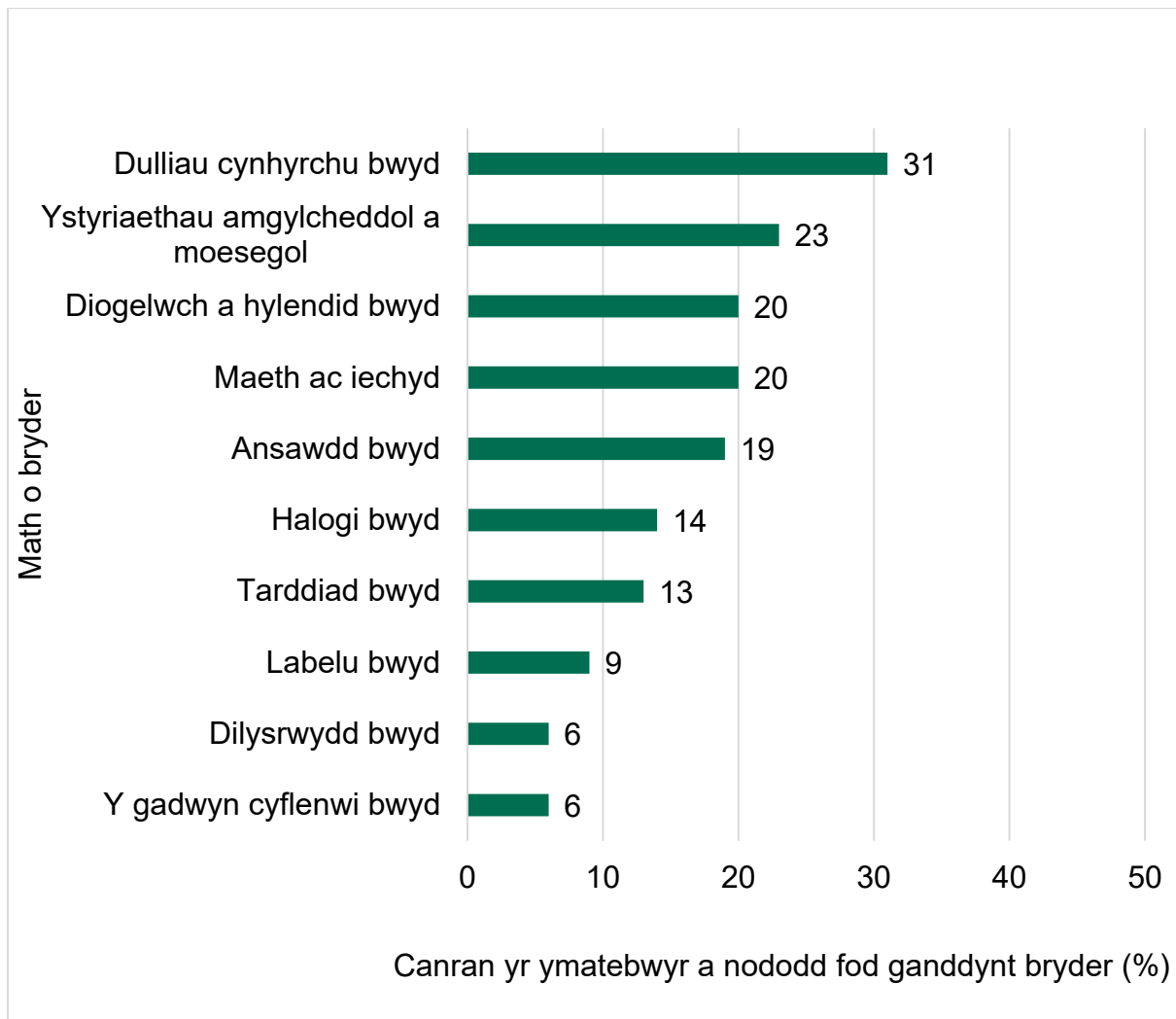
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddynt unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Nid oedd gan y mwyafrif o'r ymatebwyr (86%) unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta, a dim ond 14% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta?

Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 4786, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r arolwg papur 'Bwyta Gartref'.

**Ffigur 3: Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell**



#### Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 4

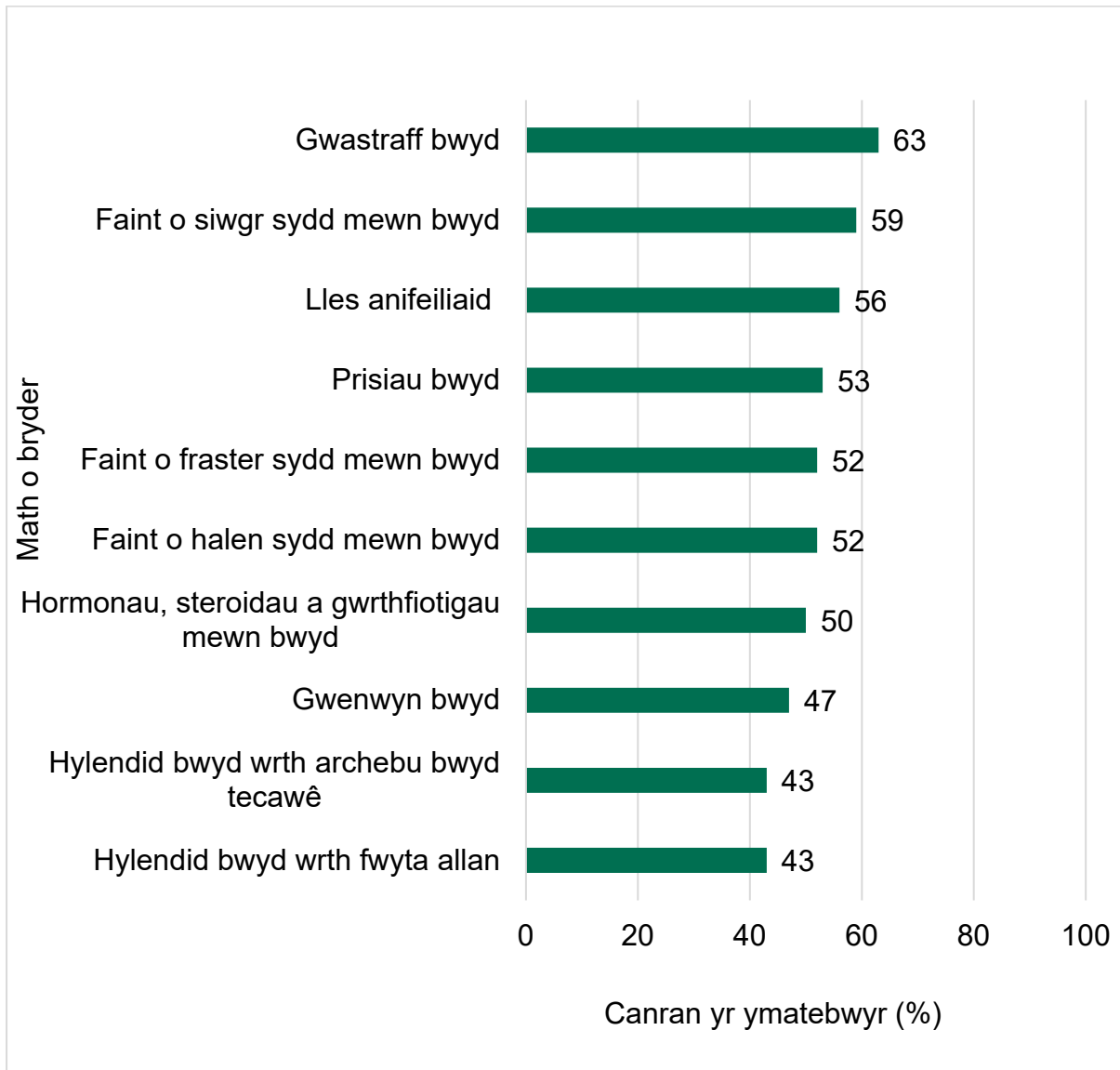
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Roedd y pryder mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (31%), a oedd yn cynnwys defnyddio ychwanegion (fel cyffeithyddion a lliwiau bwyd) mewn cynhyrchion bwyd (14%), defnyddio plaladdwyr a neu/wrtaith i dyfu bwyd (12%), a sut mae bwyd wedi cael ei gynhyrchu neu ei brosesu (6%) (Ffigur 3).

Roedd yr ail bryder mwyaf cyffredin yn ymwneud â phryderon amgylcheddol a moesegol (23%), a oedd yn cynnwys lles anifeiliaid / sut caiff anifeiliaid eu trin (gan

gynnwys eu cludo) (12%), taith bwyd (hynny yw, y pellter y bydd bwyd yn ei deithio) (5%), ac effaith cynhyrchu / bwyta cig ar yr amgylchedd (5%) (Ffigur 3)<sup>14</sup>.

**Ffigur 4: Y deg pryder mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.**

Canran yr ymatebwyr (%)



<sup>14</sup>Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 666, pob ymatebydd a oedd â phryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Pwysig: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos – gweler yr [Adroddiad Technegol](#) i gael rhagor o fanylion.

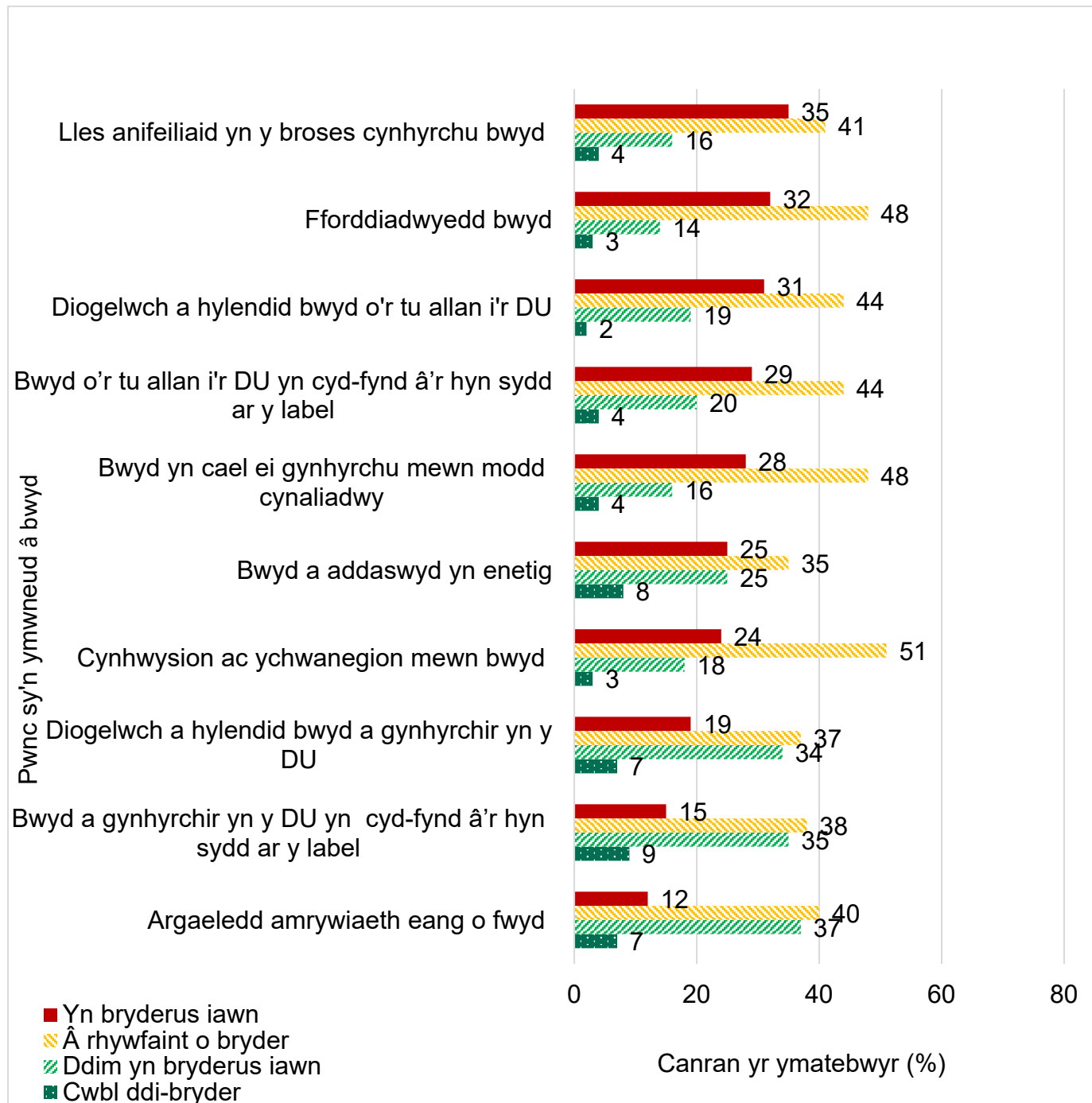
## Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddynt bryderon am ystod o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â gwastraff bwyd (63%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%) a lles anifeiliaid (56%). Roedd tua hanner yr ymatebwyr yn pryderu am brisiau bwyd (53%), faint o fraster sydd mewn bwyd (52%) faint o halen sydd mewn bwyd (52%), a hormonau, steroidau a/neu wrthfotigau mewn bwyd (50%) (Ffigur 4)<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup>Cwestiwn: A oes gennych chi bryderon am unrhyw un o'r canlynol? Ymatebion: Faint o siwgr sydd mewn bwyd, Gwastraff bwyd, Lles anifeiliaid, Hormonau, steroidau a gwrthfotigau mewn bwyd, Faint o halen sydd mewn bwyd, Faint o fraster sydd mewn bwyd, Gwenwyn bwyd, Hylendid bwyd wrth fwyta allan, Hylendid bwyd wrth archebu bwyd tecawê, Y defnydd o blaladdwyr, Twyll neu droseddau bwyd, Y defnydd o ychwanegion (er enghraifft, cyffeithyddion a lliwiau bwyd), Prisiau bwyd, Bwydydd a addaswyd yn enetig (GM), Halogi cemegol o du'r amgylchedd, Taith bwyd, Nifer y calorïau mewn bwyd, Gwybodaeth am alergenau mewn bwyd, Coginio'n ddiogel gartref, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3745, pob un a wnaeth ymateb ar-lein.

**Ffigur 5: Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd**



Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i ymatebwyr nodi i ba raddau roeddent yn pryderu am nifer o faterion penodol sy'n ymwneud â bwyd. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o nodi lefel uchel o bryder am les anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd (35%). Nododd tua 3 o bob

10 o'r ymatebwyr lefel uchel o bryder am fforddiadwyedd bwyd (32%) a diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r DU (31%) (Ffigur 5)<sup>16</sup>.

## Pennod 3: Diogeled bwyd

### Cyflwyniad

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

“Ceir diogeled bwyd pan fo 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.

---

<sup>16</sup> Cwestiwn: Gan feddwl am fwyd yn y Deyrnas Unedig [amrywiad ar eiriad y cwestiwn yng Ngogledd Iwerddon: yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon] heddiw, pa mor bryderus ydych chi, os o gwbl, am bob un o'r pynciau canlynol? A) Fforddiadwyedd bwyd B) Diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] C) Diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i [yng Nghymru a Lloegr: y DU; yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] D) Bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label E) Bwyd o'r tu allan i [yng Nghymru a Lloegr: y DU; yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label F) Bwyd yn cael ei gynhyrchu mewn modd cynaliadwy G) Argaeled amrywiaeth eang o fwyd H) Lles anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd I) Cynhwysion ac ychwanegion mewn bwyd J) Bwyd a addaswyd yn enetig (GM). Sylfaen = 3745, pob un a wnaeth ymateb ar-lein. Pwysig: addaswyd geiriad y cwestiwn ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio [Modiwl Arolwg Diogeled Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) a luniwyd gan Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur diogeled bwyd defnyddwyr.

Ceir rhagor o wybodaeth am sut y caiff diogeled bwyd ei fesur, a sut y caiff dosbarthiadau eu neilltuo a'u diffinio, yn Atodiad A, ac [ar wefan Mynediad Diogeled Bwyd yr USDA](#).

## Diogeled bwyd

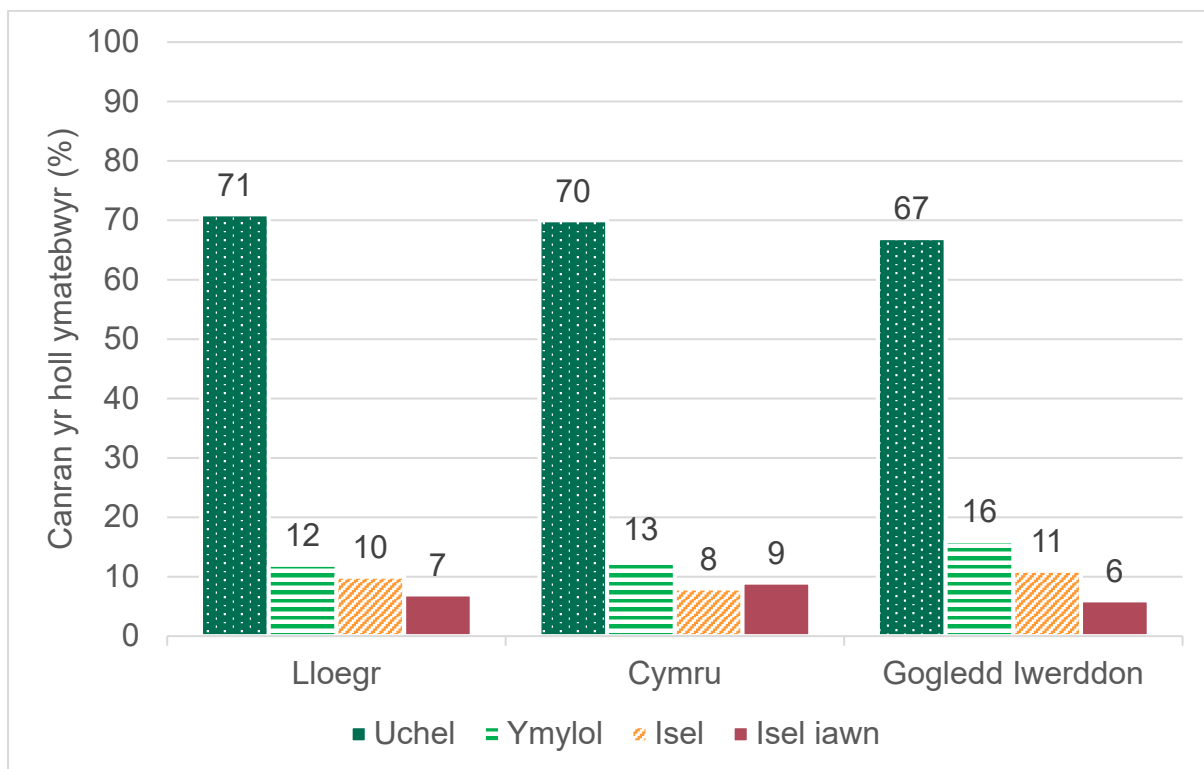
Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 82% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeled bwyd (70% uchel, 12% ymylol), a chafodd 18% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeled bwyd (10% isel, 7% isel iawn)<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Cwestiwn / Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau yr USDA ar Ddiogeled Bwyd](#) a'r [Adroddiad Technegol](#). Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr.

Pwysig: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddsbarthiadau a diffiniadau lefelau diogeled bwyd.

**Ffigur 6: Diogeled bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**

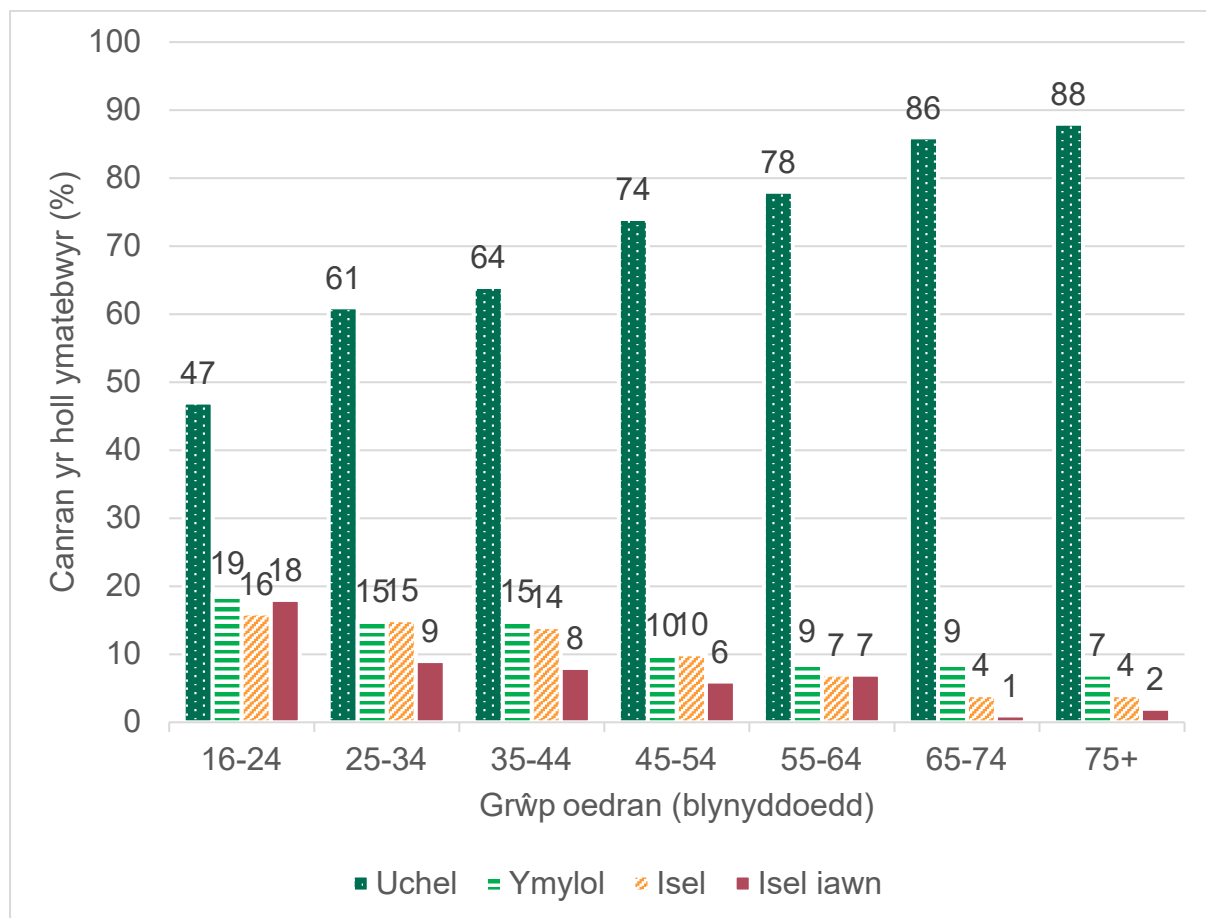


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Roedd lefelau diogeled bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Roedd tuag 8 o bob 10 o'r ymatebwyr â diogeled bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeled bwyd uchel neu ymylol) yng Nghymru (83%), Lloegr (82%) a Gogledd Iwerddon (82%). Roedd gan oddeutu 1 o bob 6 o'r ymatebwyr ddiffyg diogeled bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeled bwyd isel neu isel iawn) yng Nghymru (17%), Lloegr (18%) a Gogledd Iwerddon (18%) (Ffigur 6).



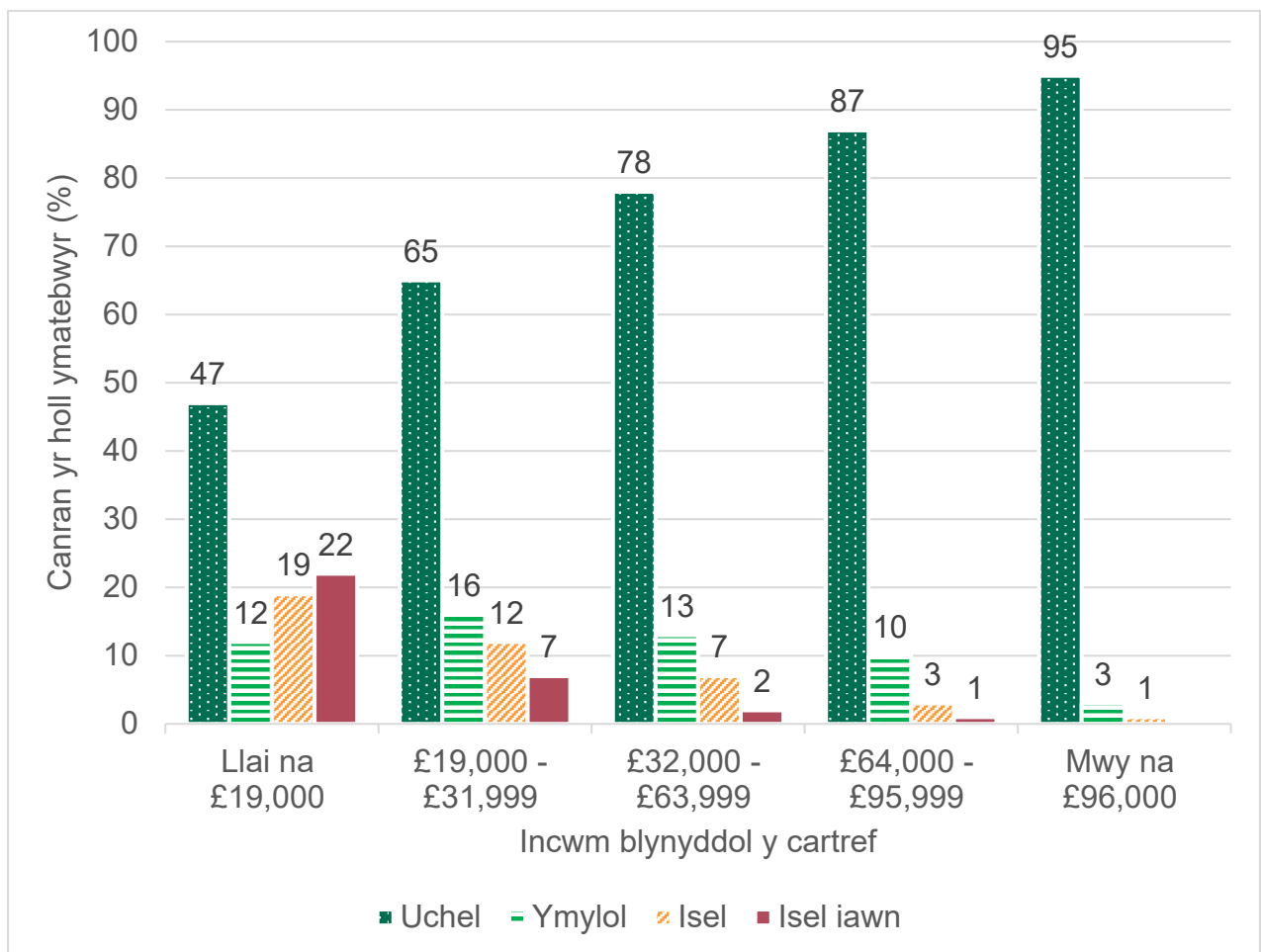
**Ffigur 7: Diogeled bwyd yn ôl grŵp oedran**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Roedd diogeled bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeled bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeled bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 34% (16% isel, 18% isel iawn) o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeled bwyd o gymharu â 5% o'r rheiny 75 oed a hŷn (Ffigur 7).

**Ffigur 8: Diogeled bwyd yn ôl incwm y cartref**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Roedd diogeled bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o ddweud fod ganddynt diogeled bwyd na'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, nododd 95% o ymatebwyr ag incwm dros £96,000 fod ganddynt ddiogeled bwyd uchel o gymharu â 47% o'r rheiny ag incwm llai nag £19,000 (Ffigur 8). Nododd pedwar o bob deg (40%) o'r rheiny ag incwm y cartref blynyddol o lai nag £19,000 fod ganddynt ddiogeled bwyd isel neu isel iawn.

Roedd lefelau diogeled bwyd cofnodedig hefyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint cartrefi: roedd cartrefi llai (er enghraifft, 86% o gartrefi un person) yn fwy tebygol o adrodd bod ganddynt ddiogeled bwyd uchel o gymharu â chartrefi gyda mwy na 5 o bobl (72%).

- Plant dan 16 oed yn y cartref: dywedodd 85% o'r cartrefi heb blant dan 16 oed fod ganddynt ddiogeledd bwyd o gymharu â 75% o'r cartrefi â phlant o dan 16 oed.
- NS-SEC: roedd diogeledd bwyd yn fwy tebygol o gael ei nodi gan ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 88% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol, a phroffesiynol), o gymharu â'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (73%), a myfyrwyr amser llawn (71%). Y rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (44%) oedd leiaf tebygol o fod â diogeledd bwyd.
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (85%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeledd bwyd o gymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (66%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr nad oedd ganddynt gyflwr iechyd hirdymor (88%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (73%).

## Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ydyn 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 (93%) nad oeddent wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi<sup>18</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oeddent wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd tua thraean (34%) wedi cael parcel bwyd ar un

---

<sup>18</sup>Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 3745, pob un a ymatebodd ar-lein.

achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 51% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 8% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach<sup>19</sup>.

## Prydau ysgol, clybiau prydau, a thalebau Cychwyn Iach

Gofynnwyd i ymatebwyr â phlant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref a yw eu plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd y rhan fwyaf (80%) o'r ymatebwyr gyda phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Nododd oddeutu un o bob pump (19%) o'r ymatebwyr fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim<sup>20</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr â phlant rhwng 7 ac 15 oed yn eu cartref a oedd y plentyn/plant wedi cymryd rhan mewn clwb ysgol lle darparwyd pryd o fwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (74%) nad oedd y plentyn/plant yn eu cartref wedi mynychu un o'r clybiau hyn yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd 1 o bob 7 (15%) o'r ymatebwyr fod y plentyn/plant yn eu cartref wedi mynychu clwb brecwast cyn ysgol, dywedodd 8% fod y plentyn/plant wedi cymryd rhan mewn clwb ar ôl ysgol lle cawsant bryd o fwyd; a dywedodd 6% fod y

---

<sup>19</sup>Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Dim ond unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Dwy neu dair gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Pedair i chwe gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Mwy na chwe gwaith ond nid pob mis, Bob mis neu'n amlach, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 123, yr holl ymatebwyr a nododd fod rhywun yn eu cartref wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys neu wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

<sup>20</sup> Cwestiwn: A yw unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydyn, Nac ydyn, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1020, yr holl ymatebwyr a oedd â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn byw yn y cartref. Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim yn amrywio rhwng [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

plentyn/plant wedi cymryd rhan mewn clwb cinio a gweithgareddau a gynhaliwyd yn ystod gwyliau ysgol<sup>21</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd â phlant rhwng 0 a 4 oed yn eu cartref neu a oedd yn feichiog a ydynt yn cael talebau [Cychwyn Iach](#). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (87%) nad ydynt yn cael talebau Cychwyn Iach; fe wnaeth 6% o'r ymatebwyr ddweud eu bod yn cael y talebau hyn<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup>Cwestiwn: A wnaeth eich plentyn/unrhyw un o'r plant yn eich cartref fynd i unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Clwb brechwast cyn ysgol, Clwb ar ôl ysgol lle cawsant bryd o fwyd (te/cinio), Clwb cinio a gweithgareddau a oedd yn cael ei gynnal yn ystod gwyliau ysgol yn unig, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 792, yr holl ymatebwyr â phlentyn/plant rhwng 5 a 15 oed yn y cartref.

<sup>22</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n cael talebau Cychwyn Iach ar eich cyfer chi eich hunan neu ar gyfer eich plant? Ymatebion : Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 469, yr holl ymatebwyr a ymatebodd ar-lein sy'n feichiog neu sydd â phlentyn/plant rhwng 0 a 4 oed yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur papur sydd â phlentyn/plant rhwng 0 a 4 oed yn byw yn eu cartref.

# Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê

## Cyflwyniad

Mae'r [Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#) yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus o ran ble i fwyta allan neu siopa am fwyd trwy roi gwybodaeth glir am safonau hylendid busnesau. Fel arfer rhoddir sgoriau i leoedd lle caiff bwyd ei gyflenwi, ei werthu, neu ei fwyta, gan gynnwys bwytai, tafarndai, caffis, siopau tecawê, a faniau a stondinau bwyd.

Mae'r ASB yn rhoi'r cynllun ar waith mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae swyddog diogelwch bwyd o'r awdurdod lleol yn arolygu busnesau i wneud yn siŵr eu bod yn dilyn y gyfraith hylendid bwyd er mwyn i'r bwyd fod yn ddiogel i'w fwyta. Rhoddir sgôr i fusnesau, rhwng 0 a 5. Mae sgôr o 5 yn dangos bod safonau hylendid yn dda iawn, ac mae sgôr o 0 yn dangos bod angen gwella ar frys.

Mae busnesau bwyd yn cael sticer sy'n dangos eu sgôr o dan y Cynllun. Yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos eu sgôr, ond yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, mae'n rhaid i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr yn ôl y gyfraith<sup>23</sup>. Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

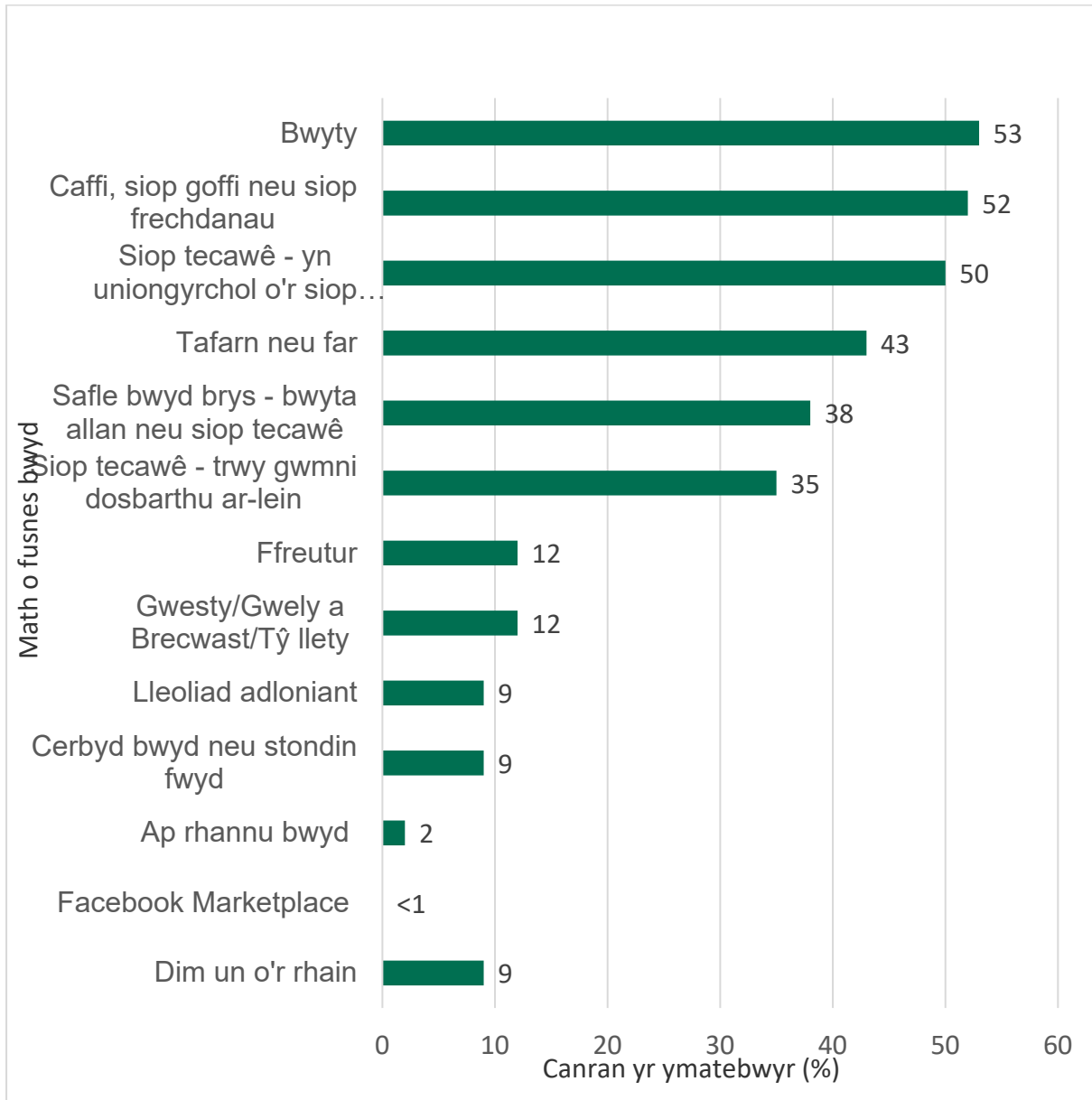
Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar arferion bwyta allan ac archebu bwyd tecawê yr ymatebwyr, y ffactorau sy'n cael eu hystyried wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê, a chydabod a defnyddio'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

---

<sup>23</sup>Cyflwynwyd deddfwriaeth i'w gwneud yn ofynnol arddangos sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.

## Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

**Ffigur 9: Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roeddent wedi bwyta allan neu o ble roeddent wedi archebu bwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol. Roedd tua hanner yr ymatebwyr wedi bwyta allan mewn bwyty (53%), o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (52%) neu wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%) ac roedd 43% wedi bwyta allan mewn

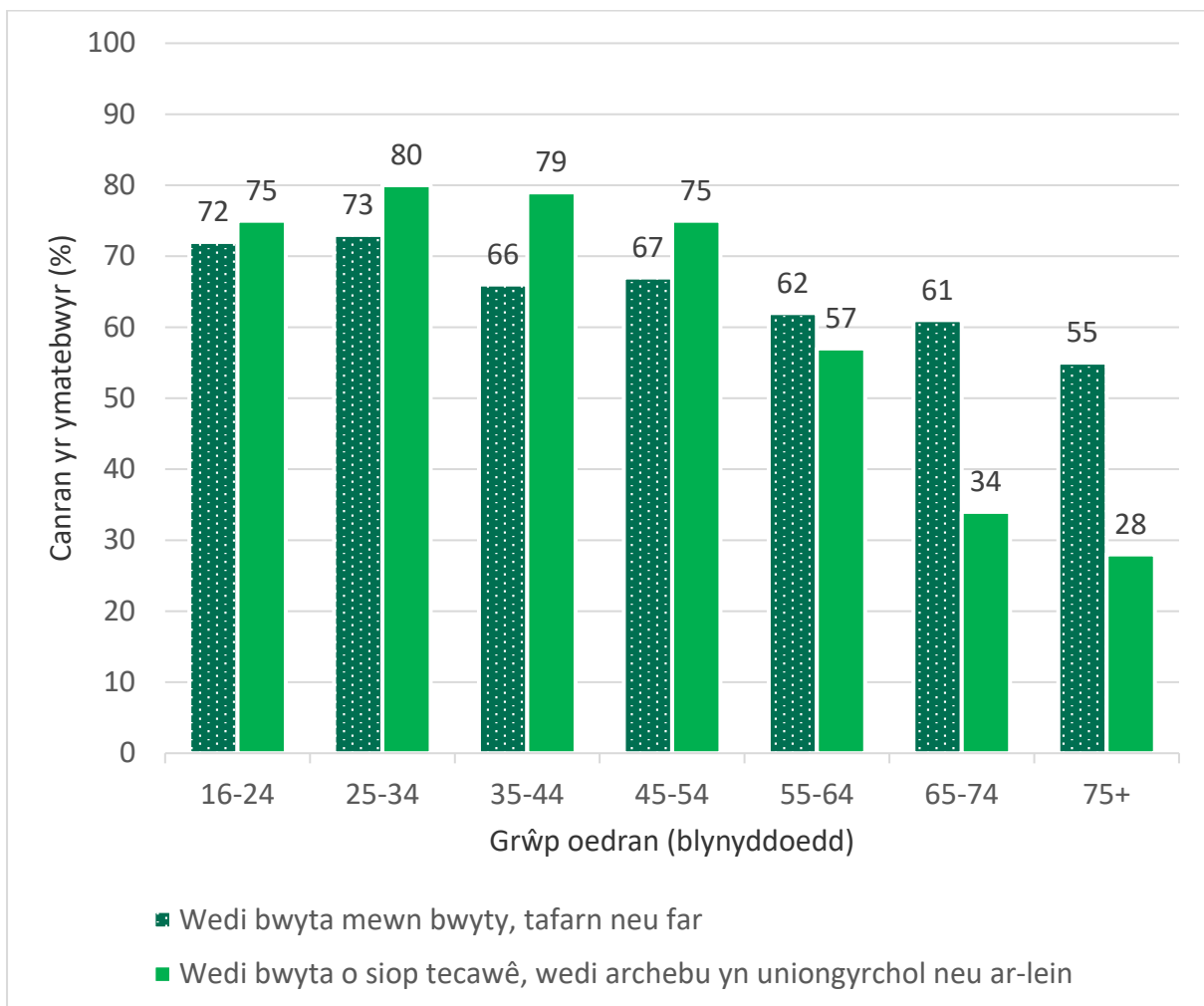
tafarn neu far. Roedd dros draean o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o siop bwyd brys (*fast-food*) (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (38%) neu wedi archebu bwyd tecawê gan gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (35%). Nid oedd tua 1 o bob 10 o'r ymatebwyr (9%) wedi bwyta yn unrhyw un o'r busnesau bwyd a restrwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol (Ffigur 9)<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf, ydych chi wedi bwyta bwyd o'r canlynol....? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol) Ymatebion : Wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, O gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Wedi archebu bwyd tecawê trwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), O safle bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Mewn bwyty, Mewn tafarn/bar, O ffreutur (er enghraifft, yn y gwaith, ysgol, prifysgol, neu ysbyty), O fan bwyd symudol neu stondin fwyd, Mewn gwesty, safle Gwely a Brechwast, neu lety, O leoliad adloniant (er enghraifft, sinema, ale fowlio, clwb chwaraeon), Trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft, Olío neu Too Good To Go), O Facebook Marketplace (er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw), Dim un o'r rhain. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post (gweler Atodiad A). Sylwch, nid yw'r canrannau a ddangosir yn dod i gyfanswm o 100% gan y gellid dewis ymatebion lluosog.



**Ffigur 10: Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Roedd ymatebwyr iau yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol neu ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol o gymharu ag ymatebwyr hŷn. Er enghraifft, roedd 73% o ymatebwyr rhwng 25 a 34 oed wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 55% o'r rheiny sy'n 75 oed neu'n hŷn. Yn yr un modd, roedd 80% o ymatebwyr rhwng 25 a 34 oed wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol neu ar-lein) o gymharu ag 28% o'r rheiny sy'n 75 oed neu'n hŷn (Ffigur 10).

**Ffigur 11: Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Roedd ymatebwyr ag incwm y cartref uwch yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol neu ar-lein) yn y 4 wythnos flaenorol o gymharu ag ymatebwyr ag incwm is. Er enghraifft, roedd 86% o ymatebwyr ag incwm o £96,000 neu fwy wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 53% o'r rheiny ag incwm o £19,000 neu lai. Yn yr un modd, roedd 84% o ymatebwyr ag incwm o £96,000 neu fwy wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol neu ar-lein) o gymharu â 55% o'r rheiny ag incwm o £19,000 neu lai (Ffigur 11).

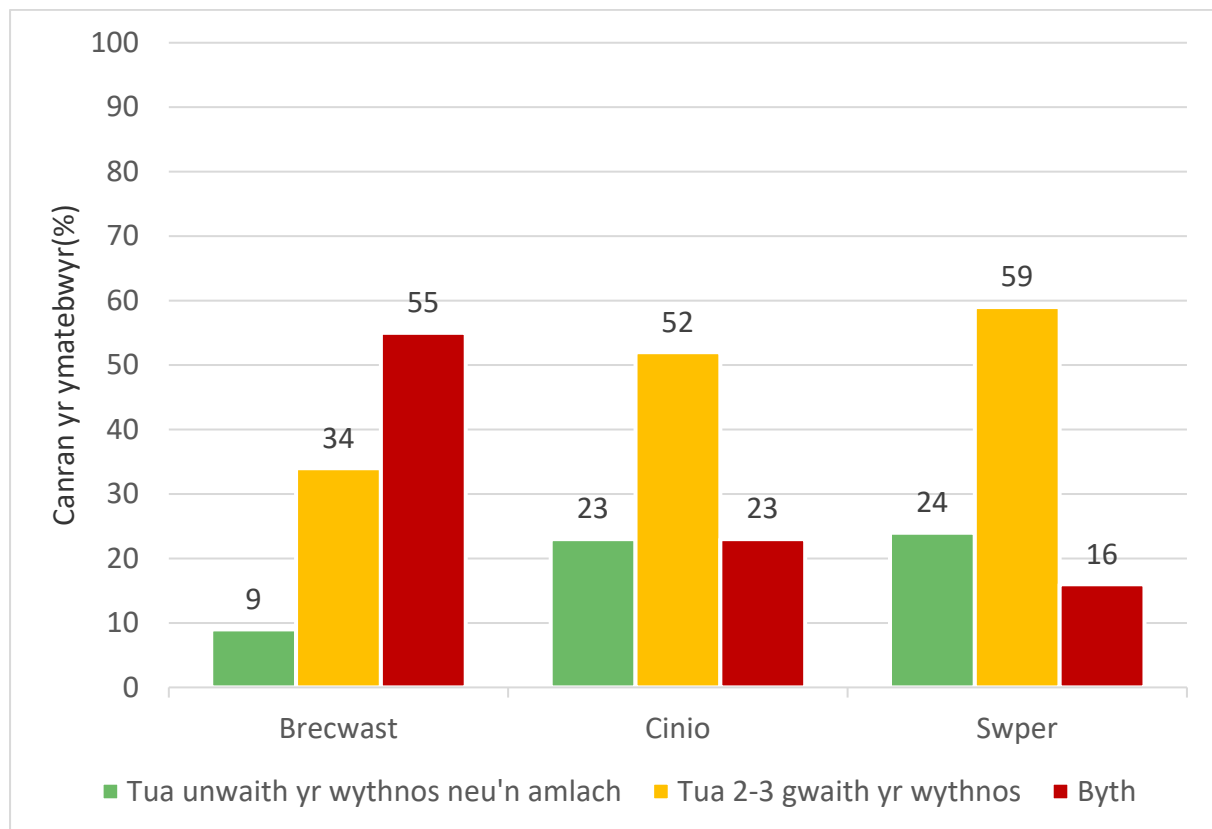
Roedd amlder bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far neu fwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol neu ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol hefyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint y cartref: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd 80% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi 4 person wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 40% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain.
- Plant dan 16 oed yn y cartref: roedd ymatebwyr a oedd â phlant yn y cartref (77%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rhai nad oedd ganddynt blant 16 oed neu iau yn y cartref (59%). Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rheiny â phlant (66%) neu heb blant (66%) 16 oed neu iau yn y cartref\*\*.
- NS-SEC: roedd myfyrwyr llawn amser a'r rheiny mewn rhai grwpiau galwedigaethol yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far neu wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill neu'r rheiny a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir ac/neu erioed wedi gweithio. Er enghraifft, roedd 74% o fyfyrwyr llawn amser a 69% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 60% o'r rheiny mewn galwedigaethau lled-reolaidd a rheolaidd a 53% o'r rheiny a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu erioed wedi gweithio. Yn yr un modd, roedd 75% o fyfyrwyr llawn amser a 73% o'r rheiny mewn swyddi rheoli, gweinyddol a phroffesiynol wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 47% o'r rheiny mewn galwedigaethau lled-reolaidd a rheolaidd a 31% o'r rheiny a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedd erioed wedi gweithio.
- Trefol/gwledig: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol (66%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn ardal wledig (54%). Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rheiny a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol (66%) neu wledig (66%)\*\*.

- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (71%) neu ymylol (64%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (48%) neu isel iawn (48%). Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta bwyd o siop tecawê yn gwahaniaethu'n fawr rhwng y rheiny â lefelau gwahanol o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 66% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn o gymharu â 62% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (67%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (54%). Fodd bynnag, roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu ag ymatebwyr gwyn (62%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr heb unrhyw gyflwr iechyd hirdymor (71%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr â chyflwr iechyd hirdymor (58%). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaeth mawr rhwng amllder bwyta bwyd o siop tecawê rhwng y rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (58%) neu heb gyflwr iechyd hirdymor\*\* (66%).

## Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd

Ffigur 12. Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frechwast, cinio a swper. Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o fwyta allan neu brynu tecawê i frechwast, gyda 55% o'r ymatebwyr erioed yn gwneud hyn.

Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (52%) eu bod yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i swper, gyda 59% yn gwneud hyn 2-3 gwaith y

mis neu'n llai aml a 24% yn gwneud hyn tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (Ffigur 12)<sup>25</sup>.

## **Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddant yn archebu bwyd tecawê**

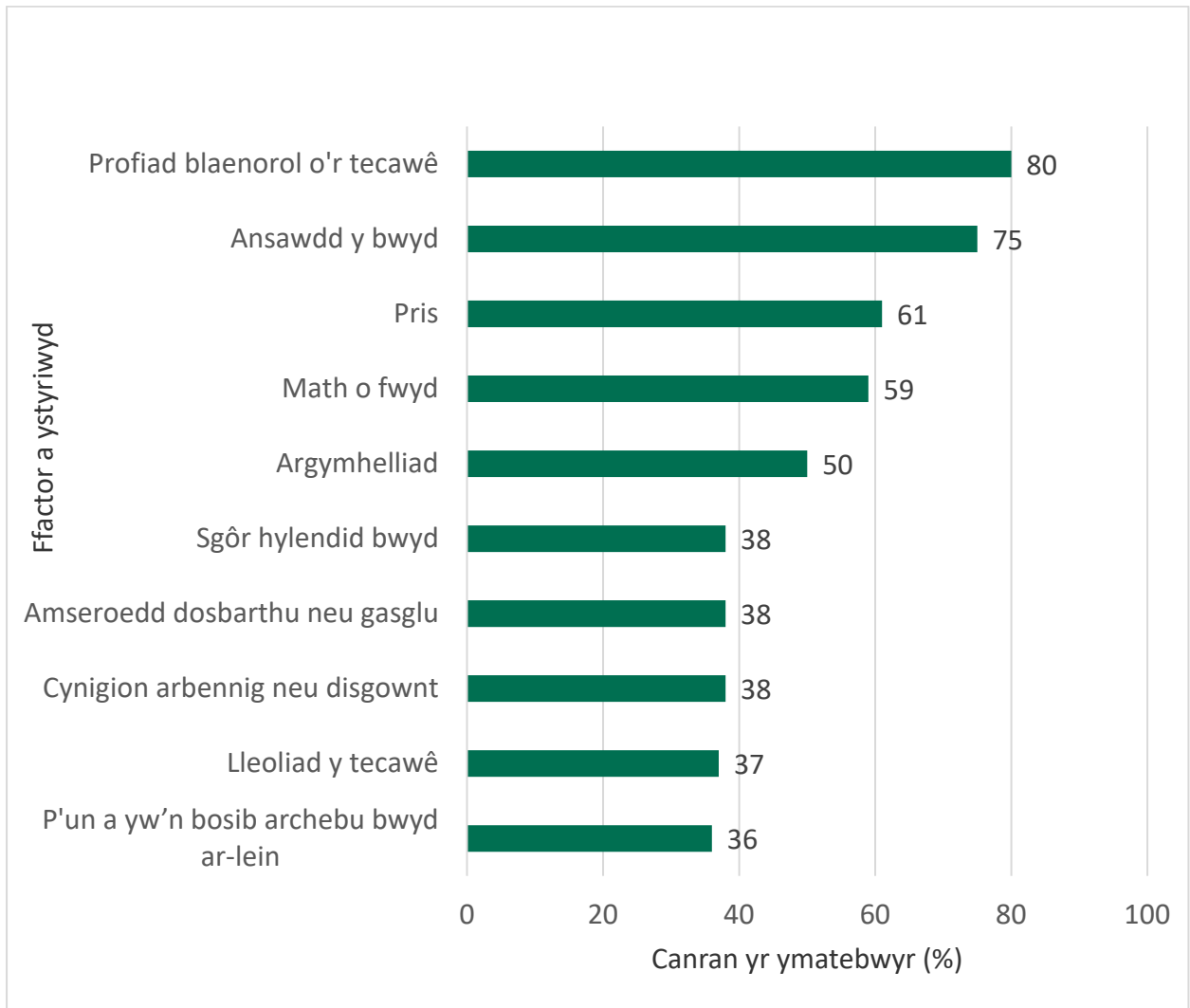
Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o restr benodol, y byddent yn eu hystyried yn gyffredinol wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Cwestiwn: Ar hyn o bryd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê ar gyfer...? A) Brecwast, B) Cinio, C) Swper/te. Ymatebion: Sawl gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, Tua 2-3 gwaith y mis, Tuag unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

<sup>26</sup> Mae hyn yn cynnwys bwyd tecawê a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein.

**Ffigur 13: Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê**



**Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4**

O blith y rheiny a oedd wedi archebu bwyd o siop tecawê, profiad blaenorol yr ymatebwyr o'r siop tecawê (80%) ac ansawdd y bwyd (75%) oedd y ffactorau mwyaf cyffredin y byddai'r ymatebwyr yn eu hystyried pan fyddant yn penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (75%). Roedd tua 4 o bob 10 (38%) o'r ymatebwyr wedi

ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 13)<sup>27</sup>.

## Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Dyweddodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (89%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd dros hanner (59%) yr ymatebwyr eu bod wedi

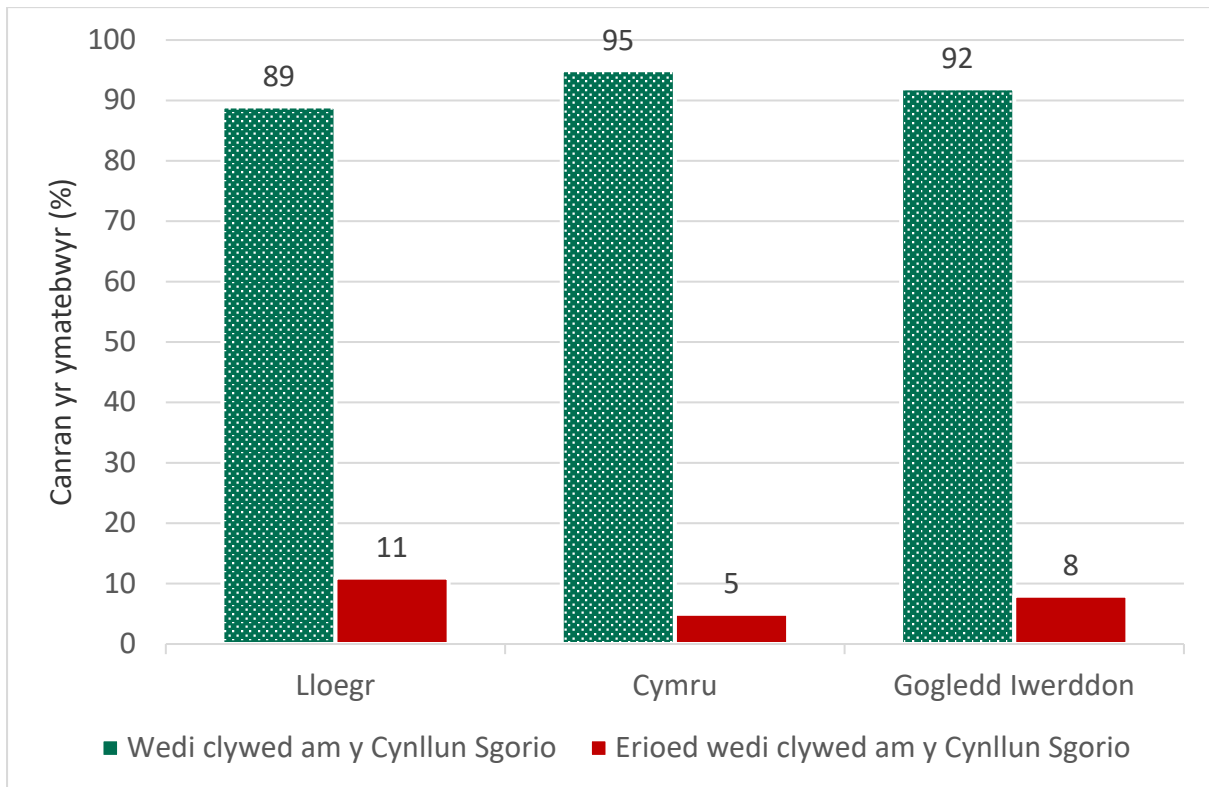
---

<sup>27</sup> Cwestiwn: Yn gyffredinol, wrth archebu bwyd o siopau tecawê (naill ai'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein fel Just Eat, Uber Eats neu Deliveroo) beth ydych chi'n ei ystyried wrth benderfynu o ble i archebu? Ymatebion: Fy mhrofiad blaenorol o'r siop tecawê, Ansawdd y bwyd, Pris (gan gynnwys cost dosbarthu'r bwyd), Y math o fwyd (er enghraifft, y math o *cuisine* neu ddewisiadau llysieuol/figan), Argymhellion teulu neu ffrindiau, Y Sgôr Hylendid Bwyd, Lleoliad y siop tecawê, A oes dewisiadau dosbarthu neu gasglu ar gael, A oes cynigion, bargeinion neu ostyngiadau ar gael, Yr amseroedd danfon/casglu, A oes modd archebu'r bwyd ar-lein er enghraifft, drwy wefan neu ap, Adolygiadau er enghraifft, ar TripAdvisor, Google, y cyfryngau cymdeithasol neu mewn papurau newydd neu gylchgronau, A yw'n fusnes annibynnol neu'n rhan o gadwyn, A oes dewisiadau iachach ar gael, A oes gwybodaeth am alergenau ar gael, A oes gwybodaeth am galoriau ar gael, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3233 , yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n archebu bwyd tecawê.



clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a bod ganddynt o leiaf ychydig o wybodaeth amdano<sup>28, 29</sup>.

**Ffigur 14: Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

<sup>28</sup> Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd?

Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

<sup>29</sup> Mae ymatebion i gwestiynau eraill ar y Cynllun Sgorio nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau. Bydd adroddiad manylach ar y Cynllun Sgorio yn cael ei gyhoeddi ar wahân.

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr a oedd yn byw yn Lloegr (89%), Cymru (95%), a Gogledd Iwerddon (92%) wedi clywed am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (Ffigur 14)\*\*.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (74%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddynt o leiaf rywffaint o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (57%) a Gogledd Iwerddon (65%)\*\*.

Pan ddangoswyd delwedd sticer y Cynllun iddynt, nododd y mwyafrif (88%) o'r ymatebwyr eu bod wedi ei weld o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o sticer y Cynllun yn debyg ledled Cymru (95%), Lloegr (87%) a Gogledd Iwerddon (94%)<sup>30\*\*</sup>.

## Defnydd y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua 4 o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol<sup>31</sup>.

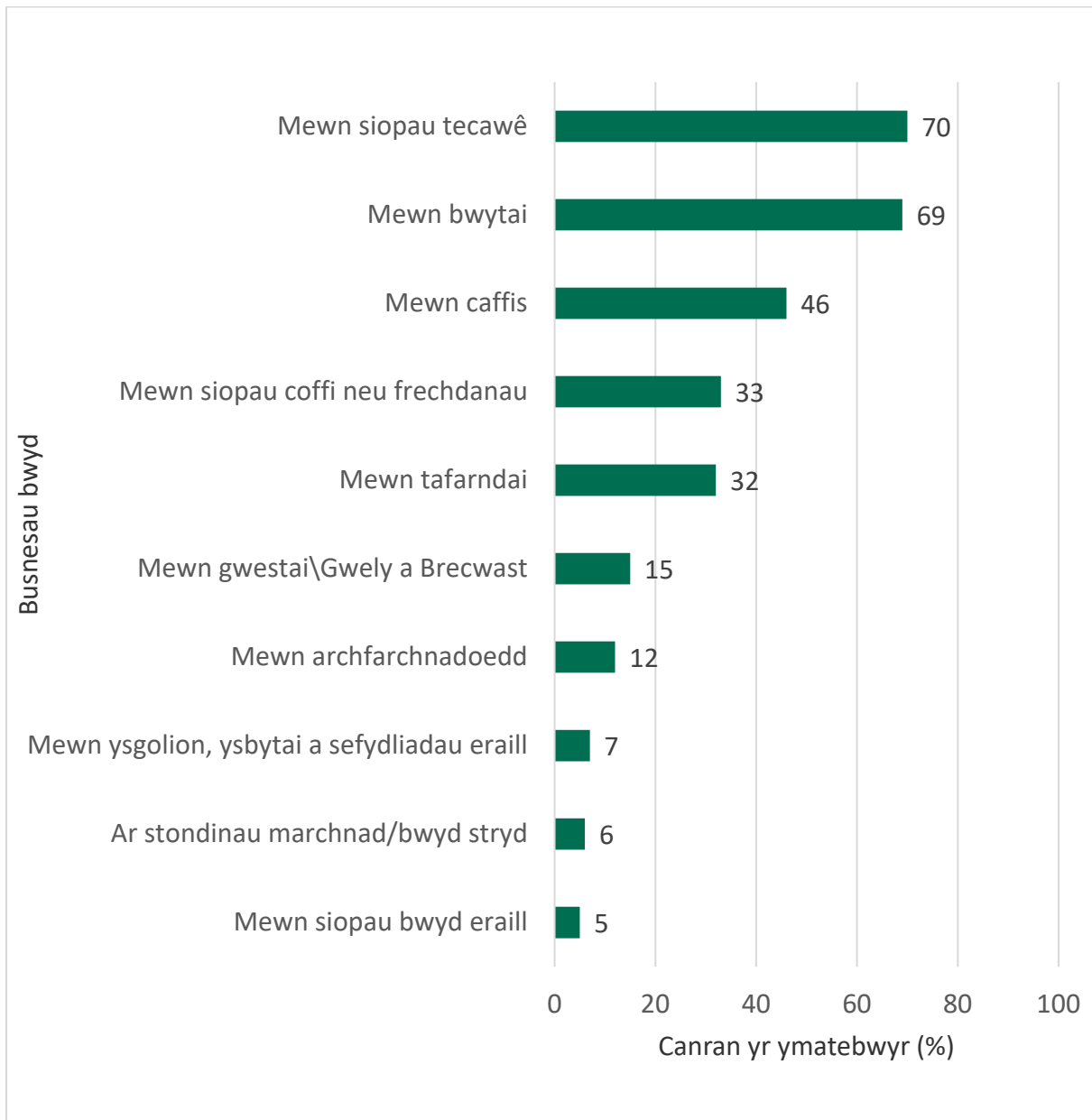
Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru (54%) yn fwy tebygol o fod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu ag ymatebwyr yn Lloegr (40%) a Gogledd Iwerddon (46%)\*\*.

---

<sup>30</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

<sup>31</sup> Cwestiwn: Yn y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd? Efallai eich bod wedi gwirio'r sgôr ar safle busnes, ar-lein, mewn taflenni neu ar fwydlenni, p'un a wnaethoch chi benderfynu prynu bwyd yno ai peidio. Ymatebion: Ydw, rwyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Na, nid wyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

**Ffigur 15: Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf pa fathau o fusnesau bwyd yr oeddent wedi'u gwirio. Y mathau mwyaf cyffredin o fusnesau bwyd yr oedd ymatebwyr wedi gwirio eu sgôr bwyd oedd siopau bwyd tecawê (70%) a bwytai (69%). Roedd ymatebwyr yn

llai tebygol o ddweud eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd caffis (46%), siopau coffi neu frechdanau (33%) neu dafarndai (32%) (Ffigur 15)<sup>32</sup>.

## Pennod 5: 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. Mae gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag<sup>33</sup>

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, chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis a all fygwth bywyd rhywun.

---

<sup>32</sup> Cwestiwn: Ym mha rai o'r busnesau bwyd canlynol ydych chi wedi gwirio'r sgoriau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Mewn siopau tecawê, Mewn bwytai, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brecwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion, ysbytai a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr busnes-fusnes), Rhywle arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2085, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a lenwodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post a oedd wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf.

<sup>33</sup>[Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i Fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.](#)

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

Mae **clefyd seliag** yn gyflwr awtoimiwn sy'n cael ei achosi gan glwten, protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, a chynhyrchion sy'n defnyddio'r rhain fel cynhwysion. Mae'r system imiwneidd 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 bola chwyddedig.

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<sup>34</sup> yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Er mwyn helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau diogel a gwybodus, gall busnesau bwyd ddarparu gwybodaeth yn wirfoddol am bresenoldeb anfwriadol yr 14 prif alergen mwyaf cyffredin, er enghraifft 'gallai gynnwys' neu 'wedi'i gynhyrchu mewn ffatri gyda'. Gelwir hyn yn [labelu alergenau rhagofalus \(precautionary allergen labelling\)](#). Gellir darparu gwybodaeth ragofalus am alergenau ar lafar neu'n ysgrifenedig ond dylid ond ei darparu lle mae risg anochel o groeshalugi alergenau na ellir ei rheoli'n ddigonol trwy gamau rheoli risg.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar ddealltwriaeth ymatebwyr o alergeddau ac anoddefiadau bwyd, amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd, a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

---

<sup>34</sup>Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd (*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).

## Amllder a diagnosis gorsensitifrwydd i fwyd

Dyweddodd tua chwarter (24%) 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<sup>35</sup>.

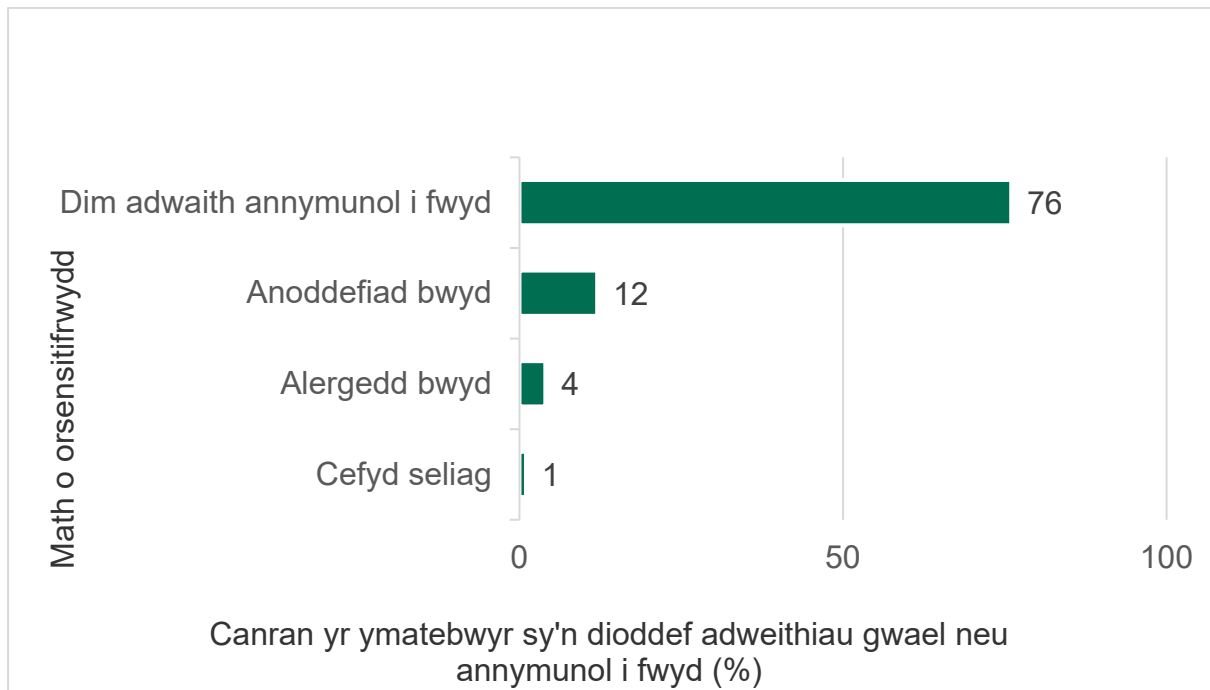
Roedd amllder adweithiau corfforol gwael neu annymunol i fwyd yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Rhywedd: roedd menywod (29%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd o gymharu â dynion (17%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr a oedd yn fyfyrwyr llawn amser (30%) neu'n ddi-waith yn yr hirdymor a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (29%) yn fwy tebygol o nodi adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd, o gymharu ag ymatebwyr mewn galwedigaethau lled-reolaidd neu reolaidd (16%).
- Diffyg diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (32%) yn fwy tebygol o nodi adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd, o gymharu ag ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (22%) neu isel (22%).

---

<sup>35</sup>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= 5796, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 16: Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Dyweddodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (76%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd fymryn dros 1 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 16)<sup>36</sup>.

## 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 mwy na 2 o bob 10 (22%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 4% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag,

<sup>36</sup> Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACTYPE\_1 i REACTYPE\_18 gyda'i gilydd) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr.

roedd 10% wedi defnyddio dulliau eraill ac nid oedd y mwyafrif o'r ymatebwyr (74%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.<sup>37</sup>

Roedd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol y GIG neu feddyg teulu preifat o gymharu ag 17% o'r rheiny ag anoddefiad bwyd. Roedd dros dri chwarter (78%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd wedi sylwi bod bwyd yn peri problemau iddynt, ond heb gael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, o gymharu â 64% o'r rheiny ag alergedd bwyd.

## **Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol**

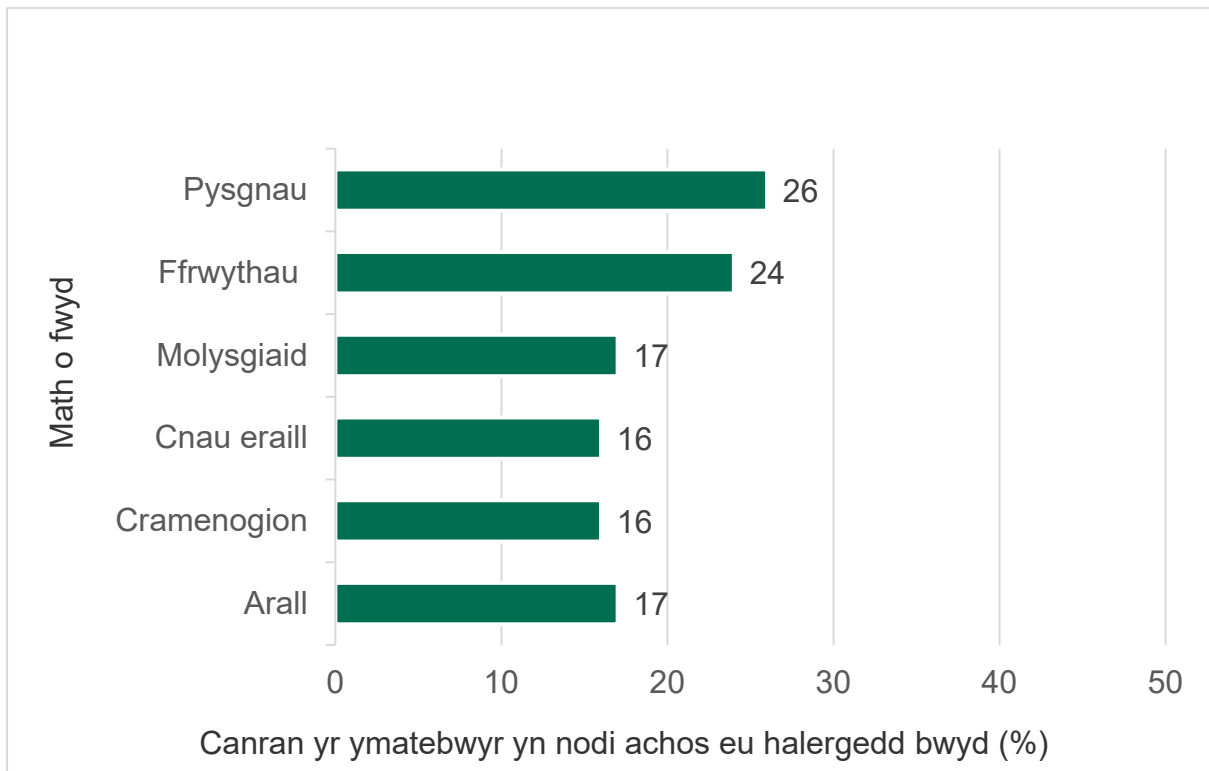
Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, pa fwydydd sy'n achosi adweithiau.

---

<sup>37</sup> Cwestiwn: Sut wnaethoch chi ddod i wybod am eich problem gyda'r bwydydd hyn?  
Ymatebion: Rwyf wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig), rwyf wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth profi alergeddau ar-lein neu wasanaeth galw heibio), Rwyf wedi sylwi bod y bwyd yma yn peri problemau i mi, ond nid wyf wedi cael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, Arall. Sylfaen = 1322, pob ymatebydd 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.



**Ffigur 17: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd**

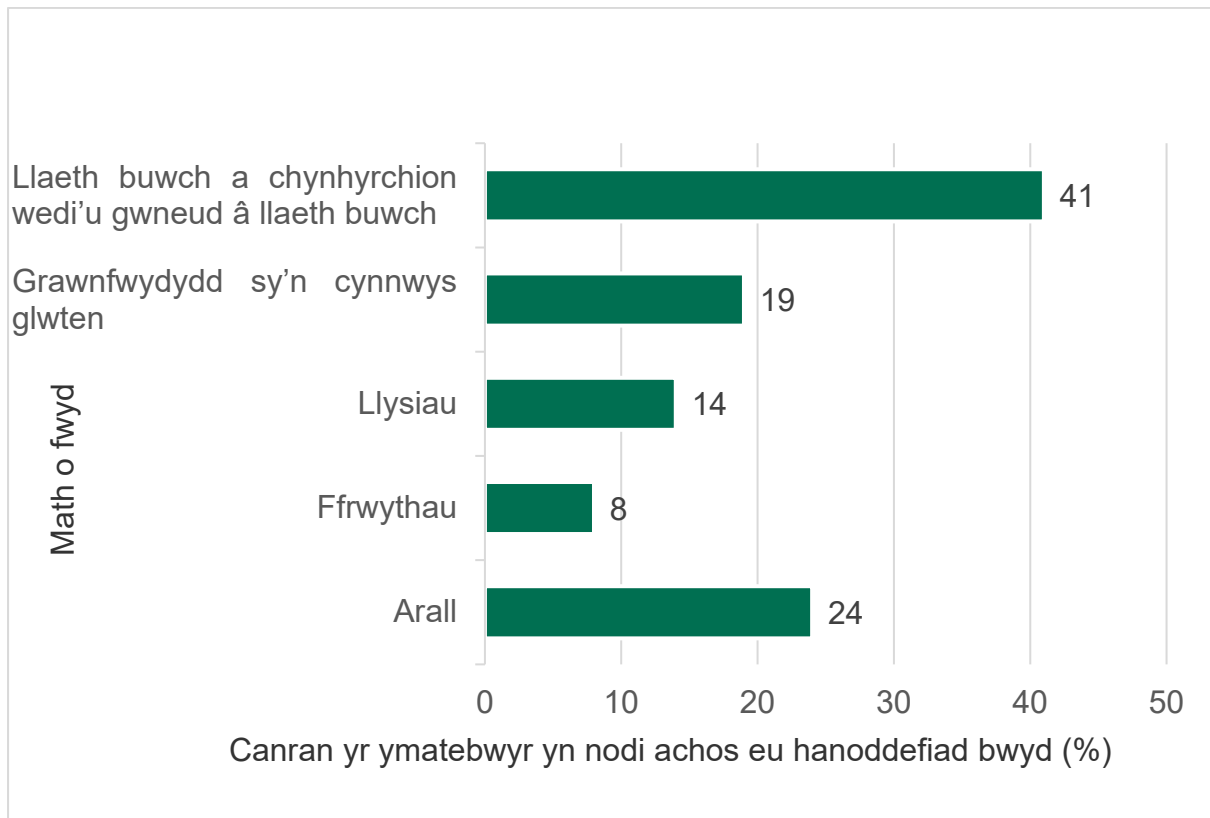


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd pysgnau (26%) a ffrwythau (24%). Dyma'r alergenau cyffredin eraill: molysgiaid (er enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lawes/sgwid (17%), cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig) (16%) a chramenogion, (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid) (16%). Fodd bynnag, dywedodd bron i 2 o bob 10 (17%) o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwyd nad oedd yn y rhestr a roddwyd, a oedd yn cynnwys yr 14 o alergenau mwyaf cyffredin (Ffigur 17)<sup>38</sup>.

<sup>38</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 154.

**Ffigur 18: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi anoddefiad oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (41%), a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (19%). Dywedodd tua chwarter (24%) fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 18).<sup>39</sup>

## 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

<sup>39</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCEIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 460.

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 alergenaid wedi'u pwysleisio<sup>40</sup>.

## **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 2 o bob 10 (21%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol, a gwiriodd tua 4 o bob 10 (42%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml). Fodd bynnag, ni wnaeth dros draean (37%) o'r ymatebwyr erioed wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol<sup>41</sup>.

---

<sup>40</sup>[Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, yr ASB.](#)

<sup>41</sup>Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, ydych 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 = 1246, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd

## Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder ynddi

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml oedd 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.

Nododd mwy nag 1 o bob 10 (13%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd bron i ddwy ran o dair (68%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml). Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr nad yw'r wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd pan oeddent yn bwyta allan neu'n prynu i'w gymryd i ffwrdd.<sup>42</sup>

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad yw ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua 2 o bob 10 (22%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, tra bo 43% yn

---

oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu'n archebu bwyd o siopau tecawê.

<sup>42</sup> 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 chi 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 = 1244, y rheiny a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a ymatebodd trwy'r post, sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol.

gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml), ac nad oedd 32% yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth o gwbl<sup>43</sup>.

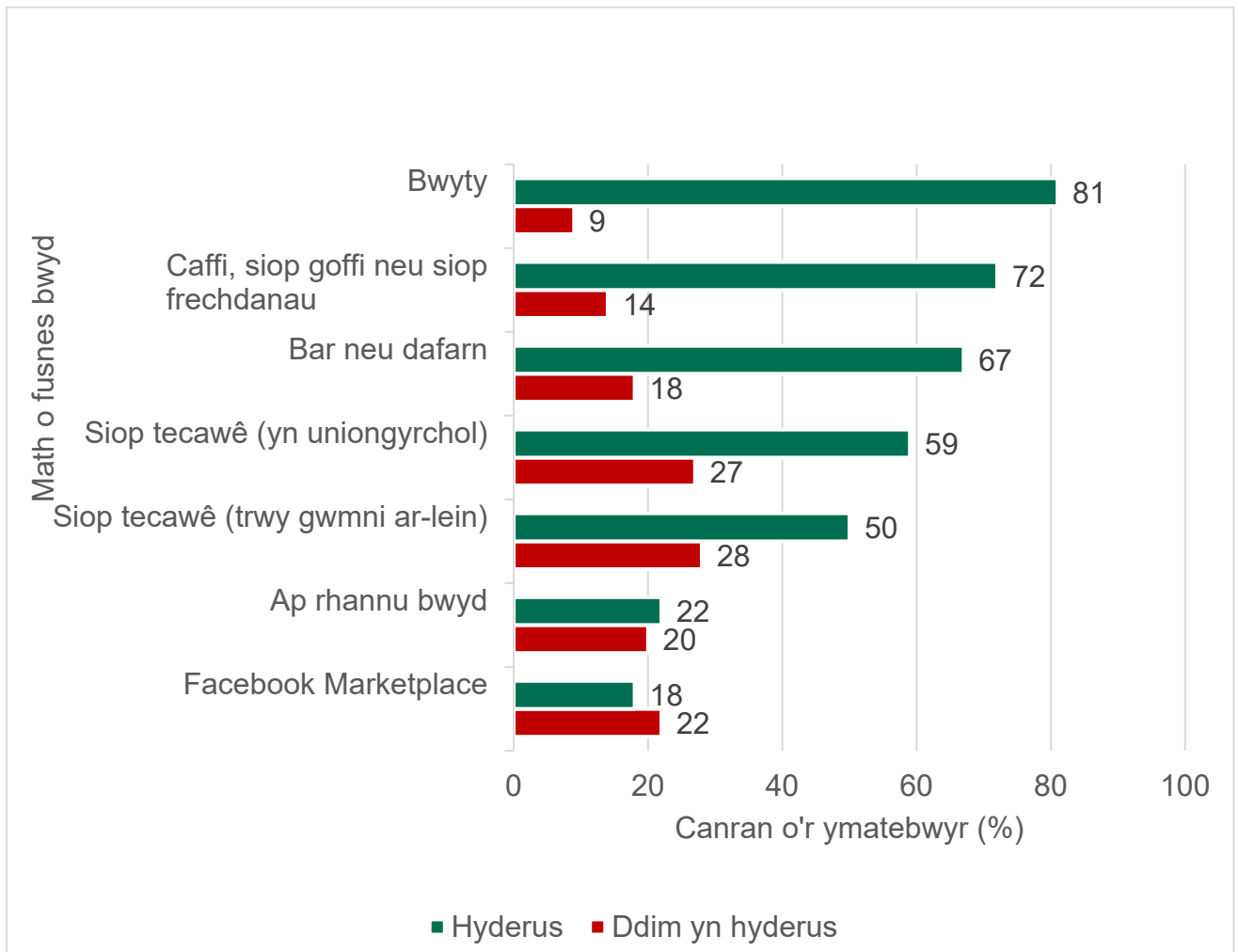
Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyffyrddus oeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd tua 7 o bob 10 (72%) o'r ymatebwyr eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus) yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 17% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hyn (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl)<sup>44</sup>.

---

<sup>43</sup> Cwestiwn: Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml ydych 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. Sylfaen = 1172, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phob un a ymatebodd trwy'r post, 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'.

<sup>44</sup> Cwestiwn: Pa mor gyfforddus ydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor 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 = 1244, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac yn cael adwaith bwyd, a'r rheiny a ymatebodd trwy'r post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

**Ffigur 89: Hyder y bobl hynny a ymatebodd sydd â gorsensitifrwydd i fwyd yn yr wybodaeth a ddarperir gan fusnesau bwyd**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent y byddai'r wybodaeth a ddarperir mewn gwahanol fathau o fusnesau bwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o adrodd bod ganddynt hyder (hynny yw, hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir gan fwytai (81%), caffis, siopau coffi neu siopau brechdanau (72%), a thafarndai neu fariau (67%) o gymharu â'r wybodaeth a ddarperir gan siopau tecawê wrth archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (59%) neu wrth archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, JustEat, Deliveroo, UberEats) (50%). Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o adrodd bod ganddynt hyder yn yr wybodaeth a ddarparwyd gan apiau

rhannu bwyd (er enghraifft, Olio neu Too Good To Go) (22%) neu Facebook Marketplace (18%) (Ffigur 19)<sup>45</sup>.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (83%) neu ar lafar gan aelod o staff (69%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol<sup>46</sup>.

---

<sup>45</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi am yr wybodaeth a ddarperir wrth fwyta bwyd...A) o gaffi / siop goffi / siop frechdanau. B) mewn tafarn / bar. C) o siop tecawê, wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty. D) o siop tecawê, wedi'i archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft JustEat, Deliveroo, UberEats). E) mewn bwyty. F) wedi'i archebu trwy Facebook Marketplace (er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw) G) Wedi'i archebu trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft, Olio neu Too Good To Go). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen A = 1088, B = 998, C = 1098, D = 856, E = 1110, F = 500, G = 531, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta bwyd A/B/C/D/E/F/G, ymatebwyr sy'n bwyta bwyd ym mhob sefyllfa, ac yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

<sup>46</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y bydd yr wybodaeth sy'n cael ei darparu yn eich galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol... A) pan ddarperir yr wybodaeth yn ysgrifenedig (er enghraifft, ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân)? B) pan ddarperir yr wybodaeth ar lafar gan aelod o staff? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1244, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

# Pennod 6: Bwyta gartref

## Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda ffermwyr, cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd, a'r sectorau manwerthu a lletygarwch, i sicrhau bod y bwyd y mae pobl yn ei brynu yn ddiogel.

Gan fod pobl yn gyfrifol am baratoi a storio bwyd yn ddiogel yn eu cartref, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i ymatebwyr am eu hymddygiad mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a yw bwydydd penodol yn cael eu bwyta, a gwybodaeth ac ymddygiad mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae'r ASB yn darparu canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar [ddiogelwch a hylendid bwyd](#) yn y cartref. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref' eu creu – fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o gwestiynau allweddol, a fersiwn llawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Cafodd y modiwl cryno 'Bwyta gartref' ei gynnwys yn arolwg Cylch 4 ac adroddir arno yn y bennod hon<sup>47</sup>.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiadau ymatebwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd, deiet, ac ymddygiadau eraill sy'n ymwneud â bwyd.

---

<sup>47</sup> Adroddwyd ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#). Bydd y modiwl llawn yn cael ei adrodd eto fel rhan o [Gylch 5](#).



## Glanhau

### Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r ASB yn argymhell y dylai pawb olchi eu dwylo cyn iddynt baratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dyweddodd y mwyafrif (73%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 26% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw, 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd<sup>48</sup>.

Dyweddodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (91%) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Fodd bynnag, dywedodd 8% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw, 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd<sup>49</sup>.

### Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio (*sanitising gel*) dwylo neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan

---

<sup>48</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Dydw i ddim yn coginio, Ddim yn gwybod. Sylfaen=4430, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

<sup>49</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen=4239, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 49% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) ac nid oedd 4% byth yn gwneud hyn<sup>50</sup>.

## Oeri

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar sut i oeri bwyd yn iawn i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

## Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell, dywedodd 62% o'r ymatebwyr y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, [fel yr argymhellir gan yr ASB](#). Dywedodd bron i un o bob pump (19%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd; dywedodd 3% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd; ac nid oedd 16% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell<sup>51</sup>.

---

<sup>50</sup> Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo, neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips cyn bwyta? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur Bwyta Allan trwy'r post.

<sup>51</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n credu yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion: Llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), Rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), Mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F), 8 i 10 gradd C (47 i 50 gradd F) (2%), Mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), Arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4778, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (47%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (10%)<sup>52</sup>. O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 84% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, yn unol ag argymhelliad yr ASB<sup>53</sup>.

## Coginio

Mae'r ASB yn argymell y bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Wrth goginio porc, dofednod, a chynhyrchion briwgig, mae'r ASB yn argymell y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nid yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

---

<sup>52</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4778, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur papur 'Bwyta gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

<sup>53</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion: O leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Unwaith yr wythnos, Llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, Unwaith y mis, Pedair gwaith y flwyddyn, 1-2 gwaith y flwyddyn, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2302, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur papur 'Bwyta gartref' trwy'r post lle yr oedd rhywun yn eu cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

Dyweddod y mwyafrif (79%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 21% nad ydynt bob amser yn gwneud hyn<sup>54</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc<sup>55</sup>, dywedodd y mwyafrif nad ydynt byth yn bwyta cig cyw iâr neu dwrci pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc<sup>56</sup>.

---

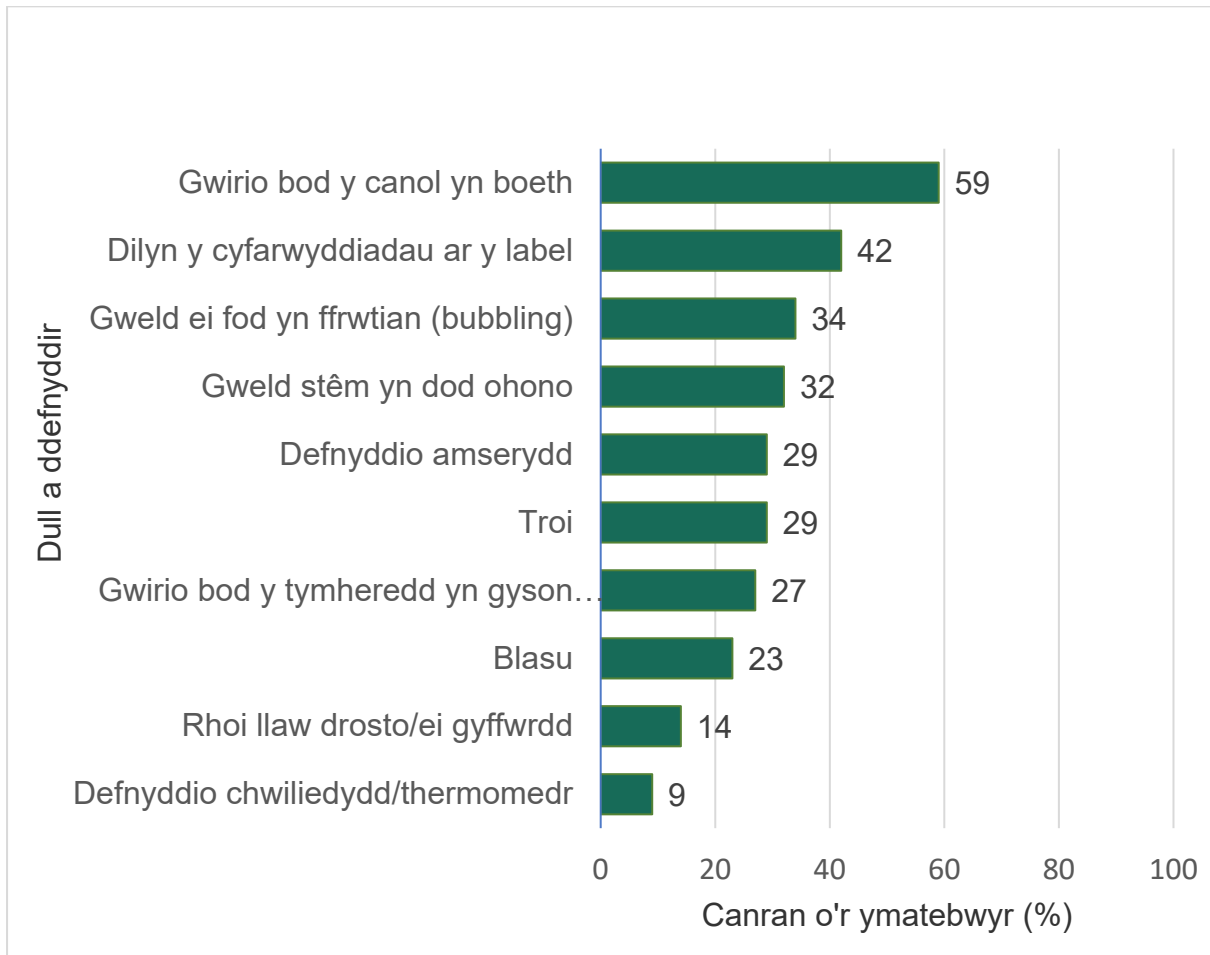
<sup>54</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4420, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio'.

<sup>55</sup> Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc neu'n goch ar gael trwy'r ymchwil Bwyd a Chi 2: Cylch 1, a disgwylir iddo gael ei nodi yn yr ymchwil Bwyd a Chi 2: Cylch 5.

<sup>56</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta cyw iâr neu dwrci os yw'r cig yn binc neu os yw'r suddion yn binc neu'n goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4381, yr holl ymatebwyr nad ydynt yn bwyta deiet figan, pescataraidd neu lysieuol, ac sy'n bwyta cyw iâr/twrci.

## Ailgynhesu

**Ffigur 90. Sut mae ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maent yn gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddant yn ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth

(59%), a'r dull lleiaf cyffredin oedd defnyddio chwiliedydd neu thermomedr (9%), (Ffigur 20)<sup>57</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (81%). Byddai 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith<sup>58</sup>.

## Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod; dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 3-5 diwrnod; a dim ond 2% a ddywedodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu hirach<sup>59</sup>.

---

<sup>57</sup> Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych chi'n gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rwy'n gweld ei fod yn byrlymu, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Gallaf weld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasau, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio chwiliedydd/thermomedr, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 4208, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd'.

<sup>58</sup> Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: Ddim o gwbl, Unwaith, Dwywaith, Mwy na dwywaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4213, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.

<sup>59</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: Yr un diwrnod, O fewn 1-2 ddiwrnod, O fewn 3-5 diwrnod, Mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn

## Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar sut i atal croeshalogi. Mae'r ASB yn argymhell na ddylai ymatebwyr olchi cig amrwd. O olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (56%) nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd, tra bo 40% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol (hynny yw, 'yn achlysurol' neu'n amlach)<sup>60</sup>.

## Sut a ble mae ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell

Mae'r ASB yn argymhell y dylid gorchuddio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, eu cadw ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, a'u storio ar waelod yr oergell i atal croeshalogi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (67%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (49%). Dywedodd traean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig

---

gwybod. Sylfaen = 4769, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

<sup>60</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? Golchi cyw iâr amrwd. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4375, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

a dofednod amrwd wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (33%) neu mewn cynhwysydd wedi'i selio (34%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (13%)<sup>61</sup>.

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymhell. Fodd bynnag, dywedodd 2 o bob 10 (20%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd lle bynnag y bo lle yn yr oergell; dywedodd 11% eu bod yn eu storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell; a dywedodd 5% eu bod yn storio yn rhan uchaf yr oergell<sup>62</sup>.

## Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o labeli dyddiadau a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Dywedodd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr taw y dyddiad

---

<sup>61</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: Oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, Wedi'i orchuddio â ffilm/ffoil, Mewn cynhwysydd wedi'i selio, Yn ei ddeunydd pecynnu gwreiddiol, Ar blât. Sylfaen = 4306, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu ddim yn gwybod.

<sup>62</sup> Cwestiwn: Ble ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Ymatebion: Ble bynnag y mae lle, Yn rhan uchaf yr oergell, Yn rhan ganol yr oergell, Ar waelod yr oergell. Sylfaen = 4227, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaoedd yr arolwg 'Bywta Gartref' trwy'r post, sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddynt oergell, neu nad ydynt yn gwybod.



'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach<sup>63</sup>.

Dywedodd tua dwy ran o dair (67%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd, a dywedodd tua chwarter (23%) yr ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser.

Dywedodd bron i 1 o bob 10 (8%) eu bod yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn llai aml (hynny yw, tua hanner yr amser neu'n achlysurol), a dim ond 1% a ddywedodd nad ydynt byth yn gwirio dyddiadau defnyddio erbyn<sup>64</sup>.

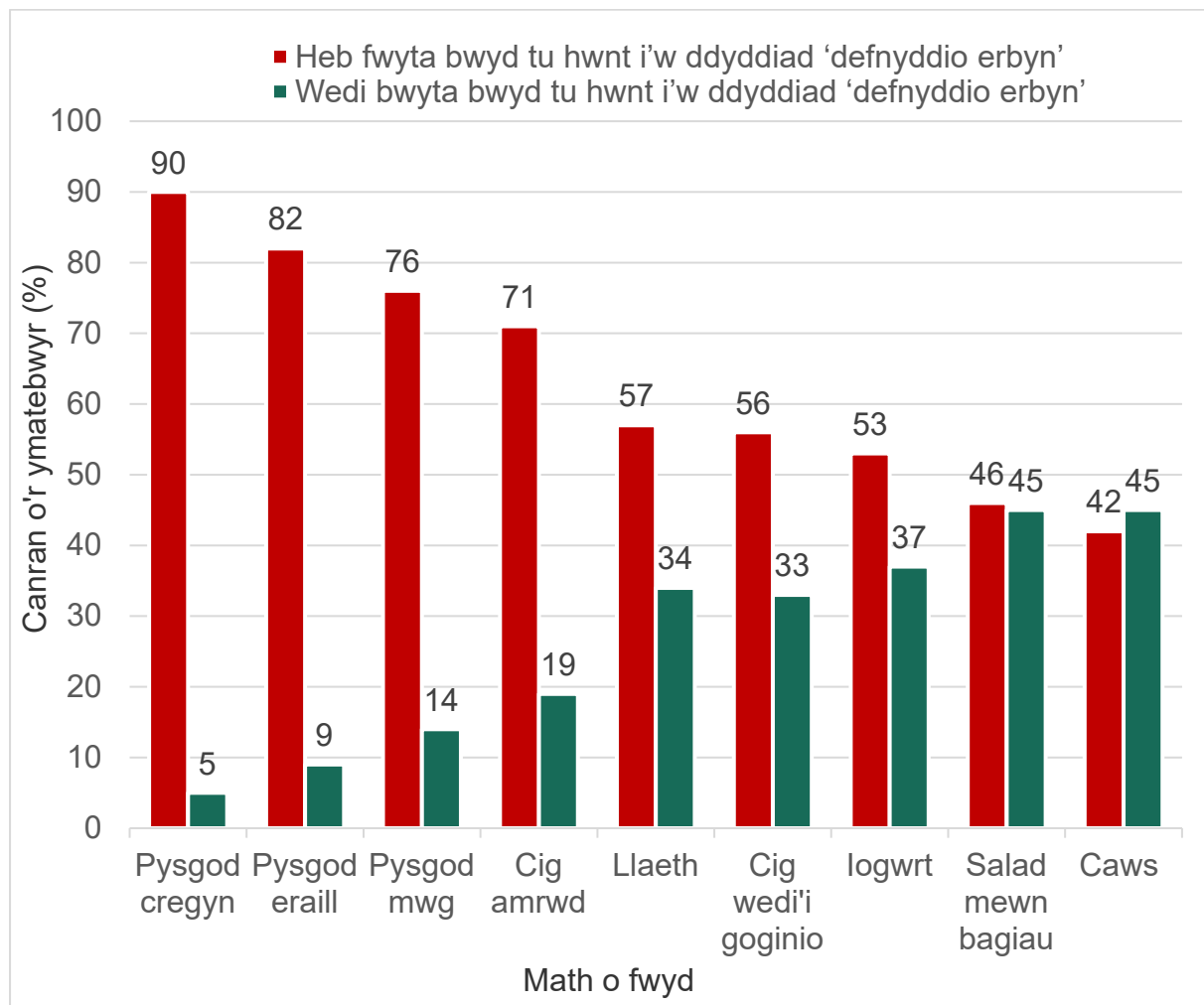
---

<sup>63</sup>Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach?

Ymatebion: Y dyddiad 'defnyddio erbyn', Y dyddiad 'ar ei orau cyn', Y dyddiad 'gwerthu erbyn', Y dyddiad 'ar ddangos tan', Pob un o'r rhain, Mae'n dibynnu, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

<sup>64</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4421, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd' a 'Heb ei nodi'.

**Ffigur 21: Mathau o fwyd yr oedd ymatebwyr wedi'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

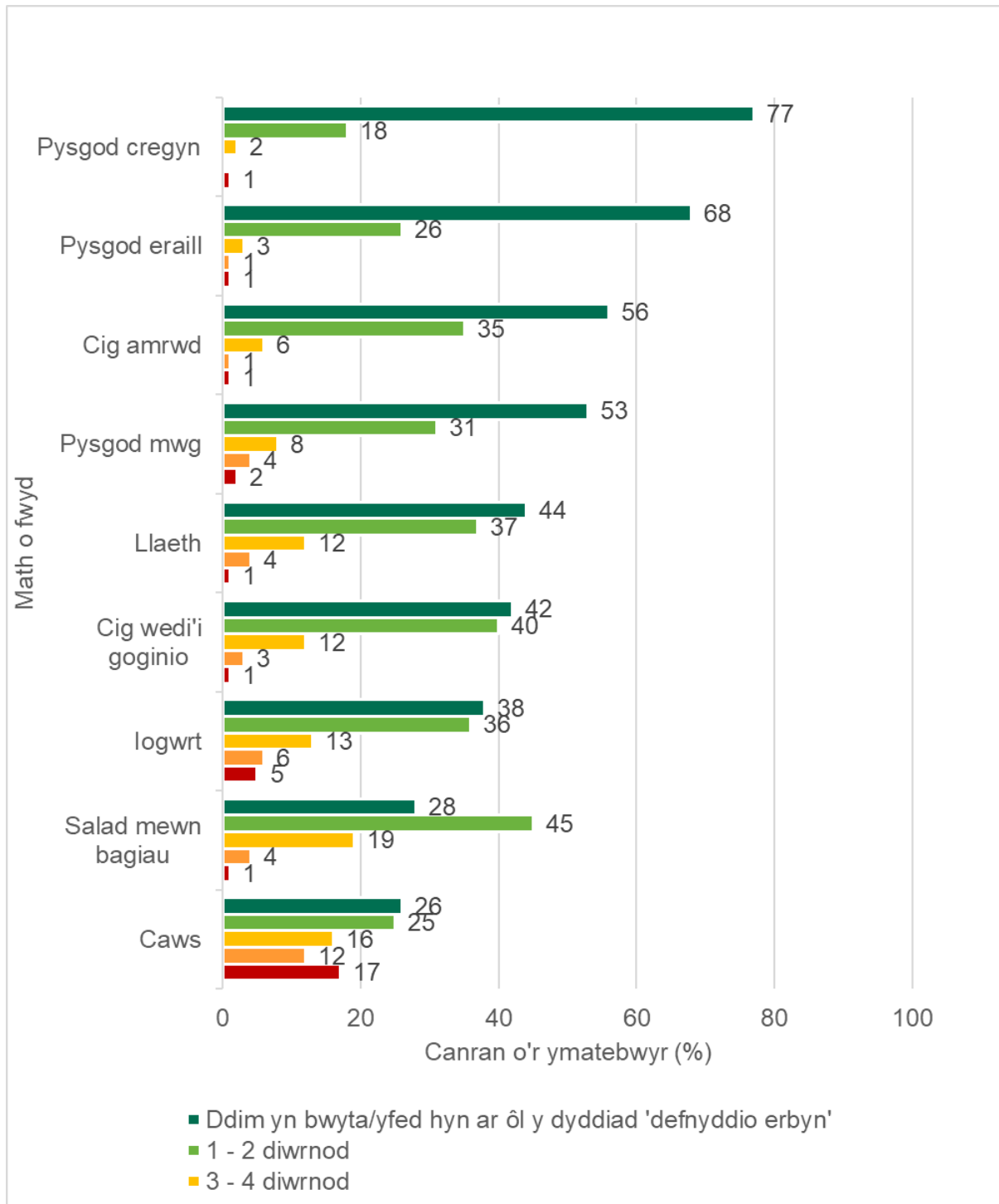
Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi bwyta bwydydd penodol yn ystod y mis diwethaf nodi a oeddent wedi bwyta'r bwyd hwnnw tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf nad oeddent wedi bwyta pysgod cregyn (90%), pysgod eraill (82%), pysgod mwg (76%) neu gig amrwd (fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod) (71%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol. , tra nad oedd dros hanner yr ymatebwyr wedi yfed llaeth (57%), bwyta cig wedi'i goginio (56%) nac iogwrt (53%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis

blaenorol. Roedd llai na hanner yr ymatebwyr wedi bwyta salad mewn bagiau (46%) neu gaws (42%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol (Ffigur 21)<sup>65</sup>.

---

<sup>65</sup>Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, ydych chi wedi bwyta'r bwyd hwn ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'? A = Cigoedd wedi'u coginio, B = Pysgod mwg, C = Salad mewn bagiau, D = Caws, E = Llaeth, F = Cig amrwd, G = Pysgod Cregyn, H = Unrhyw bysgodyn arall, I = logwrt. Ymatebion: Do, digwyddodd hyn bob wythnos, Do, digwyddodd hyn rai wythnosau ond nid bob wythnos, Do, digwyddodd hyn dim ond un wythnos yn y mis diwethaf, Na, byth, Ddim yn gwybod/Ddim yn gallu cofio, Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen A= 3192, B= 2458, C= 3172, D= 3384, E= 3416, F= 3228, G= 2421, H= 2869, I= 3176 , pawb a ymatebodd ar-lein a oedd wedi bwyta'r math o fwyd yn y mis blaenorol. Sylwch: Mae'r disgrifiad sylfaenol yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y tablau data.

**Ffigur 22: Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd**



**Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4**

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw'r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta'r math o fwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (77%),

na physgod eraill (68%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (56%) na physgod mwg (53%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Pan fydd bwydydd yn cael eu bwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', cânt eu bwyta fel arfer 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn (er enghraifft, byddai 45% o'r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bagiau 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'). O'r bwydydd dan sylw, dywedodd ymatebwyr y byddent yn fwyaf tebygol o fwyta salad mewn bagiau a chaws ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua 7 o bob 10 o'r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bagiau (70%) a chaws (71%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai bron i 2 o bob 10 (17%) o'r ymatebwyr yn bwyta caws fwy nag 1 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 22)<sup>66</sup>.

---

<sup>66</sup> Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyrach y byddech chi'n bwyta neu yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? A = Cigoedd wedi'u coginio, B = Pysgod mwg, C = Salad mewn bagiau, D = Caws, E = Llaeth, F = Cig amrwd fel cig eidion/porc/cig oen/dofednod, G = Pysgod Cregyn, H = Unrhyw bysgodyn arall, I = logwrt. Ymatebion: 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 5-6 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', nid wyf yn bwyta/yfed hwn ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', Ddim yn gwybod/Dydw i byth yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ar gyfer y bwyd hwn. Sylfaen A= 4324, B= 3485, C= 4398, D= 4563, E= 4481, F= 4288, G= 3151, H= 3963, I= 4379, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n bwyta'r math o fwyd dan sylw. Sylwch: Mae'r disgrifiad sylfaenol yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y tablau data. Gallai canran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta gwahanol fwydydd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' amrywio rhwng y data a ddangosir yn Ffigur 21 a Ffigur 22 oherwydd y gwahaniaeth yn yr amserlen y mae'r cwestiynau'n cyfeirio ati.

# Pennod 7: Siopa bwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol

## Cyflwyniad

Ym mis Mawrth 2022, lansiodd yr ASB [strategaeth 5 mlynedd](#) newydd (2022-2027). Gan adeiladu ar y strategaeth flaenorol, mae gweledigaeth yr ASB wedi datblygu i gynnwys 'bwyd sy'n iachach ac yn fwy cynaliadwy' er mwyn roi cyfrif am iechyd a chynaliadwyedd deietegol, sy'n flaenoriaethau cynyddol ar gyfer Llywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon, a defnyddwyr.

Mae gan [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig](#) (Defra) gylch gwaith eang ond mae'n chwarae rhan fawr wrth gynyddu cynaliadwyedd, cynhyrchiant a gwynwch y sectorau amaethyddiaeth, pysgota, bwyd a diod; gwella bioddiogelwch ar y ffin; a chodi safonau lles anifeiliaid.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiad ymatebwyr mewn perthynas â chynaliadwyedd ac effaith amgylcheddol bwyd gan gynnwys dewisiadau siopa a deiet. Cyd-ariannodd Defra y cwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud ag effaith amgylcheddol a chynaliadwyedd bwyd.

## Pwysigrwydd prynu bwydydd sydd ag effaith amgylcheddol isel

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor bwysig oedd prynu bwyd sy'n cael effaith isel ar yr amgylchedd. Dywedodd dros dri chwarter (78%) o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig (hynny yw, yn bwysig iawn neu eithaf pwysig) eu bod yn prynu bwyd sy'n cael effaith

amgylcheddol isel. Nid oedd bron i 2 o bob 10 (18%) o'r ymatebwyr yn ystyried bod hyn yn bwysig (hynny yw, ddim yn bwysig iawn neu ddim yn bwysig o gwbl<sup>67</sup> .

Roedd y pwysigrwydd ymddangosiadol prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 82% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) a myfyrwyr amser llawn (78%) yn fwy tebygol o ystyried prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel o gymharu â'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 69% o'r rheiny mewn swyddi goruchwyllo a thechnegol is) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith am y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (68%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (79%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (58%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (79%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (59%).

## **Pa mor aml y mae ymatebwyr yn chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd**

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maent yn chwilio am wybodaeth am yr effaith amgylcheddol wrth brynu bwyd. Dywedodd tua 2 o bob 10 (21%) o'r ymatebwyr eu bod yn aml yn chwilio (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) am wybodaeth am yr effaith amgylcheddol wrth brynu bwyd; roedd 45% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol); a

---

<sup>67</sup>Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi eich bod yn prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel? Ymatebion: Pwysig iawn, Eithaf pwysig, Ddim yn bwysig iawn, Ddim yn bwysig o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

dywedodd 29% o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn chwilio am wybodaeth am yr effaith amgylcheddol wrth brynu bwyd<sup>68</sup>.

Roedd pa mor aml yr oedd ymatebwyr yn chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd yn amrywio rhwng categorïau gwahanol o bobl, yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm blynyddol y cartref: roedd ymatebwyr sy'n ennill £19,000 neu lai (28%) yn fwy tebygol o wirio'n aml am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd o gymharu â'r rheiny ag incwm uwch, er enghraifft, 17% o'r rheiny sy'n ennill rhwng £64,000 a £95,999.
- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (34%) yn fwy tebygol o wirio'n aml am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd o gymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (18%) neu ymylol (22%).
- Grŵp ethnig: Roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (33%) yn fwy tebygol o wirio'n aml am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd o gymharu ag ymatebwyr o gefndir gwyn (20%).
- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd ymatebwyr ag alergedd bwyd (31%) yn fwy tebygol o wirio'n aml am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd o gymharu â'r rheiny nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (20%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (22%) yn fwy tebygol o wirio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (10%).

---

<sup>68</sup> Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n chwilio am wybodaeth am yr effaith amgylcheddol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.



## Pa mor aml y mae ymatebwyr yn prynu bwydydd sydd ag effaith amgylcheddol isel

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml, lle bo'n bosib, y maent yn prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel. Mae bron i draean (30%) o'r ymatebwyr yn aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel, ac mae 43% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol). Dywedodd llai nag 1 o bob 10 (7%) o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel, ond nid yw bron i 2 o bob 10 (19%) o'r ymatebwyr yn gwybod pa mor aml y maent yn prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel<sup>69</sup>.

Roedd pa mor aml roedd ymatebwyr yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel, lle bo modd, yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl, fel a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o fod wedi prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu ag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 39% o bobl 75 oed neu hŷn yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu â 26% o bobl 16-24 oed.
- Incwm blynyddol y cartref: nid oedd y tebygolrwydd y byddai ymatebwyr yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio yn ôl incwm. Er enghraifft, roedd 31% o bobl ag incwm o £19,000 neu lai yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu â 33% o'r rhai ag incwm o £96,000 a throsodd\*\*.
- Diogeledd bwyd: nid oedd y tebygolrwydd y byddai ymatebwyr yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio yn ôl lefel diogeledd bwyd. Er enghraifft, roedd 29% o'r rhai â diogeledd bwyd uchel yn prynu bwyd ag

---

<sup>69</sup> Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n prynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel, lle bo hynny'n bosib? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

effaith amgylcheddol isel o gymharu â 35% o'r rhai â diogeledd bwyd isel iawn\*\*.

- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (44%) yn fwy tebygol o fod wedi prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu â'r rheiny nad oes ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (28%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (31%) yn fwy tebygol o brynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel, o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (17%).

## Agweddau at wybodaeth am effaith amgylcheddol cynhyrchion

Gofynnwyd i ymatebwyr nodi i ba raddau yr ydynt yn cytuno neu'n anghytuno bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol? Roedd bron i chwarter (24%) yr ymatebwyr yn cytuno (er enghraifft, yn cytuno'n gryf neu'n cytuno) bod cynhyrchion yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol, ond roedd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr yn anghytuno (er enghraifft, yn anghytuno'n gryf neu'n anghytuno). Dywedodd mwy nag 1 o bob 10 (11%) o ymatebwyr nad ydynt yn gwybod a yw cynhyrchion yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol<sup>70</sup>.

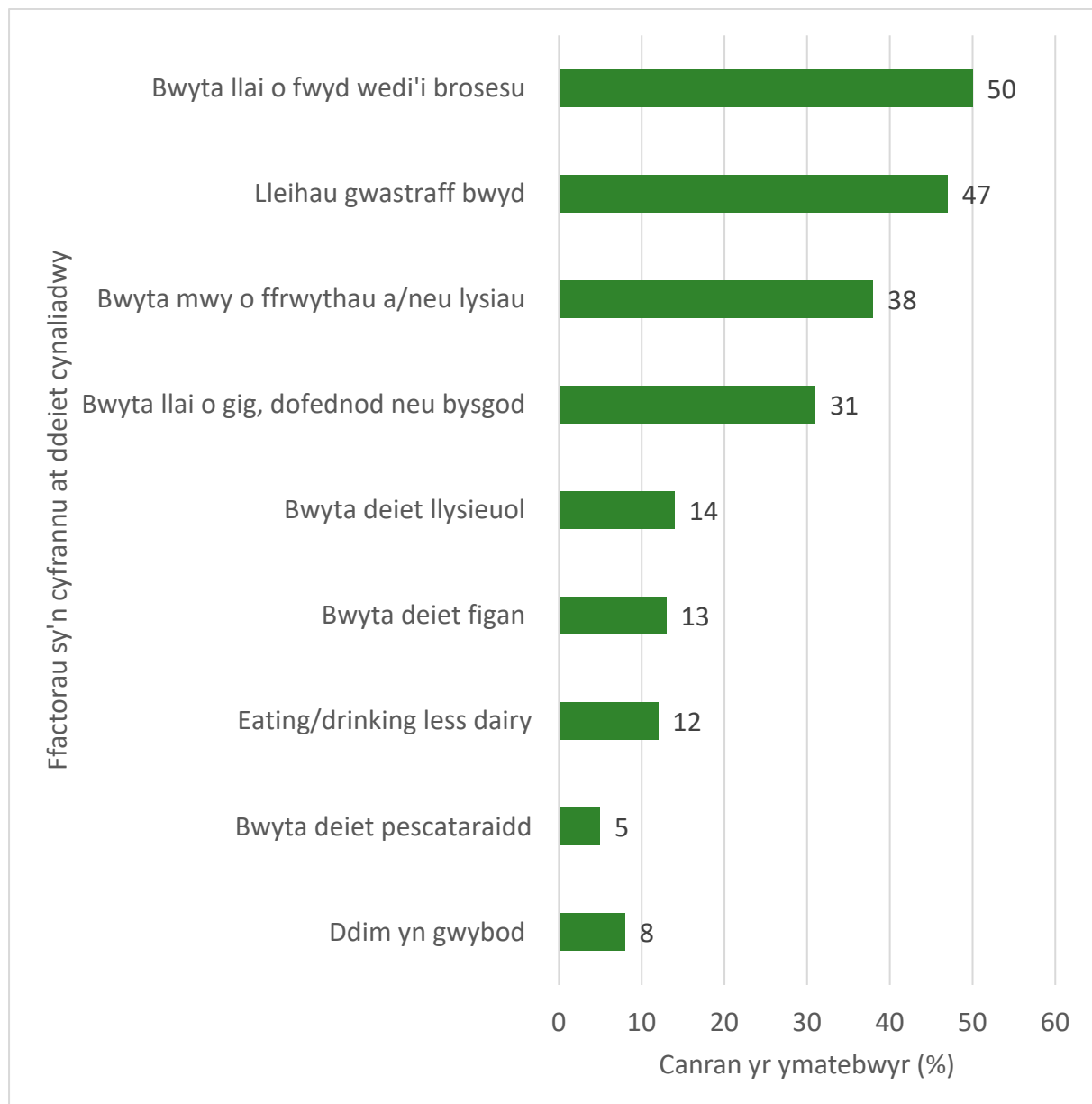
---

<sup>70</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith ar yr amgylchedd? Ymatebion: Cytuno'n gryf, Cytuno, Ddim yn cytuno nac yn anghytuno, Anghytuno, Anghytuno'n gryf, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

## Canfyddiadau o ffactorau sy'n cyfrannu at ddeietau cynaliadwy a dewisiadau siopa

### Canfyddiadau o'r hyn sy'n cyfrannu at ddeiet cynaliadwy

**Ffigur 23: Ffactorau yr oedd ymatebwyr o'r farn eu bod yn cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

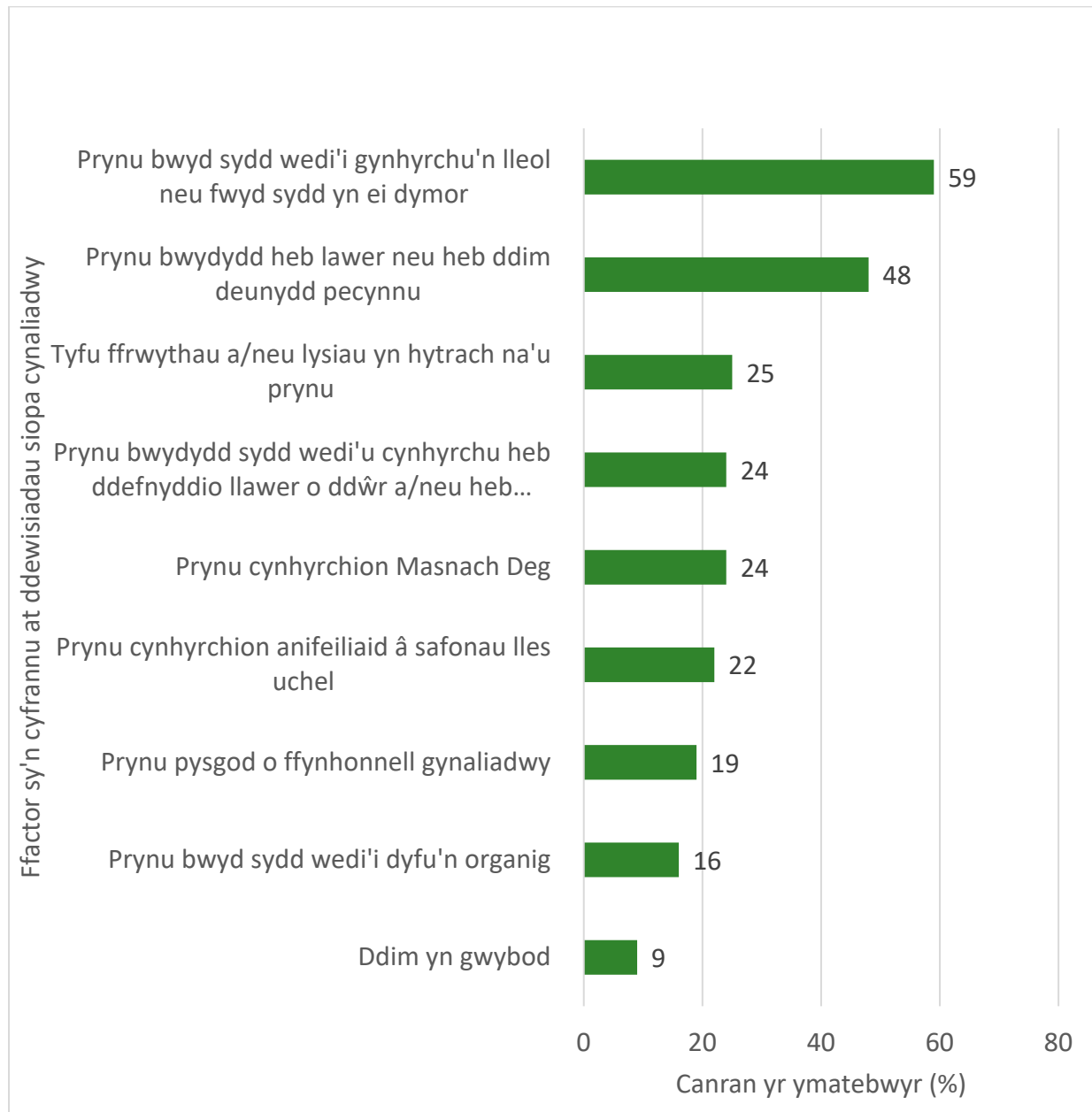
Gofynnwyd i'r ymatebwyr, beth, o restr o opsiynau, sy'n cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy yn eu barn nhw. Dywedodd hanner yr ymatebwyr taw bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (50%) sy'n cyfrannu fwyaf tuag at ddeiet cynaliadwy, a dywedodd 47% taw lleihau gwastraff bwyd sy'n cyfrannu ato fwyaf. Roedd tua thraean yr ymatebwyr yn meddwl mai bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (38%), a bwyta llai o gig, dofednod, neu bysgod (31%) oedd yn cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy. Roedd llai o ymatebwyr yn meddwl mai bwyta deiet llysieuol (14%) neu figan (13%) neu fwyta llai o laeth (12%) oedd yn cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy. Dywedodd bron i 1 o bob 10 (8%) o ymatebwyr nad oeddent yn gwybod beth oedd yn cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy (Ffigur 23)<sup>71</sup>.

---

<sup>71</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r canlynol sy'n cyfrannu fwyaf yn eich barn chi at ddeiet cynaliadwy? Ymatebion: Bwyta deiet llysieuol, Bwyta deiet pescataraid, Bwyta deiet figan, Bwyta llai o gig neu dofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o laeth a chynnyrch laeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Lleihau gwastraff bwyd, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

## Canfyddiadau o'r hyn sy'n cyfrannu at ddewisiadau siopa cynaliadwy

**Ffigur 104: Yr hyn yr oedd ymatebwyr o'r farn ei fod yn cyfrannu fwyaf at ddewisiadau siopa cynaliadwy**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o restr o opsiynau, oedd yn cyfrannu fwyaf at wneud dewisiadau siopa bwyd cynaliadwy yn eu barn nhw. Roedd bron i 6 o bob 10 (59%) o'r ymatebwyr o'r farn mai prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd yn ei dymor

oedd yn cyfrannu fwyaf. Roedd tua hanner yr ymatebwyr o'r farn mai prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl (48%) oedd yn cyfrannu fwyaf wneud dewisiadau siopa bwyd cynaliadwy. Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr fod tyfu ffrwythau a/neu lysiau yn lle eu prynu (25%), prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o ddŵr a/neu ychydig iawn o ddatgoedwigo (24%), prynu nwyddau Masnach Deg (24%) a prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel (22%) oedd yn cyfrannu fwyaf. Dywedodd bron i 1 o bob 10 (9%) o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod beth oedd yn cyfrannu fwyaf at wneud dewisiadau siopa bwyd cynaliadwy (Ffigur 24)<sup>72</sup>.

## **Pennod 8: Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig**

### **Cyflwyniad**

Gweledigaeth yr ASB fel y'i hamlinellir yn [strategaeth 2022-2027](#) yw system fwyd lle mae 'bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy'. Mae hyn yn rhoi ystyriaeth i iechyd a

---

<sup>72</sup> Cwestiwn: Pa un o'r canlynol ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu fwyaf at rywun yn gwneud dewisiadau siopa bwyd cynaliadwy? Ymatebion: Prynu cynhyrchion anifeiliaid gyda safonau lles uchel, Prynu cynhyrchion masnach deg, Prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd yn ei dymor, Prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o ddŵr a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Prynu bwydydd wedi'u tyfu'n organig, Prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Tyfu ffrwythau a/neu lysiau yn lle eu prynu, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

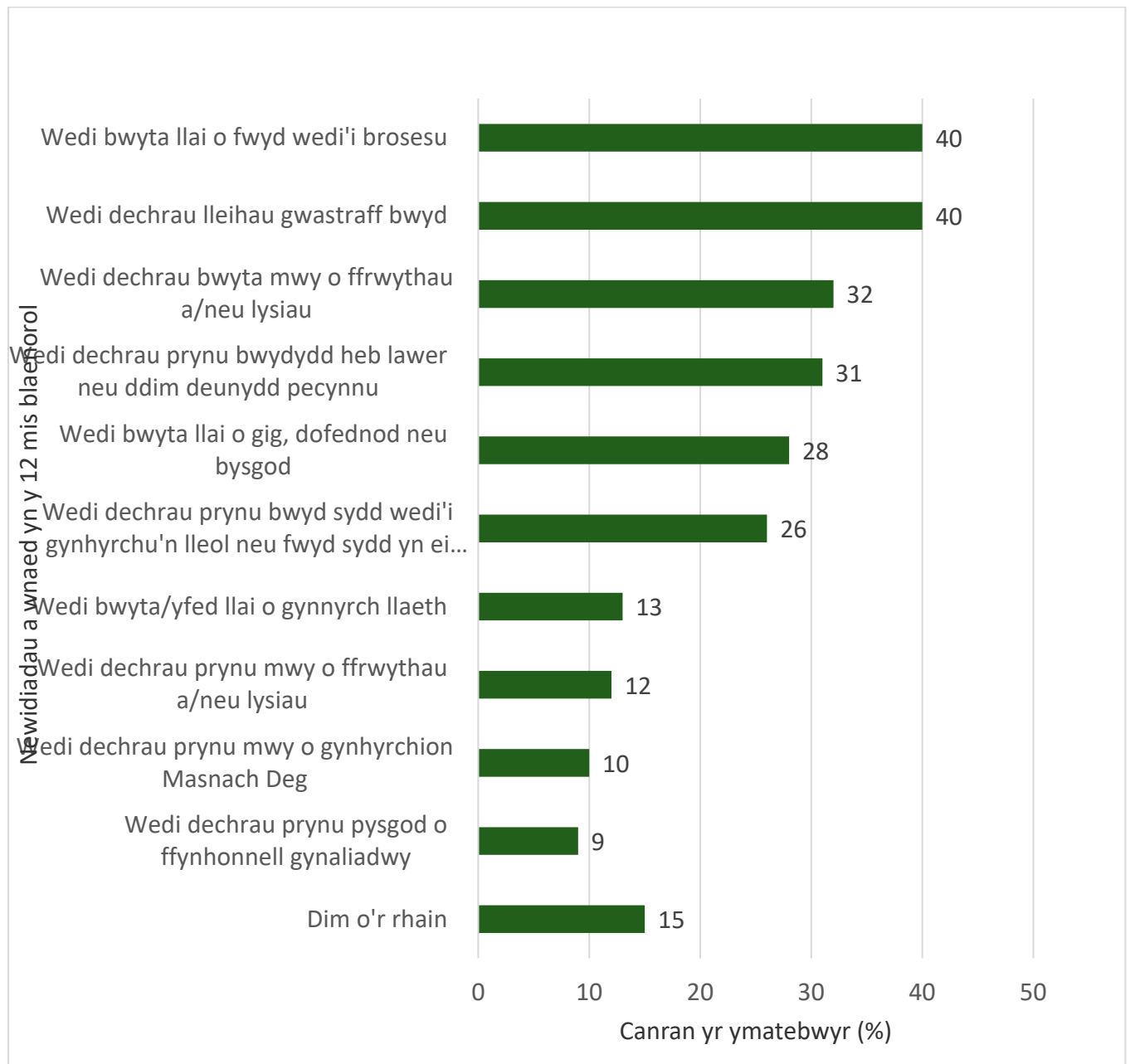
chynaliadwyedd deietegol fel blaenoriaethau cynyddol ar gyfer Llywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon, a defnyddwyr.

Mae gan [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig](#) (Defra) gylch gwaith eang ac mae'n chwarae rhan fawr wrth gynyddu cynaliadwyedd, cynhyrchiant a gwytnwch y sectorau amaethyddiaeth, pysgota, bwyd a diod, gwella bioddiogelwch ar y ffin, a chodi safonau lles anifeiliaid. Yn ogystal, mae [Defra yn goruchwyllo'r gwaith o reoleiddio](#) technolegau genetig fel organebau a addaswyd yn enetig (GMO) ac organebau sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE).

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiad ymatebwyr mewn perthynas â bwydydd cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud ag effaith amgylcheddol a chynaliadwyedd bwyd.

## Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 25: Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr, pa newidiadau, o restr o opsiynau, a wnaed ganddynt yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl. Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (40%) a dechrau lleihau gwastraff



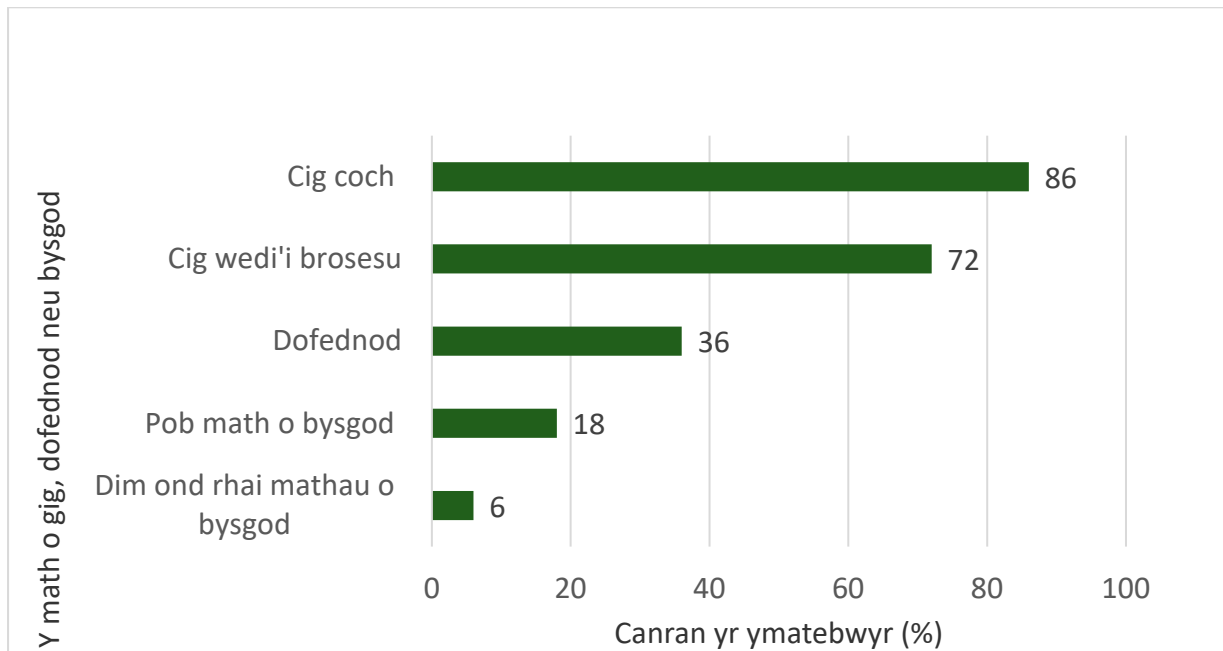
bwyd (40%). Dywedodd bron i draean yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau bwyta mwy o ffrwythau a llysiau (32%), wedi dechrau prynu bwyd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl (31%) a/neu wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod (28%) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd yn ei dymor. Fodd bynnag, dywedodd 15% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn ystod y 12 mis blaenorol (Ffigur 25)<sup>73</sup>.

---

<sup>73</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Rho'r gorau i fwyta cig neu dofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu dofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o laeth neu gynnyrch llaeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu llysiau, Dechrau gwastraff cyn lleied o fwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu llysiau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o ddŵr a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd a dyfwyd yn organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Arall, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod . Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

## Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta

**Ffigur 26: Mathau o gig, dofednod neu bysgod yr oedd ymatebwyr wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis blaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod yn ystod y 12 mis blaenorol pa fathau o gynhyrchion yr oedd y newidiadau'n ymwneud â hwy. O'r ymatebwyr hyn, roedd y rhan fwyaf (86%) wedi bwyta llai o gig coch (er enghraifft, cig eidion, porc, neu gig oen) ac roedd 72% wedi bwyta llai o gig wedi'i brosesu (er enghraifft, nygets cyw iâr, ham, cig moch) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd dros draean (36%) eu bod wedi bwyta llai o ddofednod a

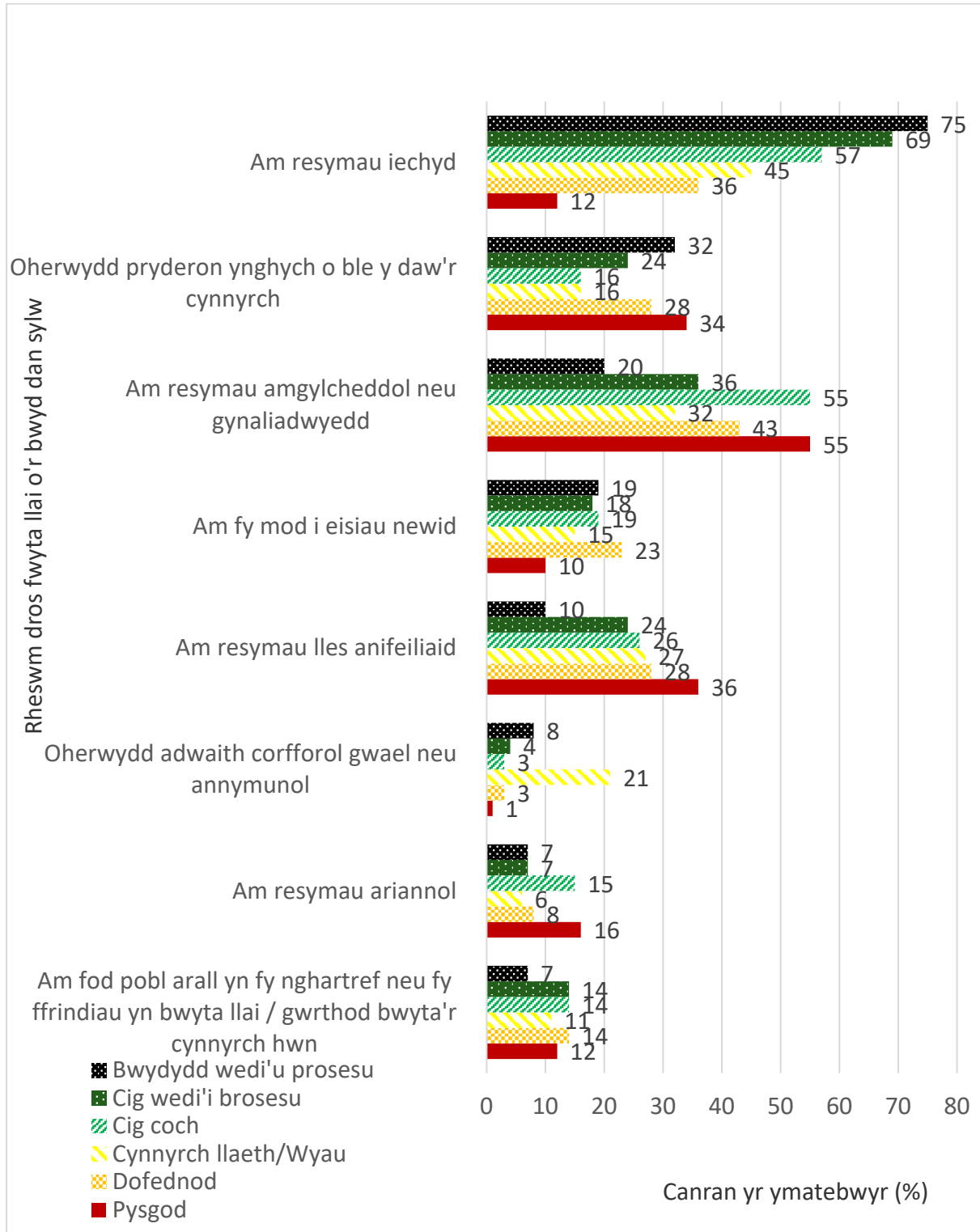
dywedodd 18% eu bod wedi bwyta llai o bob math o bysgod, gyda 6% yn bwyta llai o rai mathau o bysgod yn unig yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 26)<sup>74</sup>.

---

<sup>74</sup> Cwestiwn Pa fathau o gig, dofednod a/neu bysgod ydych chi wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Cig coch, er enghraifft cig eidion, porc neu gig oen; Cig wedi'i brosesu, er enghraifft nygets cyw iâr, ham, cig moch, selsig, salami; Dofednod, er enghraifft cyw iâr, twrci, hwyaden; Pob pysgodyn; Dim ond rhai mathau o bysgod; Dydw i ddim wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf. Sylfaen = 1308, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheini a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sydd wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf.

## Rhesymau dros newidiadau mewn arferion defnydd

**Ffigur 27: Rhesymau cyffredin pam mae ymatebwyr wedi bwyta llai o fwydydd penodol yn ystod y 12 mis blaenorol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, cig coch, cig wedi'i brosesu, dofednod, pysgod neu laeth a/neu wyau yn ystod y 12 mis blaenorol, pa rai o'r opsiynau a roddwyd, os o gwbl, oedd y rhesymau pam yr oeddent wedi bwyta llai o'r cynnyrch hwnnw. Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (75%), cig wedi'i brosesu (69%), cig coch (57%), llaeth a/neu wyau (45%) oedd er budd iechyd (er enghraifft, er mwyn bod yn fwy iach neu golli pwysau). Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o bysgod (55%) neu ddofednod (43%) oedd am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (er enghraifft, effaith ar newid hinsawdd). Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi bwyta llai o gynnyrch llaeth a/neu wyau (21%) oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol o gymharu â bwydydd eraill (er enghraifft, roedd 1% o ymatebwyr wedi bwyta llai o bysgod oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol) (Ffigur 27)<sup>75</sup>.

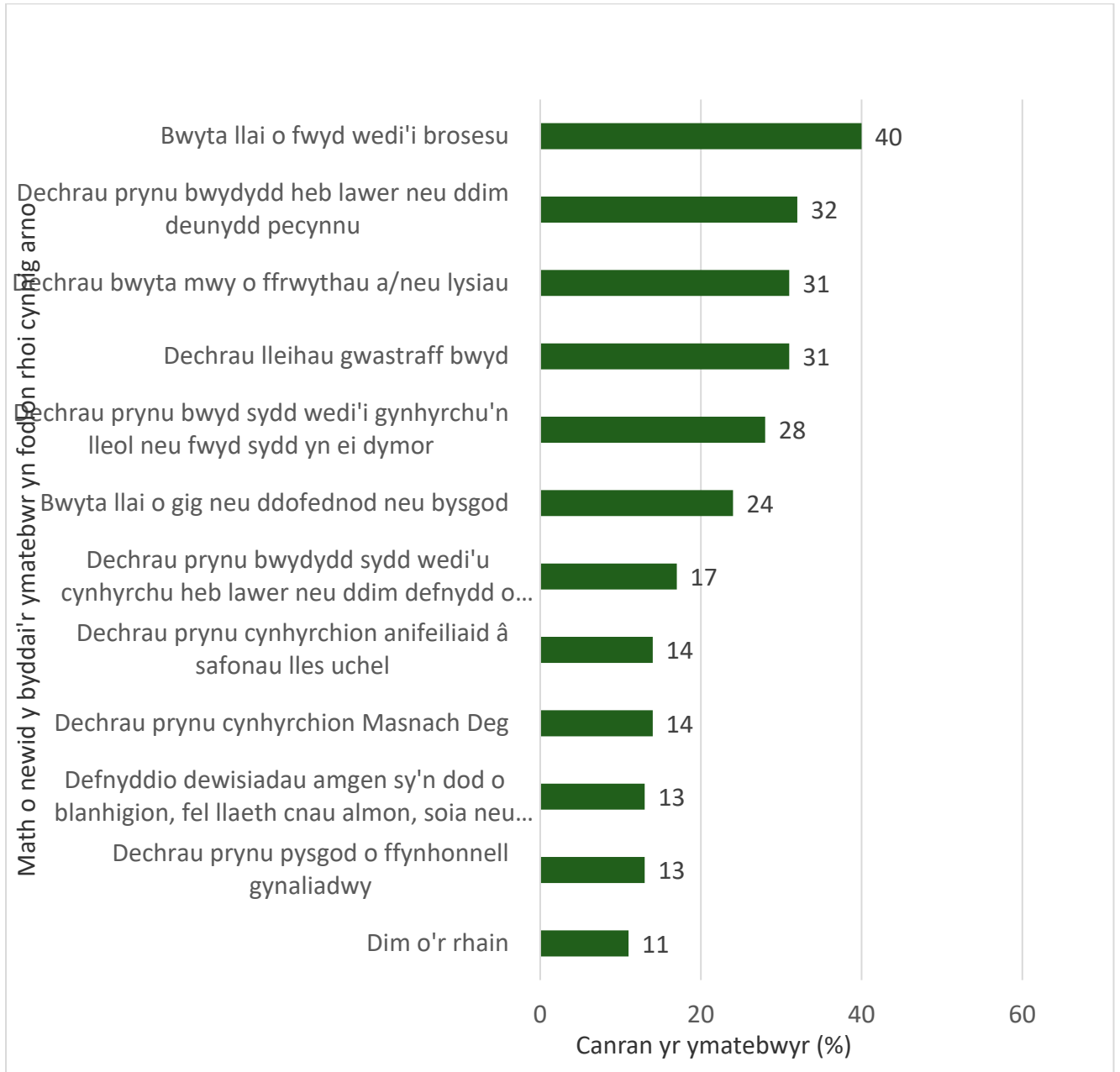
---

<sup>75</sup> Cwestiwn: Rydych chi wedi dweud eich bod wedi bwyta llai o ...A/B/C/D/E/F... yn ystod y 12 mis diwethaf. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam y gwnaethoch ddewis gwneud y newid hwn? A) cig coch B) cig wedi'i brosesu, C= dofednod, D=pysgod, E= llaeth a/neu wyau, F= bwydydd wedi'u prosesu.

Ymatebion: Am resymau lles anifeiliaid, Am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd, Am resymau ariannol, er enghraifft cost cig neu ostyngiad mewn incwm, Am resymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau, Am resymau crefyddol, Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu adwaith annymunol mae bwyta A/B/C yn ei achosi i mi (er enghraifft anoddefiad bwyd), Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd, Oherwydd bod pobl eraill yn fy nghartref neu fy ffrindiau wedi lleihau eu defnydd o A/B/C neu ddim yn bwyta cig, Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu, Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr, Oherwydd pryderon ynghylch o ble mae cig yn dod, Oherwydd roeddwn i eisiau newid, Oherwydd beichiogrwydd, Dim un o'r rhain. Sylfaen A = 908, B = 755, C=389, D=255, E=497, F=1550, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi bwyta llai o A/B/C/D/E/F yn ystod y 12 mis diwethaf.

## Newidiadau cysylltiedig â bwyd yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt

**Ffigur 28: Newidiadau yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt yn ystod y 12 mis dilynol**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa rai, os o gwbl, o restr benodol o newidiadau yr oeddent yn fodlon rhoi cynnig arnynt yn ystod y 12 mis dilynol. Y newid mwyaf cyffredin y dywedodd ymatebwyr eu bod yn fodlon rhoi cynnig arno oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (40%). Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod yn fodlon dechrau prynu bwyd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl (32%), dechrau creu cyn lleied o wastraff bwyd â phosib (31%) neu ddechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (31%) yn y 12 mis dilynol. Fodd bynnag, dywedodd 11% o'r ymatebwyr na fyddent yn fodlon rhoi cynnig ar unrhyw un o'r newidiadau a restrir yn y 12 mis dilynol (Ffigur 28)<sup>76</sup>.

---

<sup>76</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi'n barod i roi cynnig arnynt nhw yn ystod y 12 mis nesaf? Ymatebion: Rhoi'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o gynnyrch llaeth er enghraifft llaeth, caws, menyn neu wyau, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Amnewid cynhyrchion llaeth â chynhyrchion eraill sy'n seiliedig ar blanhigion fel llaeth soia, llaeth ceirch neu laeth almon, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau creu cyn lleied o wastraff bwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd sydd ag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o ddŵr a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd wedi'u tyfu'n organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Arall, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod . Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

## Dewisiadau amgen i gig

Cynhyrchion nad ydynt yn cynnwys cig y gellir eu bwyta yn lle cig, fel selsig a byrgyrs seitan neu lysieuol, yw dewisiadau amgen i gig (er enghraifft, cynhyrchion Quorn, Linda McCartney, neu Beyond Meat).

## Bwyta dewisiadau amgen i gig

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta dewisiadau amgen i gig, dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta mwyach, a dywedodd 39% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig<sup>77</sup>.

O'r ymatebwyr sy'n bwyta dewisiadau amgen o gig ar hyn o bryd, dywedodd 34% eu bod yn bwyta cig amgen 2-3 gwaith yr wythnos neu'n amlach (hynny yw, bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos), dywedodd 45% eu bod yn bwyta cig o bryd i'w gilydd (hynny yw, tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis) a dywedodd 21% eu bod yn bwyta cig amgen tua unwaith y mis neu'n llai aml (hynny yw, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis)<sup>78</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd pam y maent yn bwyta dewisiadau cig amgen o restr o opsiynau. Y

---

<sup>77</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig (meat alternatives)? Ymatebion: Ydw, ar hyn o bryd rwy'n bwyta dewisiadau amgen i gig; Oeddwn, roeddwn i'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond dydw i ddim nawr; Na, dydw i erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig; Dydw i erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig; Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

<sup>78</sup> Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig? Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1411, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.



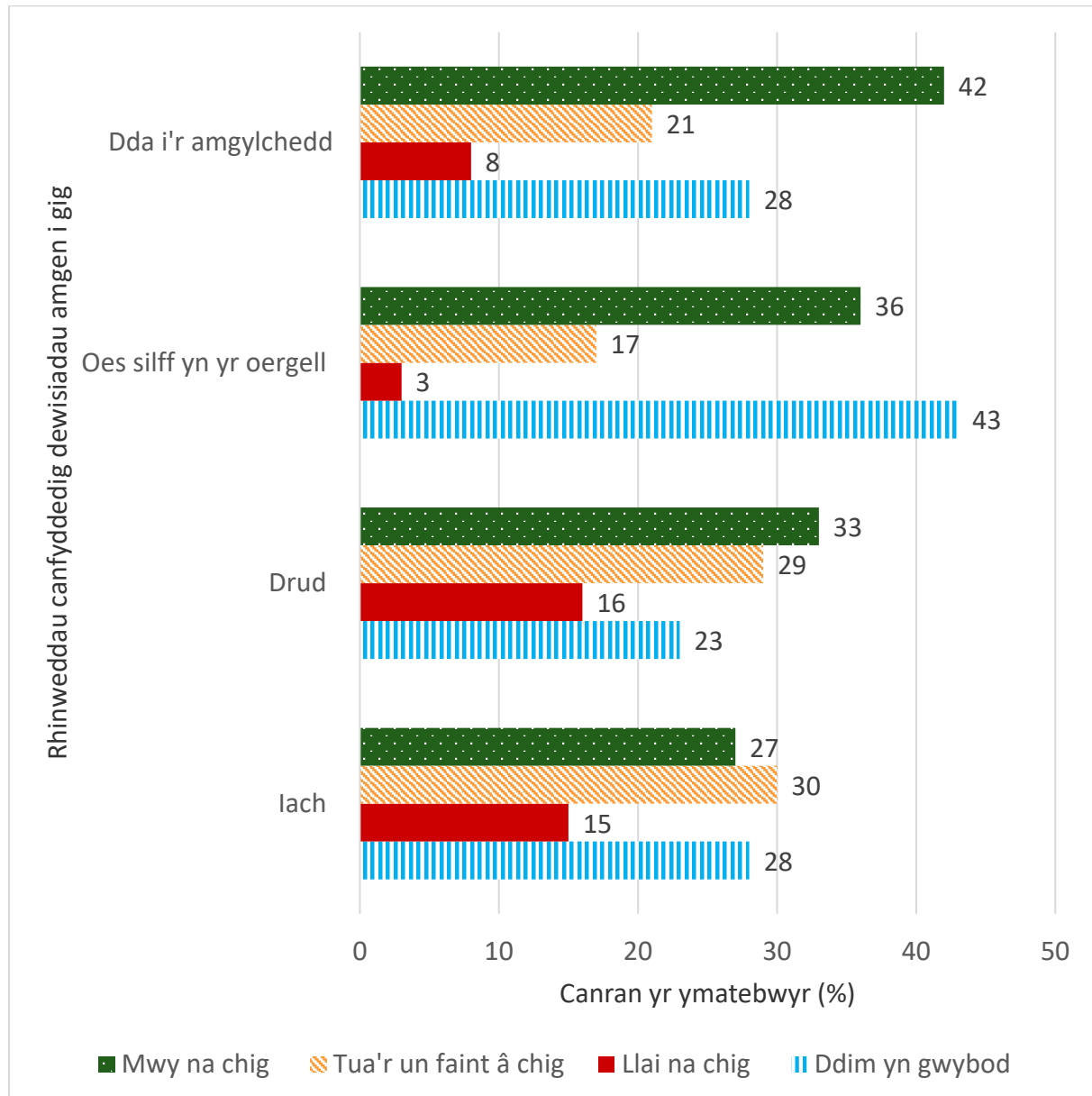
rhesymau mwyaf cyffredin oedd rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (41%), rhesymau lles anifeiliaid (35%) a rhesymau iechyd (35%)<sup>79</sup>.

---

<sup>79</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam eich bod chi'n dewis bwyta dewisiadau amgen i gig? Ymatebion: Rhesymau lles anifeiliaid; Rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd; Rhesymau ariannol, er enghraifft am eu bod yn rhatach na chig; Rhesymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau; Rhesymau crefyddol; Oherwydd dydw i ddim yn bwyta cig; Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd; Am fod person arall wedi coginio dewisiadau amgen i gig i mi neu am fy mod i wedi eu coginio i eraill; Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu; Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddyllanwadwyr; Am fy mod i'n hoffi'r blas; Oherwydd pryderon ynghylch o ble y daw cig; Am fy mod i eisiau newid; Oherwydd beichiogrwydd; Rheswm arall; Dim o'r rhain; Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1126, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.

## Canfyddiadau o ddewisiadau amgen i gig o gymharu â chig

Ffigur 29: Canfyddiadau o ddewisiadau amgen i gig a brynir mewn siop o gymharu â chig



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut mae dewisiadau amgen i gig yn cymharu â chig yn eu barn nhw, o safbwynt nifer o rinweddau, gan gynnwys effaith amgylcheddol, oes silff, cost ac iechyd. Roedd tua 4 o bob 10 o ymatebwyr o'r farn bod dewisiadau amgen i gig yn well i'r amgylchedd (42%) ac y byddent yn para'n hirach yn yr oergell (36%) o gymharu â chig. Fodd bynnag, nid oedd llawer o ymatebwyr yn gwybod sut mae

dewisiadau amgen i gig yn cymharu â chig, wrth ystyried pa mor hir y mae dewisiadau amgen i gig wedi'u hoeri a brynwyd yn y siop yn para (43%), a pha mor dda i'r amgylchedd (28%), iach (28%) a drud (23%) ydynt (Ffigur 29)<sup>80</sup>.

## Parodrwydd i roi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy

Mae hyn yn cynnwys cig a dyfir mewn labordy o gelloedd neu feinwe (*tissue*) anifail byw fel buwch, heb orfod lladd yr anifail.

Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn dymuno cynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eu deiet pe bai ar gael yn y wlad hon. Dywedodd bron i 3 o bob 10 (28%) o ymatebwyr y byddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig wedi'i dyfu mewn labordy (hynny yw, byddai 9% yn bendant yn hoffi rhoi cynnig arno; byddai 18% yn debygol o roi cynnig arno) ac ni fyddai tua 6 o bob 10 (59%) yn rhoi cynnig arno (hynny yw, byddai 21% yn debygol o beidio â rhoi cynnig arno, byddai 38% yn bendant ddim yn dymuno rhoi cynnig arno). Fodd bynnag, dywedodd 14% o ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a fyddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy yn eu deiet<sup>81</sup>.

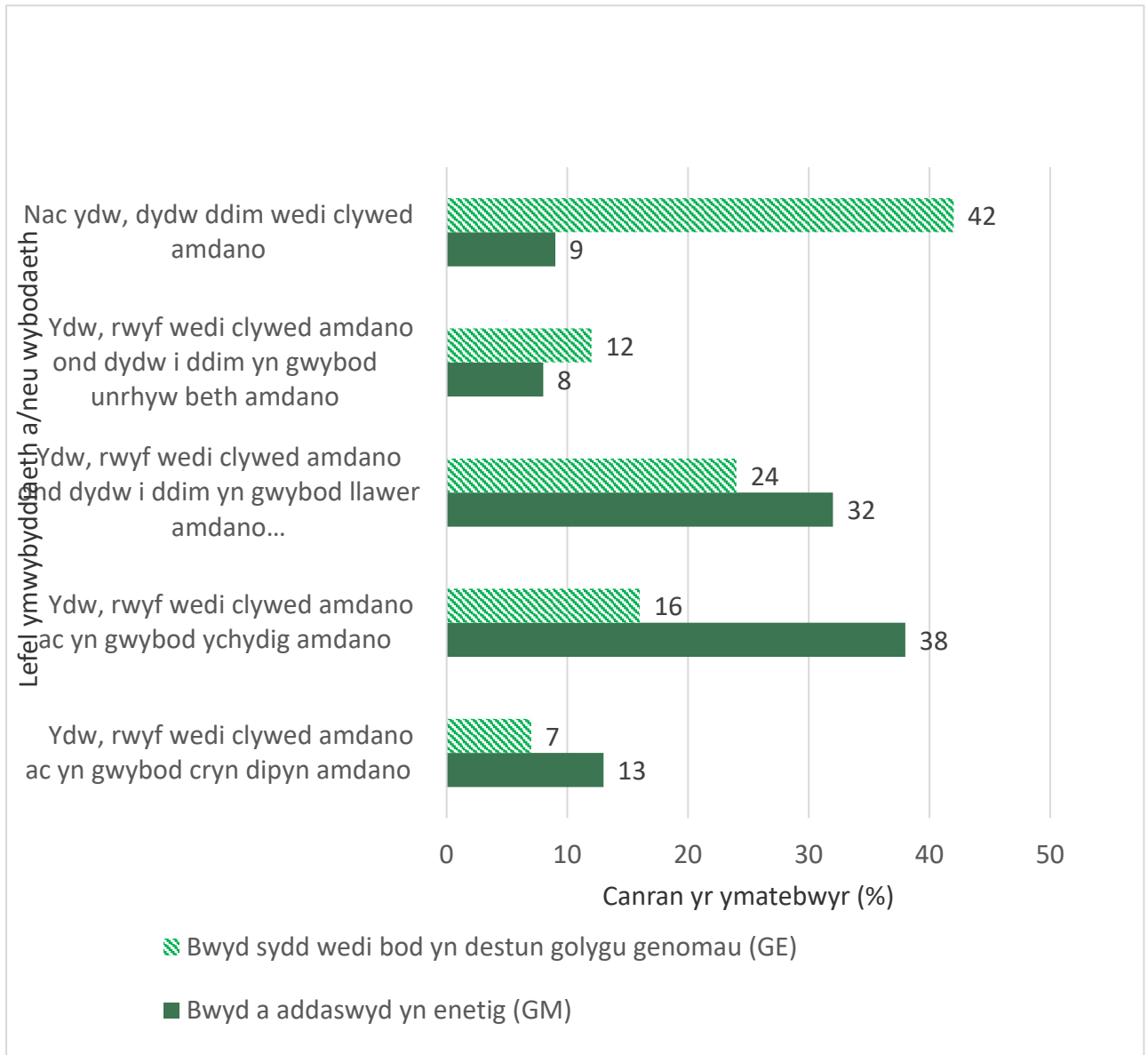
---

<sup>80</sup> Cwestiwn: Yn gyffredinol, pa mor A/B/C/D yw dewisiadau amgen i gig a brynir mewn siop o gymharu â chig yn eich barn chi? A) iach B) dda i'r amgylchedd C) ddrud D) dda o ran para yn yr oergell. Ymatebion: A/B/C - Mwy na chig, Tua'r un peth â chig, Llai na chig, Ddim yn gwybod . D - Mae dewisiadau amgen i gig yn para'n hirach na chig yn yr oergell, Mae dewisiadau amgen i gig yn para tua'r un amser â chig yn yr oergell, Nid yw dewisiadau cig yn para mor hir â chig yn yr oergell, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3645, yr holl ymatebwyr ar-lein ac eithrio'r rhai nad oeddent erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig.

<sup>81</sup> Cwestiwn: A fydddech chi'n hoffi rhoi cynnig ar gynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eich deiet, pe bai ar gael yn y wlad hon? Ymatebion: Byddwn i'n bendant eisiau rhoi cynnig ar hyn, Byddwn i'n debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i ddim yn debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i'n bendant ddim eisiau rhoi cynnig ar hyn, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3745, pob un a ymatebodd ar-lein.

## Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM)

**Ffigur 30: Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) a bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE)**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) a bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau.

Adroddodd ymatebwyr fod mwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE). Er enghraifft, nid oedd 42% o ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE ac nid oedd 9% o ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM (Ffigur 30)<sup>82</sup>.

## Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

### Cefndir

Yn 2018 sefydlodd y [Pwyllgor Cyngori ar Wyddor Gymdeithasol](#) (y Pwyllgor) Weithgor Bwyd a Chi newydd i adolygu methodoleg, cwmpas a ffocws yr arolwg Bwyd a Chi. Ym mis Ebrill 2019, darparodd y Gweithgor Bwyd a Chi [gyfres o argymhellion](#) i'r ASB a'r Pwyllgor ynghylch trywydd yr arolwg Bwyd a Chi yn y dyfodol. Datblygwyd arolwg Bwyd a Chi 2 ar sail yr argymhellion hynny.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 wedi disodli'r arolwg Bwyd a Chi a gynhaliwyd bob dwy flynedd (2010-2018), Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd a gynhaliwyd ddwywaith y flwyddyn (2010-2019) ac Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a gynhaliwyd yn flynyddol (2014-2019). Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014.

Mae cyhoeddiadau blaenorol yn y gyfres hon yn cynnwys:

- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) (Mawrth 2021)

---

<sup>82</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am...A/B? A) Bwyd sydd wedi'i addasu'n enetig (bwyd GM)? B) Bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau? Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen= 5796, pawb a ymatebodd.

- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2](#) (Gorffennaf 2021)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 3](#) (Ionawr 2022)

## Methodoleg

Comisiynir arolwg Bwyd a Chi 2 gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Cynhelir y gwaith maes gan Ipsos. Cynhelir arolwg Bwyd a Chi 2 ddwywaith y flwyddyn. Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Cylch 4 rhwng 18 Hydref 2021 a 10 Ionawr 2022.

Arolwg dilyniannol modd-cymysg sy'n annog pobl i'w gwblhau ar-lein yw arolwg Bwyd a Chi 2. Derbyniodd sampl o gyfeiriadau (a ddewiswyd ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol) lythyr yn gwahodd hyd at ddau oedolyn (16 oed neu'n hŷn) yn y cartref i gwblhau'r arolwg ar-lein. Anfonwyd llythyr atgoffa cyntaf at gartrefi nad oeddent wedi ymateb i'r gwahoddiad cychwynnol. Anfonwyd fersiwn bost o'r arolwg gyda'r ail lythyr atgoffa at y rhai heb fynediad i'r rhyngrwyd neu'r rheiny yr oedd yn well ganddyn nhw gwblhau fersiwn o'r arolwg trwy'r post. Mae hyn yn helpu i leihau'r gogwydd ymateb sydd fel arall yn digwydd gydag arolygon a gynhelir ar-lein yn unig. Mae'r dull hwn yn dderbyniol ar gyfer arolygon y llywodraeth ac arolygon ystadegau gwladol, gan gynnwys [Cyfrifiad 2021](#) ac [Arolwg o Fywyd Cymunedol 2019/2020](#). Anfonwyd trydydd nodyn atgoffa – a'r un terfynol – at y cartrefi hynny nad oeddent nhw wedi cwblhau'r arolwg. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am gwblhau'r arolwg. Ceir rhagor o fanylion am y fethodoleg yn yr [Adroddiad Technegol](#). Gan fod methodoleg Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ac arolwg Bwyd a Chi (2010-2018) yn wahanol, nid yw'n bosib cymharu'r data a gesglir trwy Arolwg Bwyd a Chi 2 (2020 ymlaen) â'r data cynharach hyn. Gellir gwneud cymariaethau rhwng gwahanol Gylchoedd [Bwyd a Chi 2](#).

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn<sup>83</sup> ei gwahanu'n haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), a chafodd y cyfeiriadau o fewn rhanbarth (neu wlad) eu gwahanu'n haenau

---

<sup>83</sup> Lluniwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio pe na bai'r arolwg yn cyrraedd y darged o ran nifer yr ymatebwyr trwy'r brif sampl o gyfeiriadau.

fesul awdurdod lleol (ardal yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i dosbarthu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) yng Nghymru, [y Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) yn Lloegr, a [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#) yng Ngogledd Iwerddon.

Oherwydd hyd a chymhlethdod yr holiadur ar-lein, nid oedd yn bosib cynnwys pob cwestiwn yn y fersiwn bost. Roedd angen i fersiwn bost yr holiadur fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth er mwyn annog cyfradd ymateb uchel. Er mwyn i'r holiadur post fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth, crëwyd dwy fersiwn ohono. Cyfeirir at y ddwy fersiwn o'r arolwg post fel yr holiaduron post 'Bwyta Allan' a 'Bwyta Gartref'. Mae'r holl ddata a gesglir gan arolwg Bwyd a Chi 2 yn hunangofnodedig. Mae'r data'n dangos agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr eu hunain o ran diogelwch bwyd a materion bwyd. Gan mai arolwg ymchwil gymdeithasol yw Bwyd a Chi 2, ni all adrodd am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwi, arsylwi fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig. Bydd yr astudiaeth hon yn cael ei diweddarau trwy arolwg Kitchen Life 2 sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd, ac y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi yn 2023.

Maint sampl targed gofynnol yr arolwg yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ym mhob cartref yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 4, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,796 o oedolion o 4,026 o gartrefi ledled Lloegr (2,940 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,575 o oedolion), a Chymru (1,281 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 28.5% (Cymru 29.8%, Lloegr 29.1%, Gogledd Iwerddon 25.9%). Cwblhaodd 69% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a 28.5% yr arolwg trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 51 o'r ymatebwyr o'r set ddata oherwydd eu bod wedi cwblhau'r arolwg ar-lein a thrwy'r post. Ceir rhagor o fanylion am y cyfraddau ymateb yn yr [Adroddiad Technegol](#).

Defnyddiwyd pwysoliad i sicrhau bod y data mor agos â phosib at fod yn gynrychioliadol o is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y

boblogaeth, yn ôl yr arfer gydag arolygon y llywodraeth. Mae'r pwysoliad a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2 yn helpu i wneud iawn am amrywiadau yn y dewisiadau a wneir gan unigolion yn yr un cartref, am y gogwydd ymateb, ac am y ffaith mai dim ond yn un o'r arolygon post y gofynnwyd rhai cwestiynau. Ceir rhagor o fanylion am y dull pwysoli, ynghyd â'r pwysoliadau a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2: Cylch 4 yn yr [Adroddiad Technegol](#).

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan chwe aelod o staff Ipsos a dau aelod o Gangen Ystadegau'r ASB. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan Ipsos. Defnyddiodd Ipsos feddalwedd ystadegol o'r enw Quantum i gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t).

Mae'r gwerthoedd p sy'n profi arwyddocâd ystadegol yn seiliedig ar brofion t sy'n cymharu'r cyfrannau wedi'u pwysoli ar gyfer ymateb penodol o fewn is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill. Gwnaed addasiad ar gyfer maint gwirioneddol y sampl ar ôl pwysoli, ond ni wneir cywiriad ar gyfer cymariaethau lluosog.

Fel arfer, pan adroddir am wahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, ceir o leiaf 10 pwynt canran o wahaniaeth rhwng y grwpiau ac maent yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Fodd bynnag, cafodd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau o ymatebwyr eu cynnwys lle mae'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran, a hynny pan fydd y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Mae cyfrifiadau canrannol yn seiliedig ar yr ymatebwyr hynny a roddodd ymateb yn unig. Mae'r gwerthoedd a'r cyfrifiadau a adroddir yn seiliedig ar gyfansymiau wedi'u pwysoli.

## Termau technegol a diffiniadau

1. Nodir arwyddocâd ystadegol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Felly, pan fydd yr adroddiad yn nodi gwahaniaeth sylweddol, gellir bod yn weddol hyderus bod y gwahaniaeth a adroddwyd yn adlewyrchu gwahaniaeth gwirioneddol ar lefel y boblogaeth.



2. Mae diogeledd bwyd yn golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw bywyd iach ac egnïol ([Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996](#)). Mae [Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau](#) (USDA) wedi creu cyfres o gwestiynau sy'n nodi lefel diogeledd bwyd ymatebwyr. Mae Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori 10 eitem [Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yn yr Unol Daleithiau](#) ac yn cwmpasu cyfnod cyfeirio o 12 mis. Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai sydd â diogeledd bwyd os ydynt wedi'u hystyried fel rhai sydd â diogeledd bwyd uchel iawn (heb fod wedi nodi bod ganddynt broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd), neu sydd â diogeledd bwyd ymylol (wedi nodi un neu ragor o broblemau – fel arfer pryder ynghylch digonolrwydd bwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o newidiadau mewn deietau neu fwyta llai o fwyd). Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai nad oes ganddynt ddiogeledd bwyd os ydynt wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diogeledd bwyd isel (wedi nodi dirywiad o ran ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet. Ychydig neu ddim arwydd o fwyta llai o fwyd ) neu ddiogeledd bwyd isel iawn (wedi nodi nifer o achosion o darfu ar batrymau bwyta a bwyd llai o fwyd).

3. System ddosbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.

4. Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) / [Mynegai Amddifadedd Lluosog Lloegr \(IMD\)](#) / [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#). Neilltuir dosbarthiad IMD/MALIC/NIMDM yn ôl cod post neu enw lle. Mae'n gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli'r amgylchiadau byw yn yr ardal, gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, tai, diogelwch cymunedol a'r amgylchedd ffisegol. Caiff ardaloedd bach eu sgorio gan MALIC / IMD / NIMDM; gwneir hyn ar wahân ar gyfer [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

# Cyfeiriadau

- [Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol \(ACSS\)](#)
- [Cyfrifiad 2011. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)
- Duffy, B., Smith, K., Terhanian, G., a Bremer, J. (2005). [Comparing data from online and face-to-face surveys.](#) *International Journal of Market Research*, 47(6), 615-639. <https://doi.org/10.1177/147078530504700602>
- [Bwyd a Chi 2010-2019](#)
- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Cyflwyno Bwyd a Chi 2. (Mawrth, 2020). <https://www.food.gov.uk/cy/news-alerts/news/cyflwyno-bwyd-a-chi-2?navref=quicklink>
- Gaskell, G. (2019). [Adolygiad o Arolwg Bwyd a Chi yr ASB.](#) Cyfarfod ACSS 2 Ebrill 2019 – Adroddiad Adolygu Bwyd a Chi (Papur 3.5).
- Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA). [Food security.](#)
- Wills, W., Meah, A., Dickinson, A., a Short, F. (2013). [Domestic kitchen practices: Findings from the 'Kitchen Life' study.](#) Adroddiad gan Brifysgol Swydd Hertford ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd.
- [World Food Summit 1996, Rome Declaration on World Food Security.](#)



© Hawlfraint y Goron 2020

Mae'r cyhoeddiad hwn (ac eithrio'r logos) wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored fersiwn 3.0 ac eithrio lle nodir yn wahanol. Lle rydym ni wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd y deiliaid hawlfraint dan sylw.

I gael rhagor o wybodaeth ac i weld y drwydded hon:

- ewch i [wefan yr Archifau Gwladol](#)
- anfonwch e-bost i [psi@nationalarchives.gov.uk](mailto:psi@nationalarchives.gov.uk)
- ysgrifennwch at: Information Policy Team, The National Archives, Kew, London, TW9 4DU

Os oes gennych chi ymholiad am y cyhoeddiad hwn, [cysylltwch â'r Asiantaeth Safonau Bwyd](#).

Cyfeirnod y prosiect: FS430662



Dilynwch ni ar Twitter: [@fsacymru](#)



Dewch o hyd i ni ar Facebook: [facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd](https://www.facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd)