



.....

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 10

.....

Medi 2025

Awduron: Rachael Shillitoe, Robin Clifford, Matt Jenkins a Lucy Murray

DOI: <https://doi.org/10.46756/sci.fsa.rzz911>

Cynnwys

Rhestr o'r ffigurau	4
Crynodeb Gweithredol	6
Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	6
Diogeledd bwyd	7
Bwyta allan a bwyd tecawê	7
Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd	8
Bwyta gartref	8
Diolchiadau	10
Cyflwyniad	12
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau	12
Bwyd a Chi 2: Cylch 10	12
Cyd-destun	13
Dehongli'r canfyddiadau	14
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
Pryderon ynghylch bwyd y tu mewn a'r tu allan i'r DU	23
Pennod 2: Diogeledd bwyd	28
Cyflwyniad	28
Diogeledd bwyd	29
Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd	30
Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig	32
Defnyddio banciau bwyd ac archfarchnadoedd cymdeithasol	36
Pennod 3: Bwyta allan a bwyd tecawê	40
Cyflwyniad	40
Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê	40

Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd	42
Ffactorau a ystyrir wrth fwyta allan	43
Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê	45
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	47
Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	49
Pennod 4: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwyd	52
Cyflwyniad	52
Nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd	53
Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol	54
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd	56
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd	58
Amllder ac achosion adweithiau bwyd	59
Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd	61
Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd	63
Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd	64
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno	65
Pennod 5: Bwyta gartref	67
Cyflwyniad	67
Glanhau	68
Oeri	70
Coginio	71
Ailgynhesu	72
Bwyd dros ben	74
Atal croeshalogi	75
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	76
Newidiadau i arferion bwyta	81
Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd	82
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 10	83

Cefndir	83
Methodoleg	84
Termau technegol a diffiniadau	87

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).	21
Ffigur 2. Lefel y pryder ynghylch bwyd a gynhyrchir y tu mewn a'r tu allan i'r DU.	22
Ffigur 3. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.	28
Ffigur 4. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.	29
Ffigur 5. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.	31
Ffigur 6. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.	32
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).	33
Ffigur 8. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr.	37
Ffigur 9. Math o fusnes bwyd yr oedd yr ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol.	40
Ffigur 10. Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd.	41
Ffigur 11. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan.	43
Ffigur 12. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê.	45
Ffigur 13. Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad.	47
Ffigur 14. Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf.	49
Ffigur 15. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd.	52
Ffigur 16. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd.	53

Ffigur 17. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd.	54
Ffigur 18. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd.	56
Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd.	57
Ffigur 20. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd.	61
Ffigur 21. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.	72
Ffigur 22. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.	77
Ffigur 23. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol.	79

Crynodeb Gweithredol

Arolwg 'ystadegyn swyddogol' yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn.¹ Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac arferion defnyddwyr o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 10 rhwng 9 Hydref 2024 a 7 Chwefror 2025. Cwblhawyd yr arolwg ar-lein gan gyfanswm o 5,690 o oedolion (16 oed ac yn hŷn) o 3,965 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Diogeledd bwyd', 'Bwyta gatref (modiwl craidd)', 'Gorsensitifrwydd i fwyd', 'Bwyta allan a bwyd tecawê'.

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 94% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, ac roedd 86% yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 77% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

¹ Cylch 10 fydd y cylch olaf o arolwg Bwyd a Chi 2 i gael ei gynnal ddwywaith y flwyddyn. O Gylch 11 ymlaen, bydd yr arolwg yn cael ei gynnal unwaith y flwyddyn.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Dywedodd 78% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaent o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i wneud ei gwaith, sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'.
- Dywedodd 83% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). Roedd 81% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 77% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

Pryderon ynghylch bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU

- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fynegi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU (65%), a ph'un a yw bwyd sy'n dod o'r tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label (64%) o gymharu â bwyd a gynhyrchir yn y DU (38% ar gyfer y ddau bryder).

Diogeledd bwyd

- Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (68% â diogeledd bwyd uchel, 12% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 10% â diogeledd bwyd isel iawn).
- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (94%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 3% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio un o'r rhain.

Bwyta allan a bwyd tecawê

- Nododd 89% o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB).

- Roedd ymatebwyr yng Nghymru (73%) a Gogledd Iwerddon (66%)** yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddyn nhw o leiaf rywfaent o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (61%).
- Dywedodd 44% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddyn nhw alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod clefyd seliag arnyn nhw.
- Wrth fwyta allan, roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o deimlo'n hyderus y byddai gwybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (87%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol na gwybodaeth a ddarperir ar lafar gan aelod o staff busnes bwyd (63%).

Bwyta gartref

Glanhau

- Dywedodd 70% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd, a dywedodd 92% eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd.

Oeri

- Nododd 60% o'r ymatebwyr yn gywir y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnlol (11%).

Coginio

- Dywedodd 80% 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. Fodd bynnag, dywedodd 19% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.
- Dywedodd 89% o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fyddant yn binc neu â sudd pinc. Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc.
- Dywedodd 81% o'r ymatebwyr mai dim ond unwaith y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd 10% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dywedodd 3% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 39% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn o leiaf yn achlysurol.
- Dywedodd 62% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Dywedodd 64% o'r ymatebwyr fod y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.

Newidiadau i arferion bwyta

- Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (47%), dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (35%), a dechrau lleihau gwastraff bwyd (35%).

Diolchiadau

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

Hoffem ddiolch i'r tîm yn Ipsos a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig Stephen Finlay, Hannah Harding, Dr Patten Smith, Kelly Ward, Claire Bhaumik, Dr Ammeline Wang ac Aamina Oughradar.

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 hadolygydd allanol, yr Athro George Gaskell, am ei gyfarwyddyd a'i arweiniad gwerthfawr.

Awduron: Rachael Shillitoe, Lucy Murray, Robin Clifford a Matt Jenkins.

Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran anweinidogol o'r llywodraeth sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.² 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, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Casglwyd data Bwyd a Chi 2: Cylch 10 rhwng 9 Hydref 2024 a 7Chwefror 2025. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,690 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 3,965 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 25.6%).

Arolwg modiwlaid 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

² Yn yr Alban, y swyddfa anweinidogol, [Safonau Bwyd yr Alban](#), sy'n gyfrifol am wella maeth, sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, a sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod beth maen nhw'n ei fwyta.

bob dwy flynedd, a modiwlau ‘untro’ sy’n mynd i’r afael â materion cyfoes o ddiddordeb. Mae’r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys: ‘Bwyd y gallwch ymddiried ynddo’ (craidd); ‘Diogeled bwyd’ (craidd); ‘Bwyta gartref’ (craidd); ‘Gorsensitifrwydd i fwyd’ (cylchdro); ‘Bwyta allan a bwyd tecawê’ (craidd).

Cafodd yr Alban ei chynnwys yn yr holiadur ar gyfer Cylch 10, a hynny dan nawdd ariannol Safonau Bwyd yr Alban (FSS). Roedd y cwestiynau a ofynnwyd i gyfranogwyr o’r Alban yn adlewyrchu’r rhai a ofynnwyd yng Nghymru a Lloegr gyda geiriad amgen yn ôl yr angen ar gyfer cwestiynau a oedd yn cyfeirio at gyrff llywodraeth a chynlluniau hylendid bwyd sy’n benodol i’r wlad. Mae’r holl gynnwys yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Adroddir ar ganfyddiadau yr Alban ar wahân gan FSS.³

Mae’r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 10. Nid yw’r holl gwestiynau a ofynnwyd yn arolwg Cylch 10 wedi’u cynnwys yn yr adroddiad. Mae’r canlyniadau llawn ar gael yn y [set ddata a’r tablau](#) cysylltiedig.

Cyd-destun

Cynhaliwyd Cylch 10 o’r arolwg Bwyd a Chi 2 rhwng Hydref 2024 a Chwefror 2025 yn ystod chwe mis cyntaf llywodraeth newydd, a hynny yn dilyn etholiad cyffredinol y DU a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2024. Yn ystod y cyfnod hwn, bu newidiadau gwleidyddol ac economaidd parhaus, gan gynnwys cyhoeddi [cyllideb newydd](#) ym mis Hydref 2024, a hynny ar ddechrau gwaith maes Cylch 10. O ran materion ehangach fel yr argyfwng costau byw, gwnaeth [chwyddiant prisiau bwyd](#) aros yn uchel drwy gydol y cyfnod hwn. Dylid nodi hefyd fod ffynonellau allanol wedi tynnu sylw at ostyngiad yn lefelau ymddiriedaeth yn y llywodraeth dros y blynnyddoedd diwethaf.⁴ Mae’n bosib bod y digwyddiadau a’r amgylchiadau hyn,

³ Gweler yma am [ymchwil a chyhoeddiadau a gynhyrchwyd gan FSS](#)

⁴ Gweler [Edelman Trust Institute \(2024\)](#), [Mynegai Cywirdeb Ipsos \(2023 a 2024\)](#) ac [arolwg Agweddau Cymdeithasol Prydain y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Gymdeithasol \(2024\)](#)

neu rai ohonynt, wedi effeithio ar yr ymatebion a gasglwyd yn ystod gwaith maes Cylch 10.

Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y prif wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaethau absoliwt yn 10 pwynt canrannol neu fwy ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p < 0.05$) y byddwn fel arfer yn dynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill wedi'u cynnwys pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny os tybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (**) i nodi'r gwahaniaethau hyn. Mae seren sengl yn nodi nad yw'r gwerth yn cael ei adrodd gan fod maint y sylfaen yn is na 100 ac, o ganlyniad, efallai nad yw'n gynrychioliadol o'r boblogaeth (*).

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

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r opsiynau ymateb (ymateb).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd y cwestiwn iddyn nhw, a disgrifiad o'r ymatebwyr a atebodd y cwestiwn (sylfaen = N).

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 yr 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.

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr eu bod yn hyderus o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu’n eithaf hyderus).

Dywedodd 94% o’r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw’n ei brynu yn ddiogel i’w fwyta; a dywedodd 86% o’r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.⁵

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

⁵ 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 eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae’n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

- NS-SEC⁶: roedd yr ymatebwyr sydd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir neu nad ydynt erioed wedi gweithio (82%) yn llai tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta o gymharu â phob math arall o gyflogaeth (er enghraifft, 96% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol, a 93% o'r rhai mewn galwedigaethau canolradd).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu'n ddiogel i'w fwyta (95%) o gymharu â'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (84%).

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

- Plant yn y cartref: roedd yr ymatebwyr heb blant dan 6 oed yn eu cartref (88%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod labeli bwyd yn gywir na'r rhai â phlant dan 6 oed (79%).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod yn hyderus yng nghywirdeb labeli bwyd o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm is, (er enghraifft, 91% o'r rheiny ag incwm o fwy na £96,000 o gymharu â 81% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr sydd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir neu nad ydynt erioed wedi gweithio (77%) yn llai tebygol o fod yn hyderus bod labeli bwyd yn gywir o gymharu â phob math arall o gyflogaeth (er enghraifft, 88% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol, ac 88% o'r rhai mewn galwedigaethau canolradd).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn hyderus yng nghywirdeb labeli bwyd

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

o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 89% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu â 77% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

- Cyfrifoldeb dros goginio: Roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (87%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yng nghywirdeb labeli bwyd o gymharu â'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (77%).

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (77%) fod ganddyn nhw hyder (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd⁷.

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

- Oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 55 a 64 oed (81%) a 65 a 74 oed (82%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â'r rheiny rhwng 25 a 34 oed (70%).
- Plant yn y cartref: roedd yr ymatebwyr heb blant dan 6 oed yn y cartref (78%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr hynny â phlant dan 6 oed yn y cartref (68%).
- Rhanbarth (Lloegr): roedd yr ymatebwyr yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (79%), Swydd Efrog a'r Humber (79%), De-ddwyrain Lloegr (80%), De-orllewin Lloegr (80%) a Gogledd-ddwyrain Lloegr (80%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r rheiny yn Llundain (69%).

⁷ Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd at eich bwrdd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (79%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (69%)⁸.

⁸ Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Ymwybyddiaeth o'r ASB

Roedd y rhan fwyaf (92%) o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB⁹.

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

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol na'r ymatebwyr iau o fod wedi clywed am yr ASB (er enghraifft, roedd 98% o'r rheiny rhwng 65 a 74 oed wedi clywed am yr ASB o gymharu â 80% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed, ac 87% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm rhwng £32,000 a £63,999 (95%), £64,000 a £95,999 (96%) a mwy na £96,000 (96%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 (86%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 92% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol

⁹ Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff canlynol, os unrhyw rai, ydych chi wedi clywed amdanynt? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra), (Lloegr) Y Swyddfa Gwellu Iechyd a Gwahaniaethau, (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Lloegr) Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU, (Cymru a Lloegr) Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru, (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru, (Gogledd Iwerddon) Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (PHA), (Gogledd Iwerddon) Adran Amaethyddiaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA), (Gogledd Iwerddon) Gweithrediaeth Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon (HSENI), (Gogledd Iwerddon) Safefood, Dim un o'r rhain. Sylfaen = 3926; pawb a ymatebodd ar-lein. Nodwch: roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB. Mae diffyg ymateb yn dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (69%).

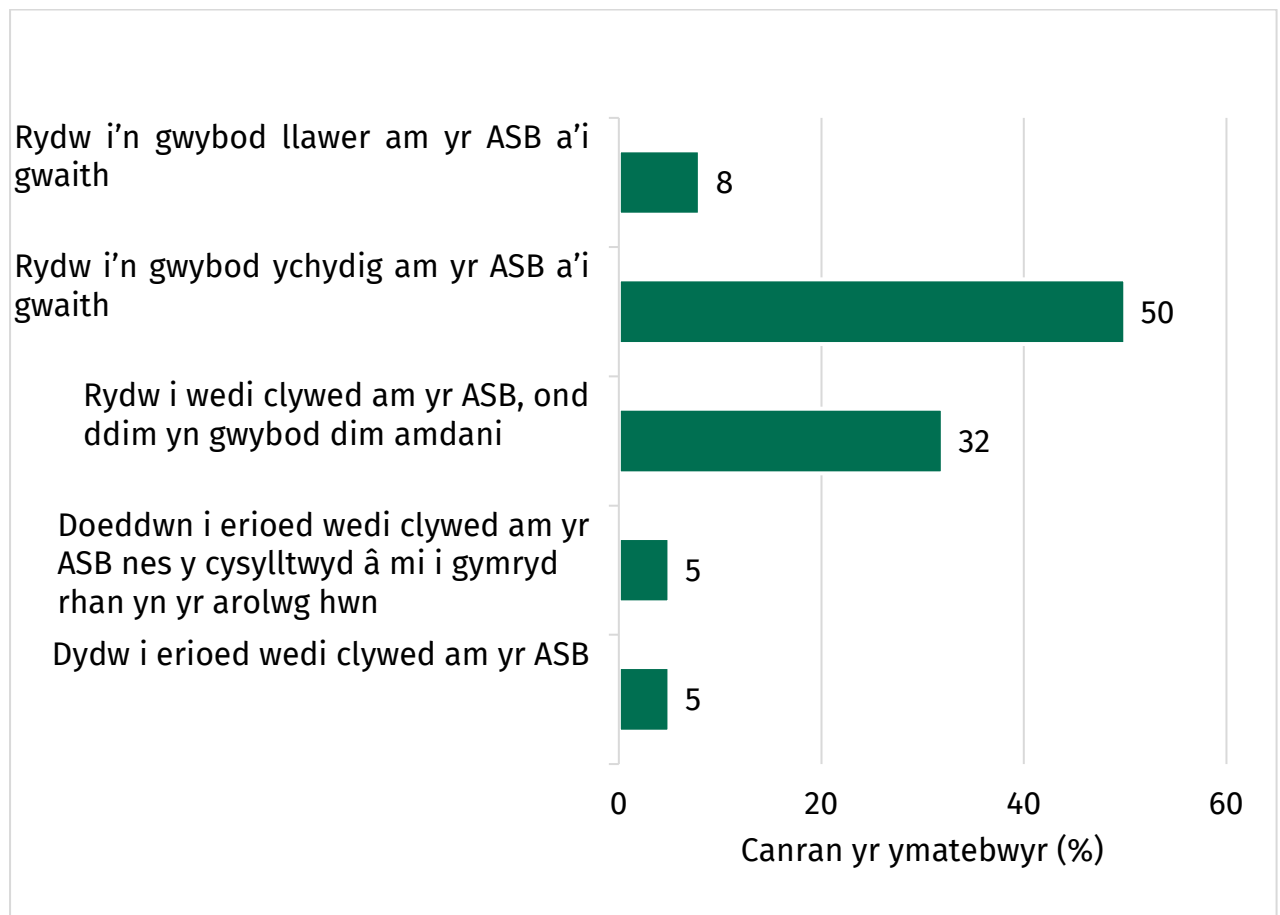
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (95%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (75%).¹⁰
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (93%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (74%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa am fwyd (93%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (77%).

Gwybodaeth am yr ASB

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 8% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 50% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw'n gwybod dim byd amdani; dywedodd 5% nad oedden nhw wedi clywed am yr ASB cyn iddyn nhw gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2; a dywedodd 5% nad oedden nhw erioed wedi clywed am yr ASB (Ffigur 1)¹¹.

¹⁰ Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

¹¹ Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, y cyfeirir ati hefyd fel yr ASB? Ymatebion: Rwy'n gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith, Rwy'n gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith, Rwy wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes i mi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd. Nodwch: roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Ymddiriedaeth a hyder yn yr ASB

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd ag o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB i ba raddau roedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith, hynny yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Dywedodd y rhan fwyaf (78%) o'r ymatebwyr eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith, nid oedd 19% o'r ymatebwyr yn ymddiried ynddi y naill ffordd na'r llall i wneud ei

gwaith, a dywedodd 1% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith¹².

Dyweddodd y rhan fwyaf (83%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth o'r llywodraeth 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 wyth o bob deg (81%) o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd dros dri chwarter (77%) yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd¹³.

¹² Cwestiwn: I ba raddau rydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd i wneud ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rwy'n ymddiried ynddi'n fawr, Rwy'n ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi y naill ffordd na'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3477; yr holl ymatebwyr a oedd yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Nodwch: mae'r atebion 'Rwy'n ymddiried ynddi'n fawr' ac 'Rwy'n ymddiried ynddi' yn cyfrif fel 'ymddiriedaeth'.

¹³ Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, pa mor hyderus ydych chi...a) y gellir dibynnu arni i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n ymwneud â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd); b) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; c) ei bod yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn weddol hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd. Sylwer: mae'r atebion 'yn hyderus iawn' ac 'yn weddol hyderus' yn cyfrif fel 'hyderus'. O ran yr ymatebwyr hynny a oedd yn gwybod ychydig neu ddim byd am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am 'yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; o ran y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaent am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am yr ASB.

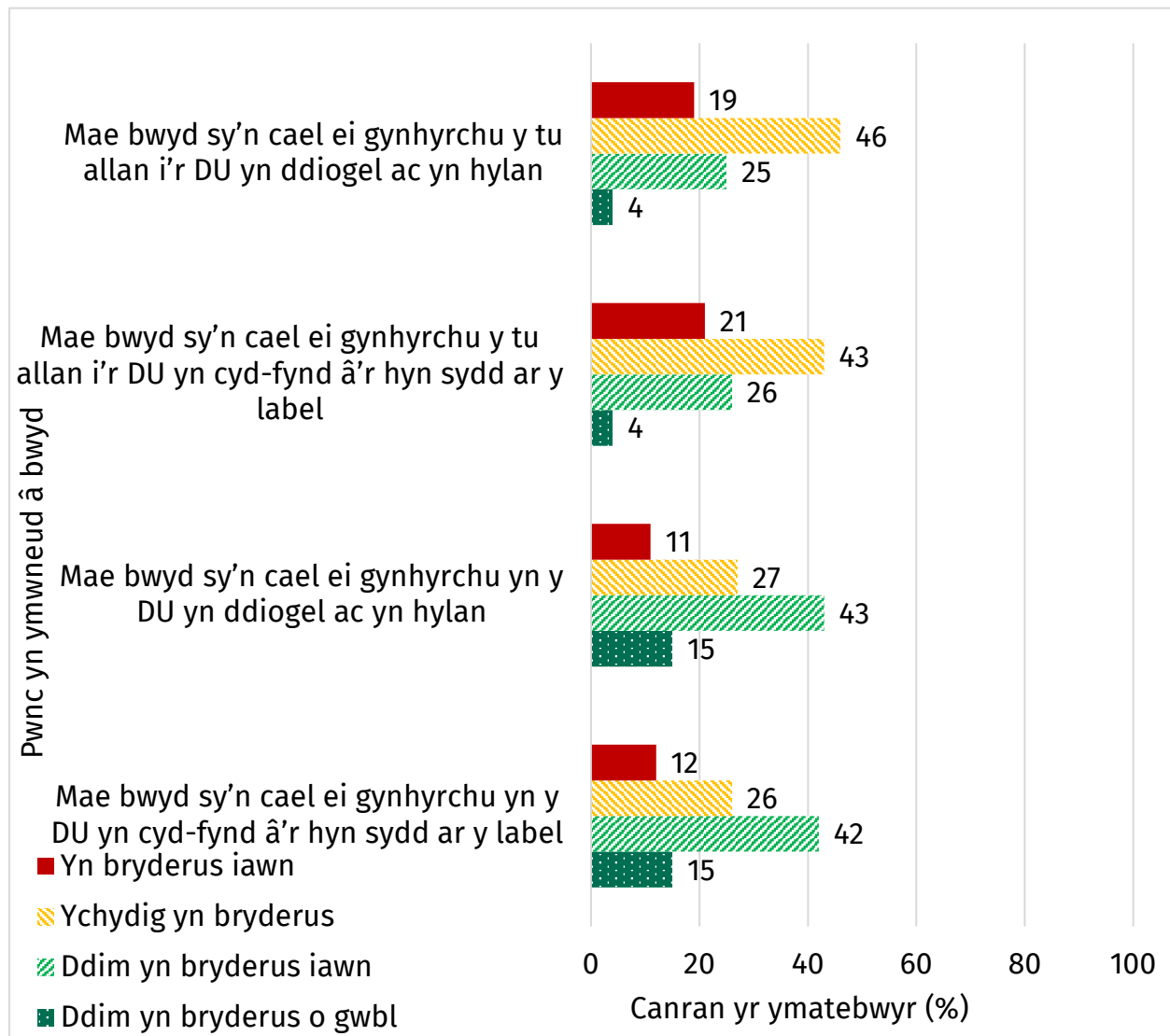
Pryderon ynghylch bwyd y tu mewn a'r tu allan i'r DU

Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fynegi pryderon¹⁴ ynghylch diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r DU¹⁵ (65%) o gymharu â bwyd a gynhyrchir yn y DU (38%). Yn yr un modd, roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch bwyd o'r tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label (64%) o gymharu â bwyd a gynhyrchir yn y DU (38%) (Ffigur 2).

¹⁴ Naill ai'n bryderus iawn neu ychydig yn bryderus

¹⁵ Gofynnwyd i'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon am y DU ac Iwerddon

Ffigur 2. Lefel y pryder ynghylch bwyd a gynhyrchir y tu mewn a'r tu allan i'r DU.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Roedd lefel y pryder am ddiogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr 45 oed neu hŷn yn fwy tebygol o fynegi pryderon am ddiogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r ymatebwyr iau. Er enghraifft, nododd 53% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed bryder o gymharu â 70% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed, a 75% o'r ymatebwyr rhwng 65 a 74 oed.

- Maint y cartref: roedd y rhai sy'n byw mewn cartrefi llai yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r rhai mewn cartrefi mwy. Er enghraifft, nododd 75% o'r ymatebwyr mewn cartrefi un person bryder o gymharu â 57% mewn cartrefi â phump o bobl neu fwy.
- Plant yn y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi heb blant o dan 16 oed (68%) yn fwy tebygol o fynegi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â chartrefi â phlant o dan 16 oed (58%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (68%), galwedigaethau canolradd (69%) a galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (67%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r rhai sy'n ddi-waith yn y tymor hir neu nad ydyn nhw erioed wedi gweithio (48%), a myfyrwyr llawn amser (51%).
- Ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig (74%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol (63%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (66%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r rhai nad ydyn nhw'n coginio (49%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd (67%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU o gymharu â'r rhai nad ydyn nhw'n siopa am fwyd (46%).

Roedd lefel y pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â'r ymatebwyr iau. Er enghraifft, roedd 76% o'r rhai rhwng 65 a 74 oed a 77% o'r rhai dros 75 oed yn poeni a oedd bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â 54% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed a 59% rhwng 35 a 44 oed.
- Maint y cartref: roedd cartrefi llai yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â chartrefi mwy. Er enghraifft, nododd 73% o'r ymatebwyr mewn cartrefi un person bryder o gymharu â 63% o'r ymatebwyr mewn cartrefi â phedwar o bobl, a 50% mewn cartrefi â phump o bobl neu fwy.
- Plant: roedd cartrefi heb blant o dan 6 oed (66%) a heb blant o dan 16 oed (67%) yn fwy tebygol o nodi pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â chartrefi â phlant o dan 6 oed (53%) a dan 16 oed (57%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (66%), y rhai mewn galwedigaethau canolradd (66%), cyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain (66%) a'r rhai mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (65%) yn fwy tebygol o nodi pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â'r rhai sy'n ddi-waith yn y tymor hir neu nad ydynt erioed wedi gweithio (49%).
- Rhanbarth (Lloegr)¹⁶: mae lefelau pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label yn amrywio yn ôl rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yn y De-orllewin (71%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â'r rhai sy'n

¹⁶ Dim ond yn Lloegr y nodwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

byw mewn rhanbarthau eraill yn Lloegr, gan gynnwys y Gogledd-ddwyrain (56%), y Gogledd-orllewin (60%) a Dwyrain Canolbarth Lloegr (57%).

- Ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig: roedd yr ymatebwyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig (74%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol (62%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (66%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, o gymharu â'r rhai nad ydyn nhw'n coginio (45%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (66%) yn fwy tebygol o nodi pryderon ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir y tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label o gymharu â'r rhai nad ydyn nhw'n siopa am fwyd (44%).

Pennod 2: Diogeled bwyd

Cyflwyniad

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

“Mae diogeled bwyd yn bodoli pan fydd 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.](#)

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

Mae'r ymatebwyr yn cael eu neilltuo i un o'r categorïau statws diogeled bwyd canlynol:

- Uchel: dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- Diogeled bwyd ymylol: un neu ddau o arwyddion wedi'u nodi – fel arfer, pryder o ran a oes digon o fwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deietau neu gymeriant bwyd.
- Isel: adroddiadau bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi gostwng. Ychydig neu ddim arwydd o gymeriant bwyd is.
- Isel iawn: adroddiadau o arwyddion lluosog o darfu ar batrymau bwyta a chymeriant bwyd is.

Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeled bwyd fel rhai sydd â diogeled bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeled bwyd fel rhai â diffyg diogeled bwyd.

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

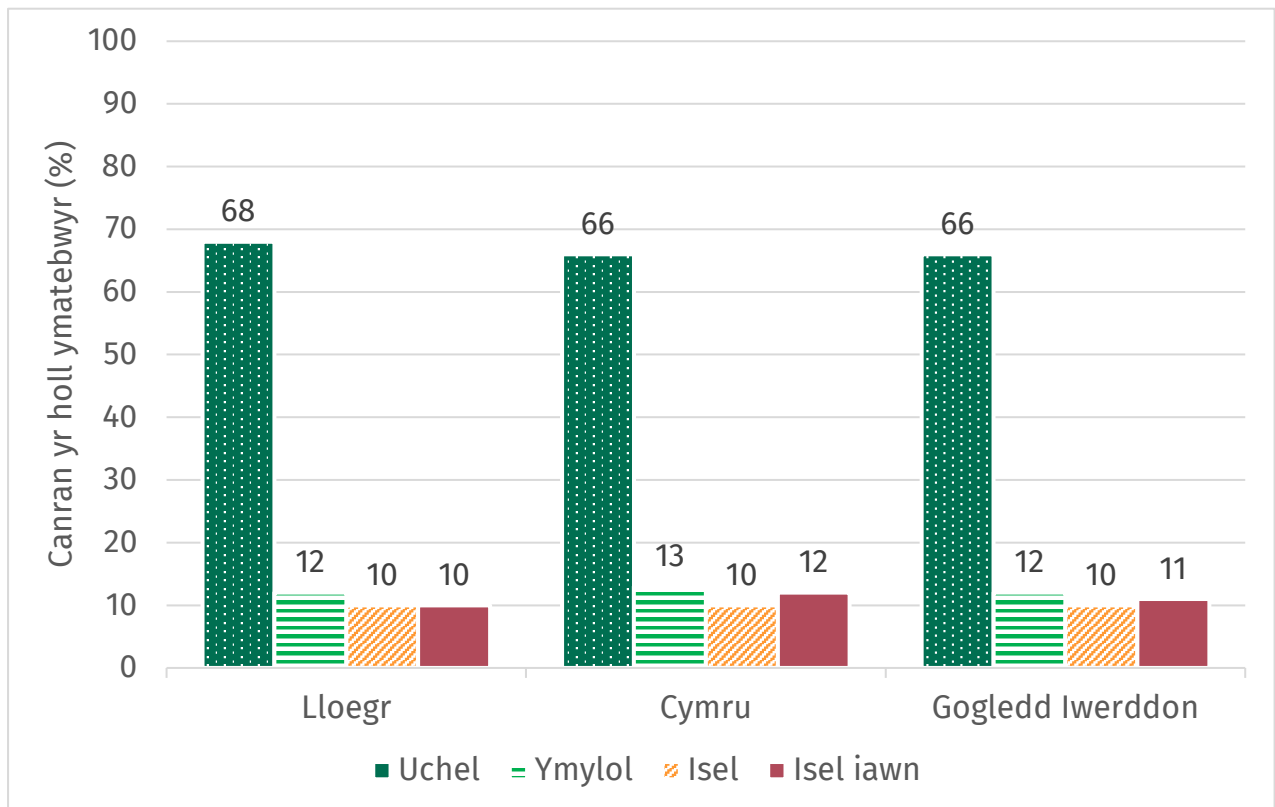
Diogeleddd bwyd

Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeleddd bwyd (68% â diogeleddd bwyd uchel, 12% â diogeleddd bwyd ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeleddd bwyd (10% â diogeleddd bwyd isel, 10% â diogeleddd bwyd isel iawn)¹⁷.

Roedd tuag 8 o bob 10 o'r ymatebwyr â diogeleddd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw ddiogeleddd bwyd uchel neu ymylol) yng Nghymru (79%), Lloegr (80%) a Gogledd Iwerddon (78%). Roedd gan oddeutu un rhan o bump o'r yr ymatebwyr ddiffyg diogeleddd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeleddd bwyd) yng Nghymru (21%), Lloegr (20%) a Gogledd Iwerddon (22%) (Ffigur 3).

¹⁷ Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau'r USDA ar ddiogeleddd bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd. Nodwch: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau o lefelau diogeleddd bwyd.

Ffigur 3. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd

Gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr UD¹⁸, a hynny er mwyn pennu eu dosbarthiad diogeledd bwyd.

Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogeledd bwyd i'r holl ymatebwyr. Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roedden nhw wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis blaenorol:

- Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor

¹⁸ Gweler [canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.](#)

- Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy
- Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Yn ystod y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (99%) neu isel (92%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol¹⁹ o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddyn nhw gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol o ddiogeledd bwyd (53%).²⁰ Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (92%) neu isel (80%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw wedi para, ac nad oedd ganddyn nhw arian i gael mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (25%) o ddiogeledd bwyd.²¹

Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (96%) neu isel (80%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (50%) o ddiogeledd bwyd.²² Ni wnaeth yr un o'r

¹⁹ Yr ymatebwyr a atebodd 'yn aml yn wir' neu 'weithiau'n wir'.

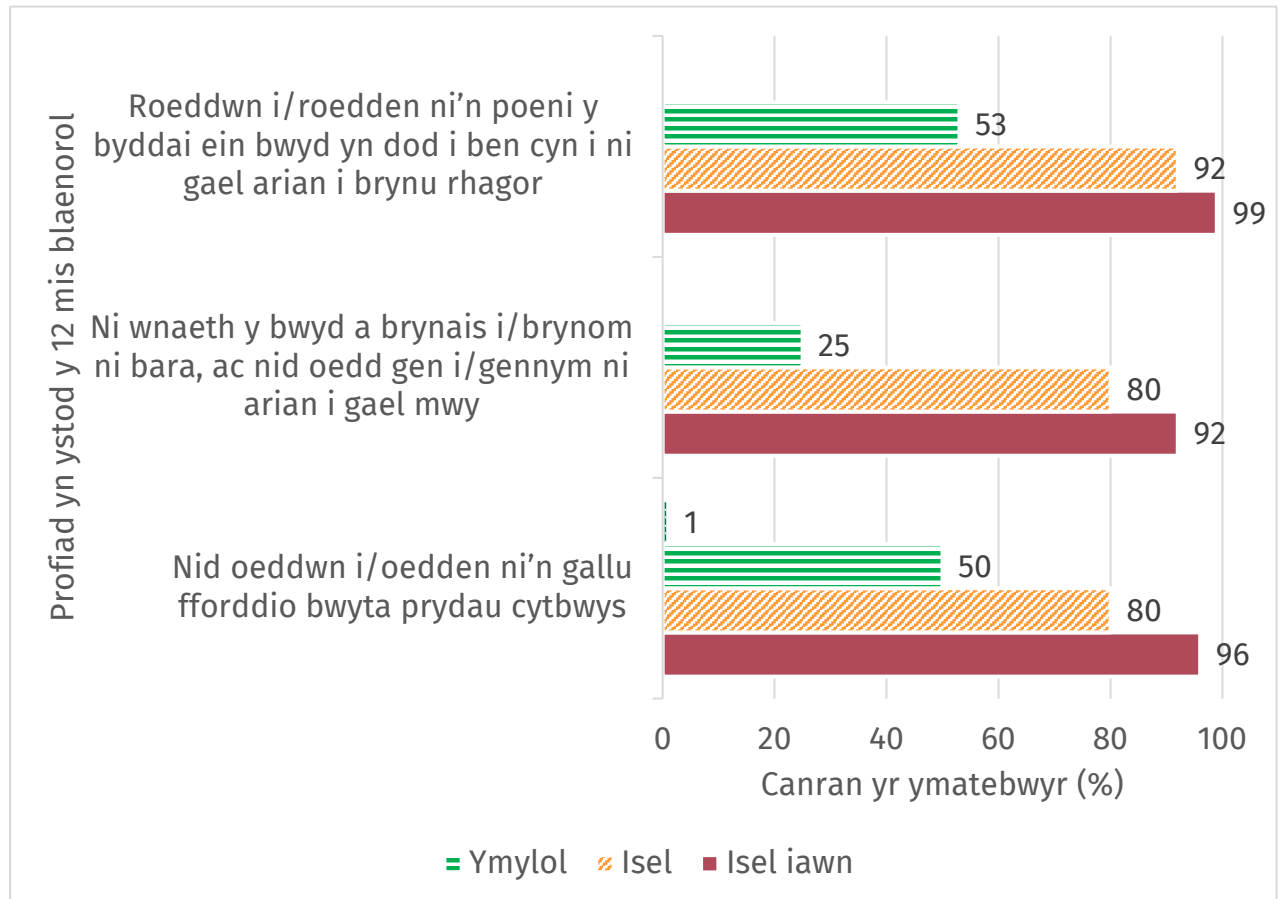
²⁰ Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

²¹ Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

²² Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn wir amdanoch chi / am eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn

ymatebwyr (0%) â diogeled bwyd uchel sôn am y profiadau hyn, oherwydd fod y rheiny â diogeled bwyd uchel, yn ôl system ddosbarthu'r USDA, yn nodi 'dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd'.

Ffigur 4. Profiadau o ddiogeled bwyd yn ôl dosbarthiad diogeled bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

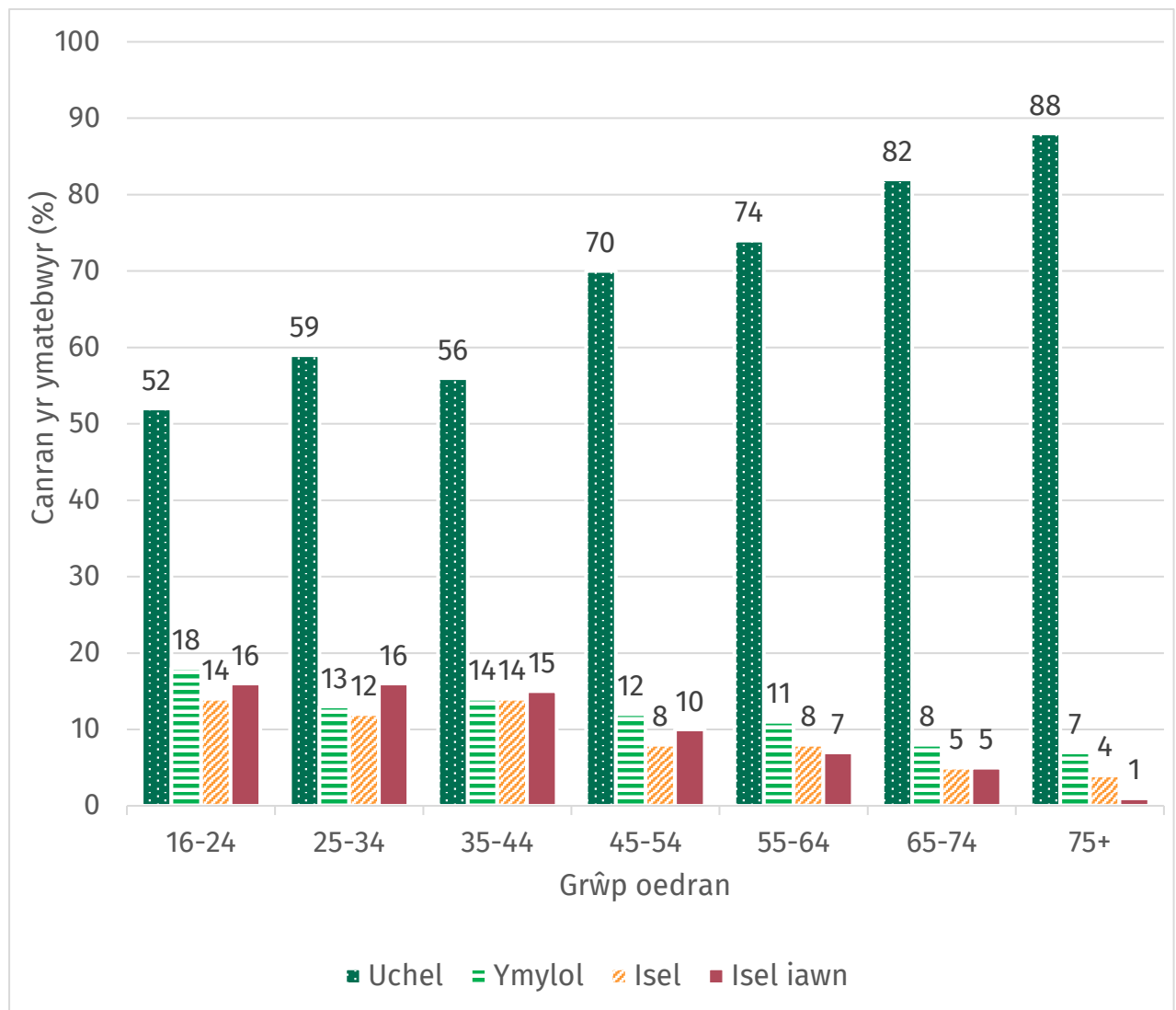
Sut mae diogeled bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig

Roedd diogeled bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran, gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiogeled bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeled bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd

gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

30% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (14% isel, 16% isel iawn) o gymharu â 5% o'r rheiny 75 oed a hŷn (4% isel, 1% isel iawn) (Ffigur 5).

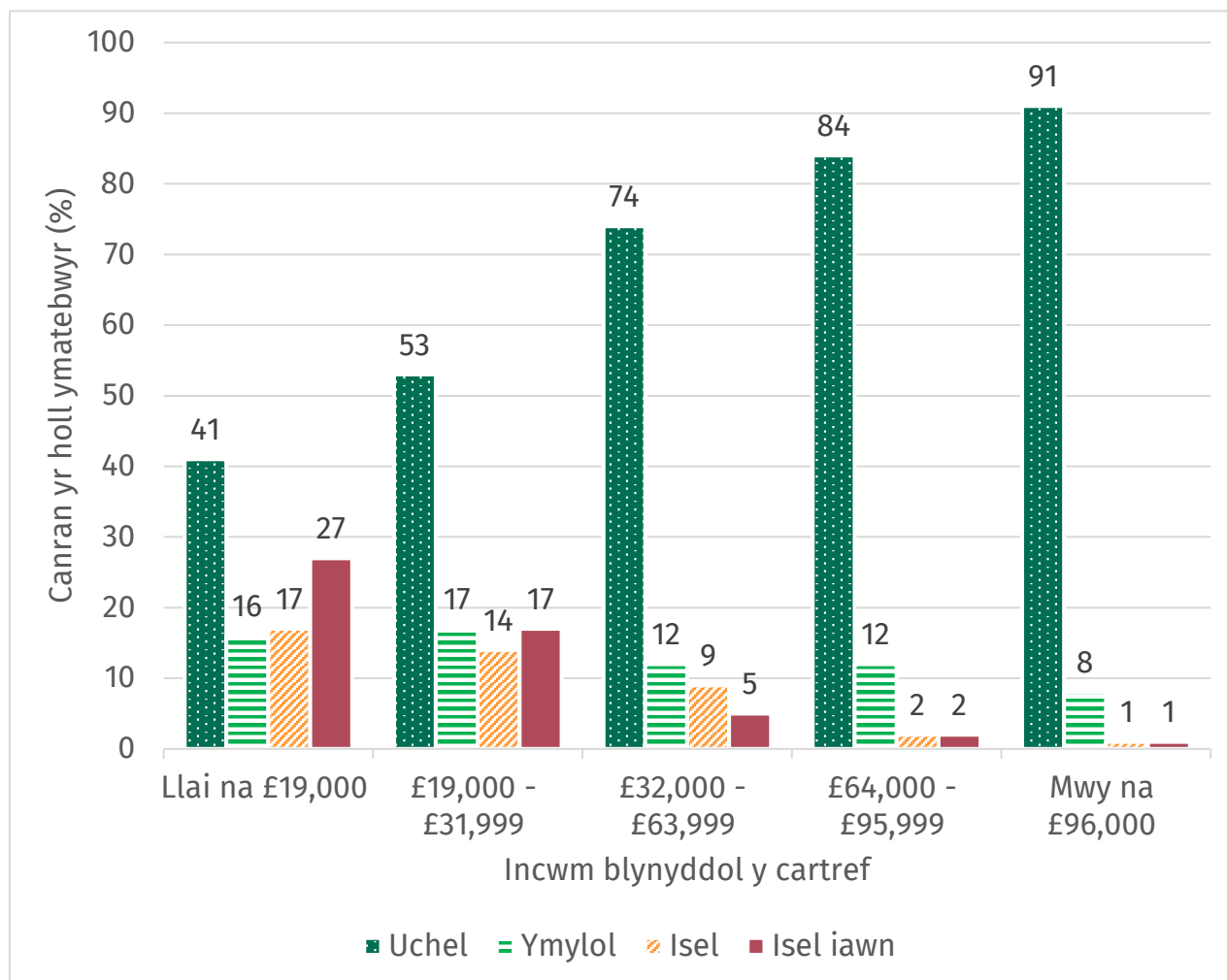
Ffigur 5. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Roedd diogeledd bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 43% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd (17% â lefel isel, 27% â lefel isel iawn) o gymharu â 4% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (2% â lefel isel, 2% â lefel isel iawn) (Ffigur 6).

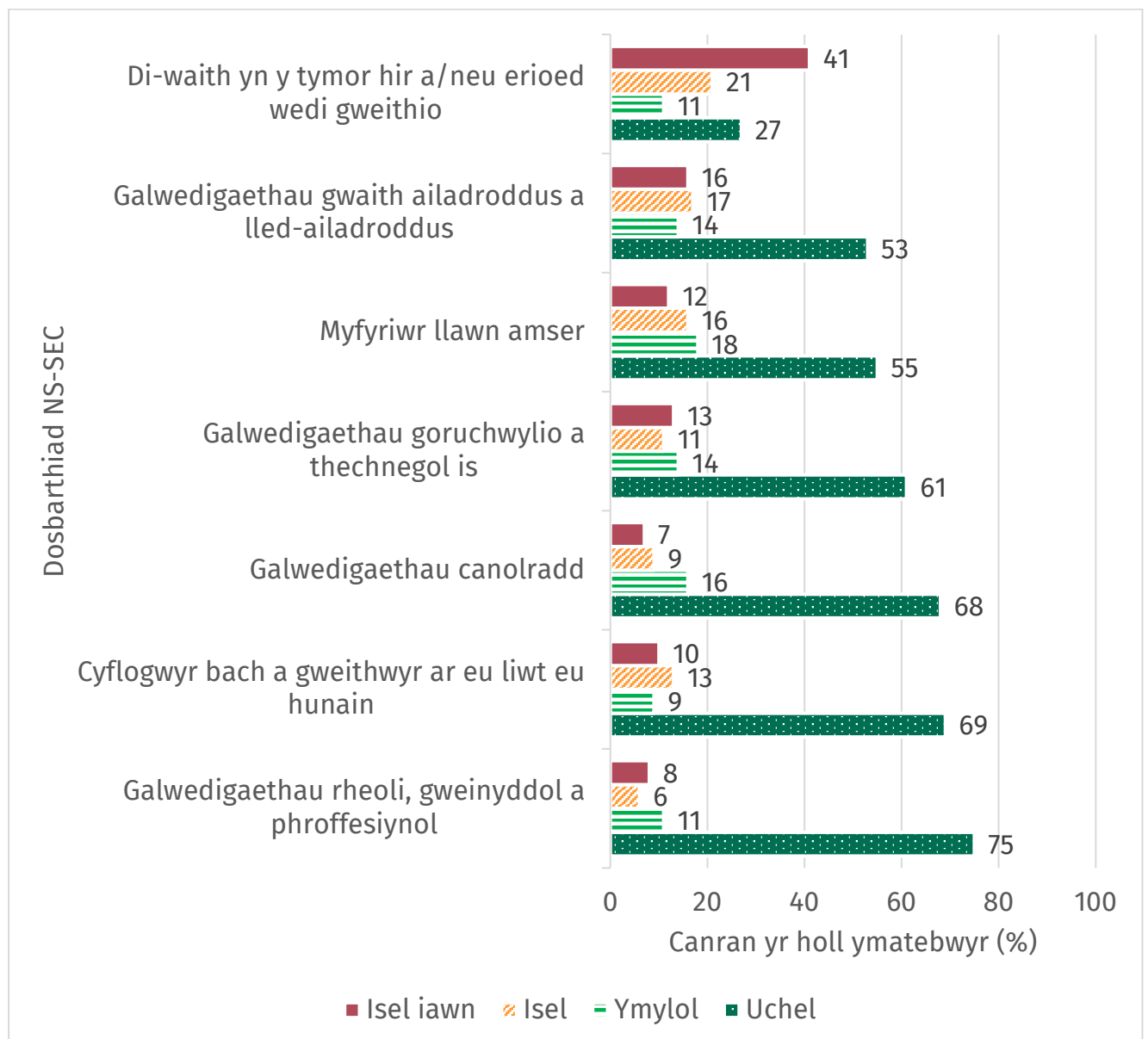
Ffigur 6. Diogeled bwyd yn ôl incwm y cartref.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir neu nad oeddent erioed wedi gweithio (62%) yn fwy tebygol o nodi nad oedd ganddyn nhw ddiogeled bwyd o gymharu â phob grŵp galwedigaethol arall (er enghraifft, 14% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol, a 15% o'r rhai mewn galwedigaethau canolradd) (Ffigur 7).

Ffigur 7. Diogeled bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Roedd lefel y diffyg diogeled bwyd a nodwyd hefyd yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr sy'n byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o nodi bod ganddyn nhw ddiffyg diogeled bwyd o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â 5 o bobl neu fwy (30%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddyn nhw ddiffyg diogeled bwyd o gymharu â'r ymatebwyr mewn

cartrefi â 2 berson neu lai (15% mewn cartrefi 2 berson, 20% mewn cartrefi 1 person).

- Plant dan 16 oed yn y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 16 oed (29%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r ymatebwyr mewn cartrefi heb blant dan 16 oed (16%).
- Plant dan 6 oed yn y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 6 oed (31%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r ymatebwyr mewn cartrefi heb blant dan 6 oed (18%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (30%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod â diffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (15%).
- Rhanbarth (Lloegr)²³: roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (28%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod â diffyg diogeledd bwyd na'r rhai yn Nwyrain Lloegr (17%), Llundain (19%), De-ddwyrain Lloegr (17%) a De-orllewin Lloegr (15%).

Defnyddio banciau bwyd ac archfarchnadoedd cymdeithasol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden 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 (94%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 3% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny²⁴.

²³ Dim ond yn Lloegr y nodwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

²⁴ 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/gennym beidio â dweud. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 50% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 36% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 4% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach²⁵.

Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrïoedd cymunedol yn galluogi pobl i brynu bwyd am bris gostyngol iawn, neu fel rhan o aelodaeth. Sefydliadau cymunedol yw'r rhain yn gyffredinol, a gallant gynnig gwasanaethau ychwanegol fel gwasanaethau atgyfeirio a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r holl fwyd, neu rywfaent ohono, yn fwyd dros ben o'r gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth a defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw neu unrhyw un arall yn eu cartref wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd un o bob 20 o'r ymatebwyr (5%) eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf, a dywedodd 81% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua

²⁵ 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 = 177; yr holl ymatebwyr ar-lein a nododd fod rhywun yn y cartref wedi defnyddio banc bwyd neu wasanaeth bwyd brys neu wedi derbyn parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

un o bob deg o'r ymatebwyr (11%) nad oedden nhw wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol²⁶.

Roedd y defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

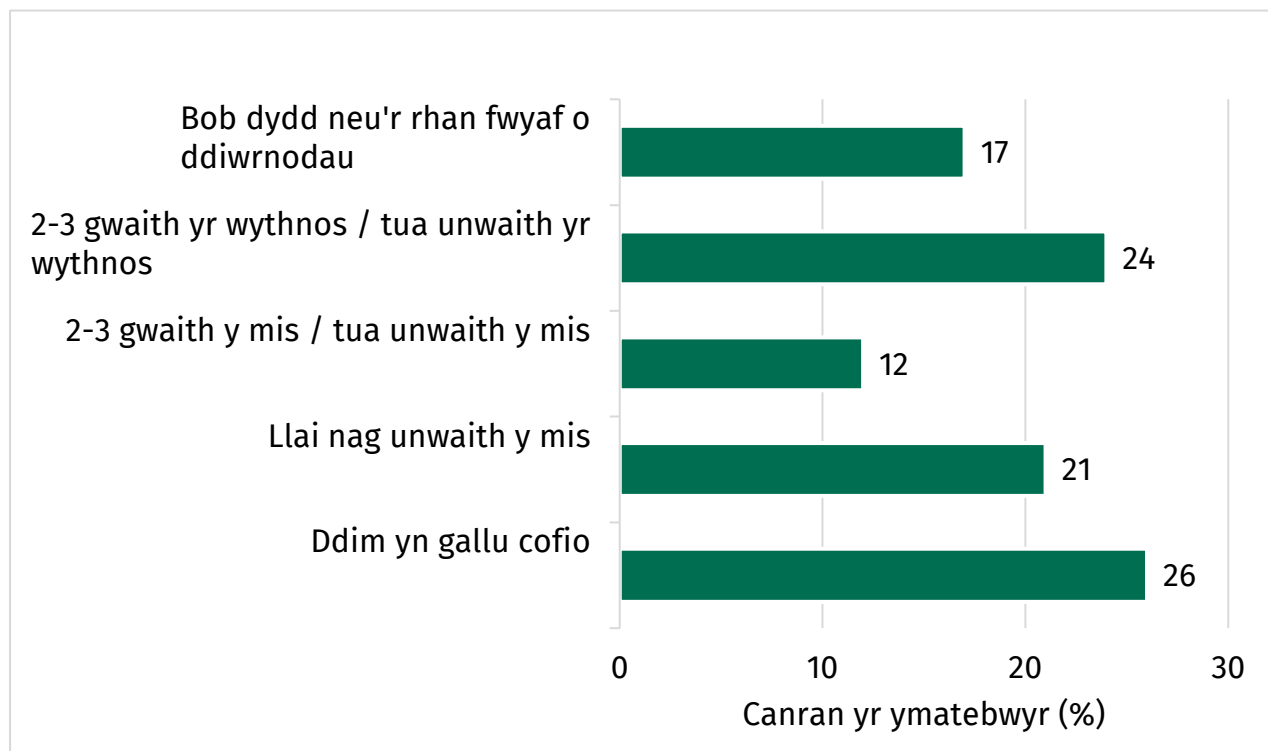
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o lai nag £19,000 (12%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 1% o'r rheiny ag incwm o £64,000 i £95,999).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd (21%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â lefel isel (9%), ymylol (5%) neu uchel (2%) o ddiogeledd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio un yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 17% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 24% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 12% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 21% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 26% o'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nad oedden nhw'n gallu cofio pa mor aml yr oedden

²⁶ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gen i/gennym ni beidio â dweud, Doeddwn i ddim wedi clywed am archfarchnad gymdeithasol, clwb/hyb bwyd na phantri cymunedol cyn heddiw. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 8).²⁷

Ffigur 8. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

²⁷ Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, tua unwaith yr wythnos, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis, methu cofio. Sylfaen = 243, pawb a ddefnyddiodd archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf.

Pennod 3: Bwyta allan a bwyd tecawê

Cyflwyniad

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

Mae'r ASB yn cynnal y cynllun 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 hylandid bwyd, a hynny 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 hylandid 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 gyfraith²⁸. Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o arferion bwyta allan ac archebu bwyd tecawê yr ymatebwyr, y ffactorau sy'n cael eu hystyried wrth benderfynu ble i fwyta neu archebu bwyd tecawê, ac adnabyddiaeth a defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylandid Bwyd.

Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

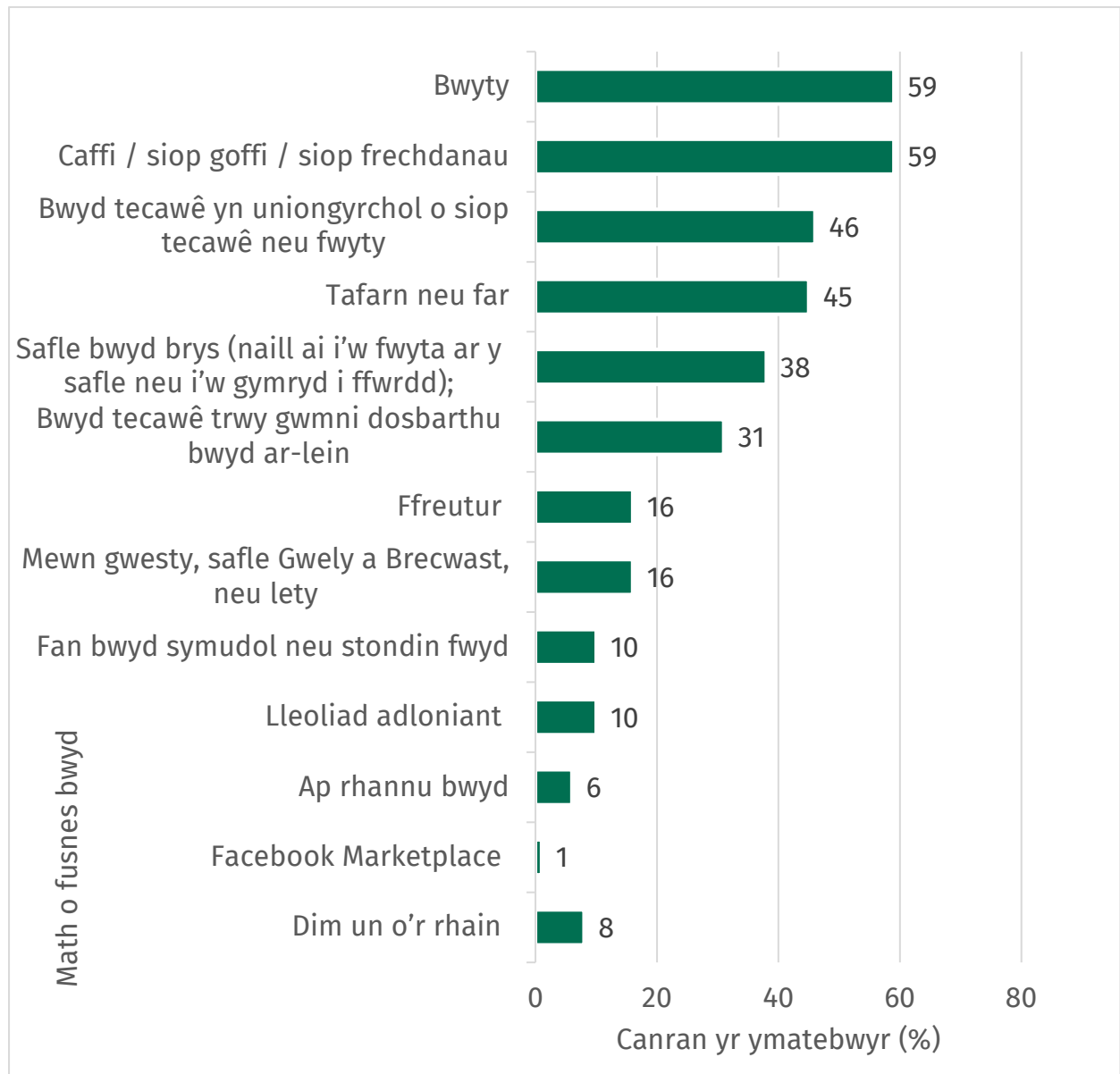
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roeddent wedi bwyta bwyd yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Y math mwyaf cyffredin o sefydliad yr oedd ymatebwyr wedi

²⁸ Cyflwynwyd deddfwriaeth i'w gwneud yn ofynnol arddangos sgoriau'r CSHB yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.

bwyta ynddo oedd bwyty (59%) neu gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i fwyta ar y safle neu i fynd â bwyd oddi ar y safle) (59%). Roedd dros bedwar o bob deg person wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (46%), neu mewn tafarn neu far (45%), tra bod 38% wedi bwyta bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i fynd ag ef i ffwrdd); ac roedd 31% wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd gan gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Nid oedd bron i un o bob deg (8%) o'r ymatebwyr wedi bwyta yn unrhyw un o'r busnesau bwyd a restrwyd yn ystod y 9 wythnos flaenorol (Ffigur 10)²⁹.

²⁹ 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, yr ysgol, y brifysgol, neu'r ysbyty); O fan bwyd symudol neu stondin fwyd; Mewn gwesty, safle Gwely a Brecwast, 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 = 5690, pawb a ymatebodd. Sylwer, nid yw'r canrannau a ddangosir yn dod i gyfanswm o 100% gan y gellid dewis ymatebion lluosog.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

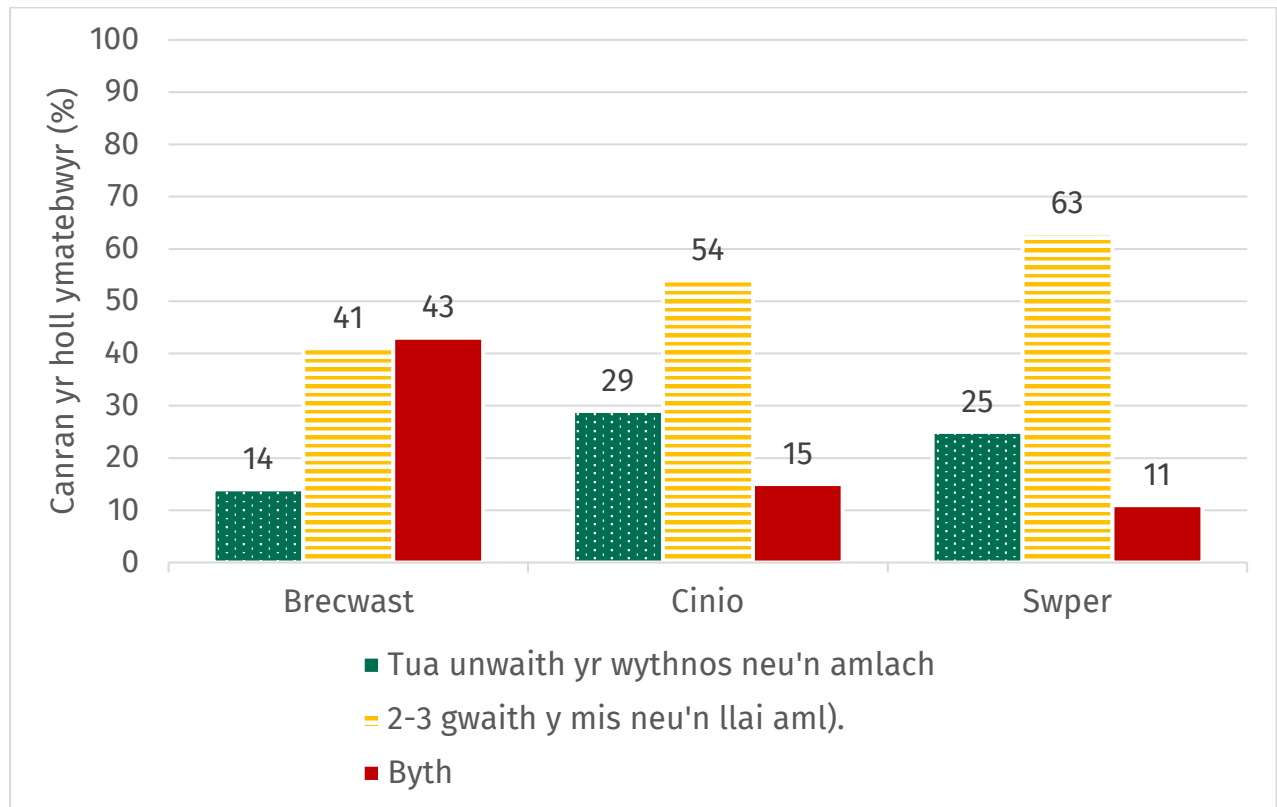
Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frecwast, cinio a swper. Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o fwyta allan neu brynu tecawê i frecwast, gyda 43% o'r ymatebwyr erioed yn gwneud hyn.

Dywedodd tua thri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio unwaith yr wythnos neu'n amlach. Roedd ymatebwyr yn

fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i swper, gyda 63% yn gwneud hyn 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml a 25% yn gwneud hyn tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (Ffigur 10)³⁰.

Ffigur 10. Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Ffactorau a ystyrir wrth fwyta allan

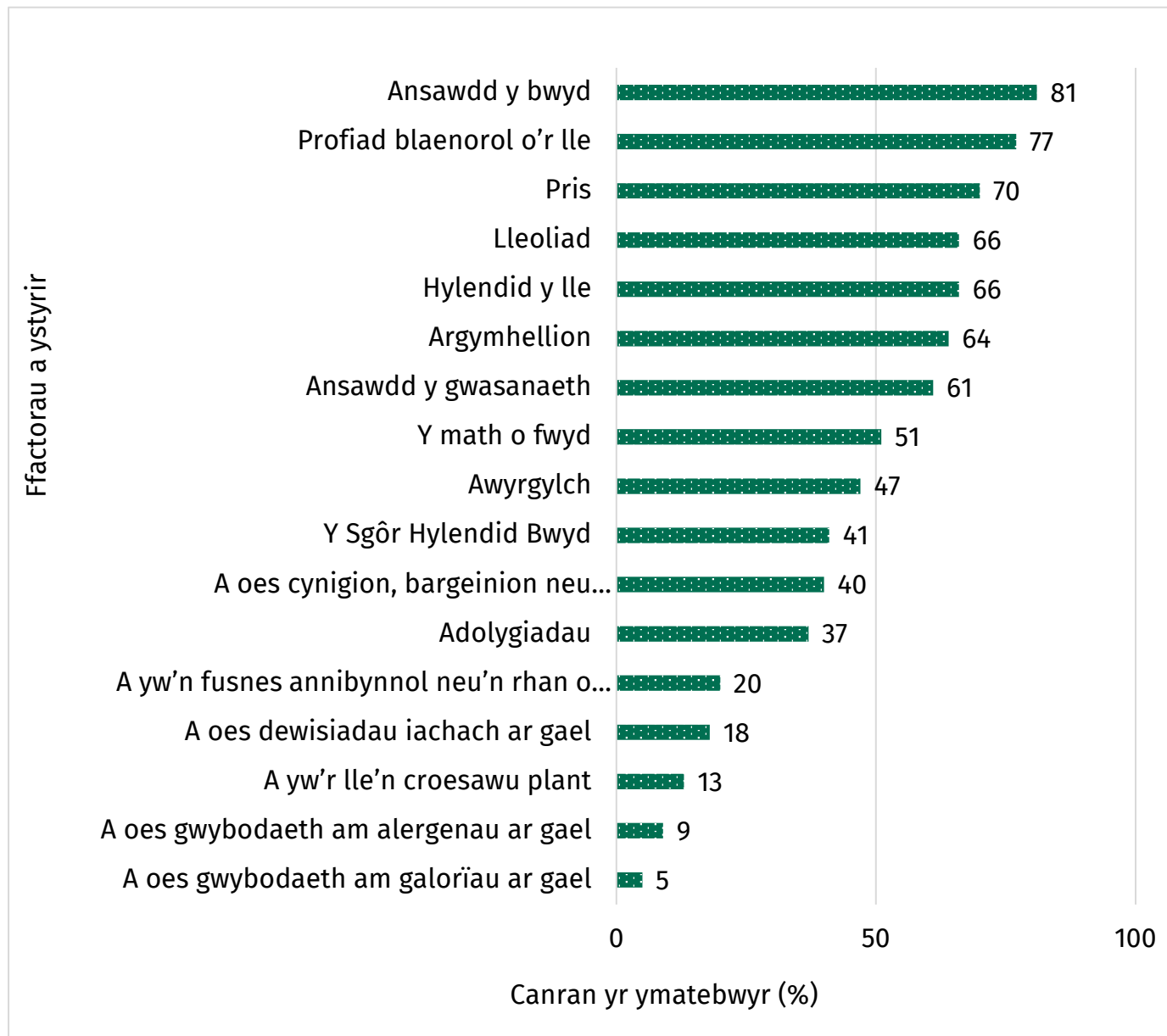
Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr, y byddent fel arfer yn eu hystyried wrth benderfynu ble i fwyta allan mewn bwytai, tafarndai, bariau, caffis, siopau coffi neu siopau brechdanau. Roedd y rheiny sy'n bwyta allan yn fwyaf

³⁰ 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 = 3926; pawb a ymatebodd ar-lein.

tebygol o ystyried ansawdd y bwyd (81%) a'u profiad blaenorol o'r lle (77%) wrth benderfynu ble i fwyta. Roedd tua pedwar o bob deg (41%) o'r ymatebwyr yn ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu ble i fwyta (Ffigur 11)³¹.

³¹ Cwestiwn: Yn gyffredinol, pan fyddwch chi'n bwyta allan, beth byddwch chi'n ei ystyried pan fyddwch chi'n penderfynu ble i fynd? Meddyliwch am fwyta allan mewn bwytai, tafarndai/bariau, a chaffis/siopau coffi/siopau brechdanau. Ymatebion : Ansawdd y bwyd, Fy mhrofiad blaenorol o'r lle, Pris, Lleoliad, Argymhellion teulu neu ffrindiau, Glendid y lle, Ansawdd y gwasanaeth, Y math o fwyd (er enghraifft, y math o cuisine neu ddewisiadau llysieuol/figan), Awyrgylch y lle, Y Sgôr Hylendid Bwyd, A oes cynigion, bargeinion neu ostyngiadau ar gael, Adolygiadau, er enghraifft, ar TripAdvisor, Google, y cyfryngau cymdeithasol, neu mewn papurau newyddion neu gylchgronau, A yw'n fusnes annibynnol neu'n rhan o gadwyn, A oes dewisiadau iachach ar gael, A yw'r lle'n croesawu plant, A oes gwybodaeth am alergenau ar gael, A oes gwybodaeth am galoriau ar gael, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3812, pawb a ymatebodd ar-lein ac eithrio'r rhai nad ydynt yn bwyta allan.

Ffigur 11. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê

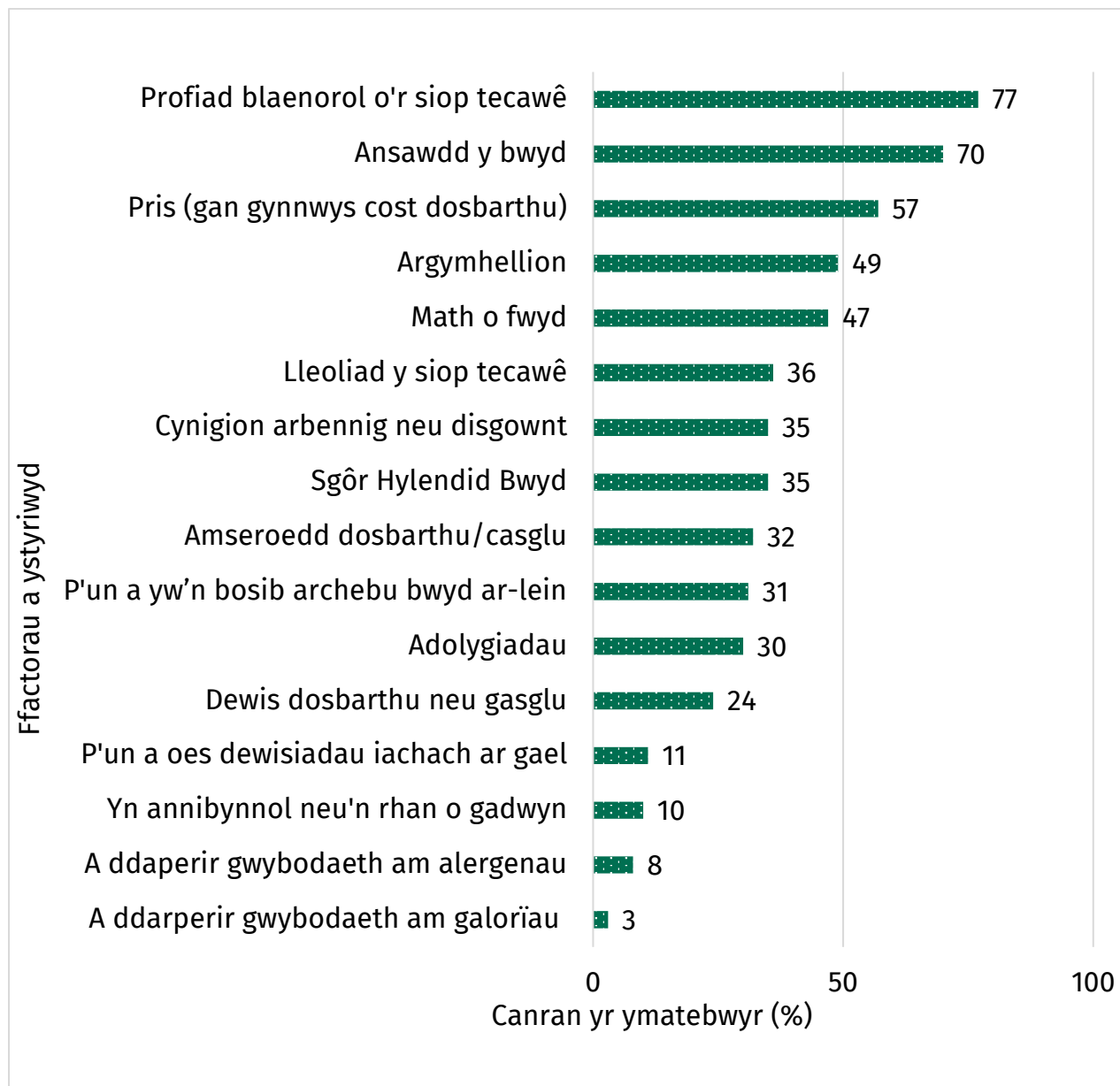
Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr, y byddent fel arfer yn eu hystyried wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê³². Roedd y rheiny a oedd

³² Mae hyn yn cynnwys bwyd tecawê a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein.

yn archebu bwyd tecawê yn fwyaf tebygol o ystyried eu profiad blaenorol o'r siop tecawê (77%) ac ansawdd y bwyd (70%) wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê. Roedd tua thraen (35%) o'r ymatebwyr yn ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 12)³³.

³³ 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 = 3325, pawb a ymatebodd ar-lein ac eithrio'r rhai nad ydynt yn archebu bwyd tecawê.

Ffigur 12. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylandid Bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (89%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylandid Bwyd (CSHB). Dywedodd tua chwech o bob deg (62%) o'r

ymatebwyr eu bod wedi clywed am y CSHB a bod ganddyn nhw o leiaf ychydig o wybodaeth amdano^{34,35}.

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr a oedd yn byw yn Lloegr (89%), Cymru (94%), a Gogledd Iwerddon (92%) wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (Ffigur 15).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (73%) a Gogledd Iwerddon (66%)** yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddynt o leiaf rywfaint o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (61%).

Pan ddangoswyd llun o sticer y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd i'r ymatebwyr, dywedodd 91% ohonyn nhw eu bod nhw wedi gweld y sticer o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o'r sticer ychydig yn uwch yng Nghymru (95%) a Gogledd Iwerddon (95%) nag yn Lloegr (91%)**^{36 37}.

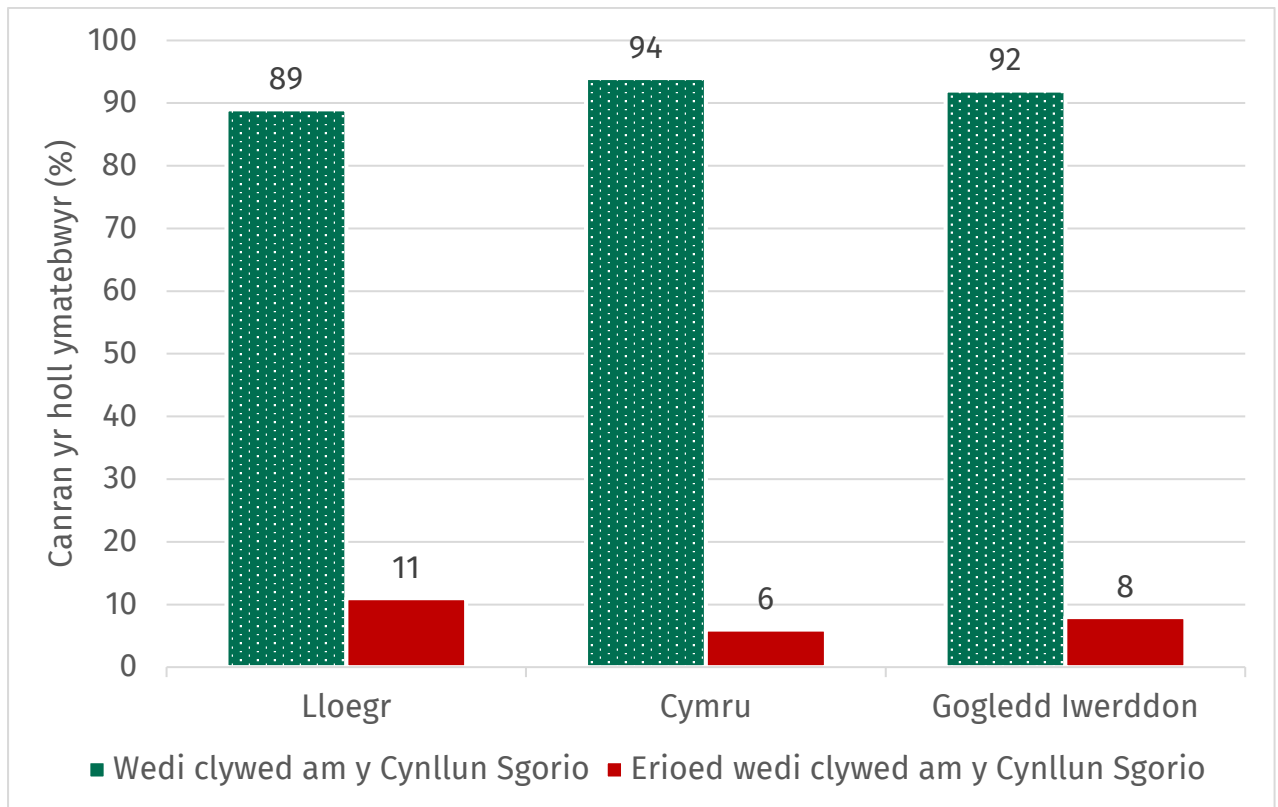
³⁴Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd? Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Nac ydw, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 4804, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Allan' drwy'r post.

³⁵ 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.

³⁶Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr. Sylfaen = 4804, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Allan' drwy'r post.

³⁷ 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, Nac ydw, nid wyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Ddim yn gwybod. Sylfaen =

Ffigur 13. Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylandid Bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi gwirio sgôr hylandid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua phedwar o bob deg (44%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylandid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol³⁸.

4804, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Allan' drwy'r post.

³⁸ Cwestiwn: Ym mha rai o'r busnesau bwyd canlynol ydych chi wedi gwirio'r sgoriau hylandid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Mewn siopau tecawê, Mewn bwytaï, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brecwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion, ysbytaï a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr busnes-fusnes), Rhywle arall,

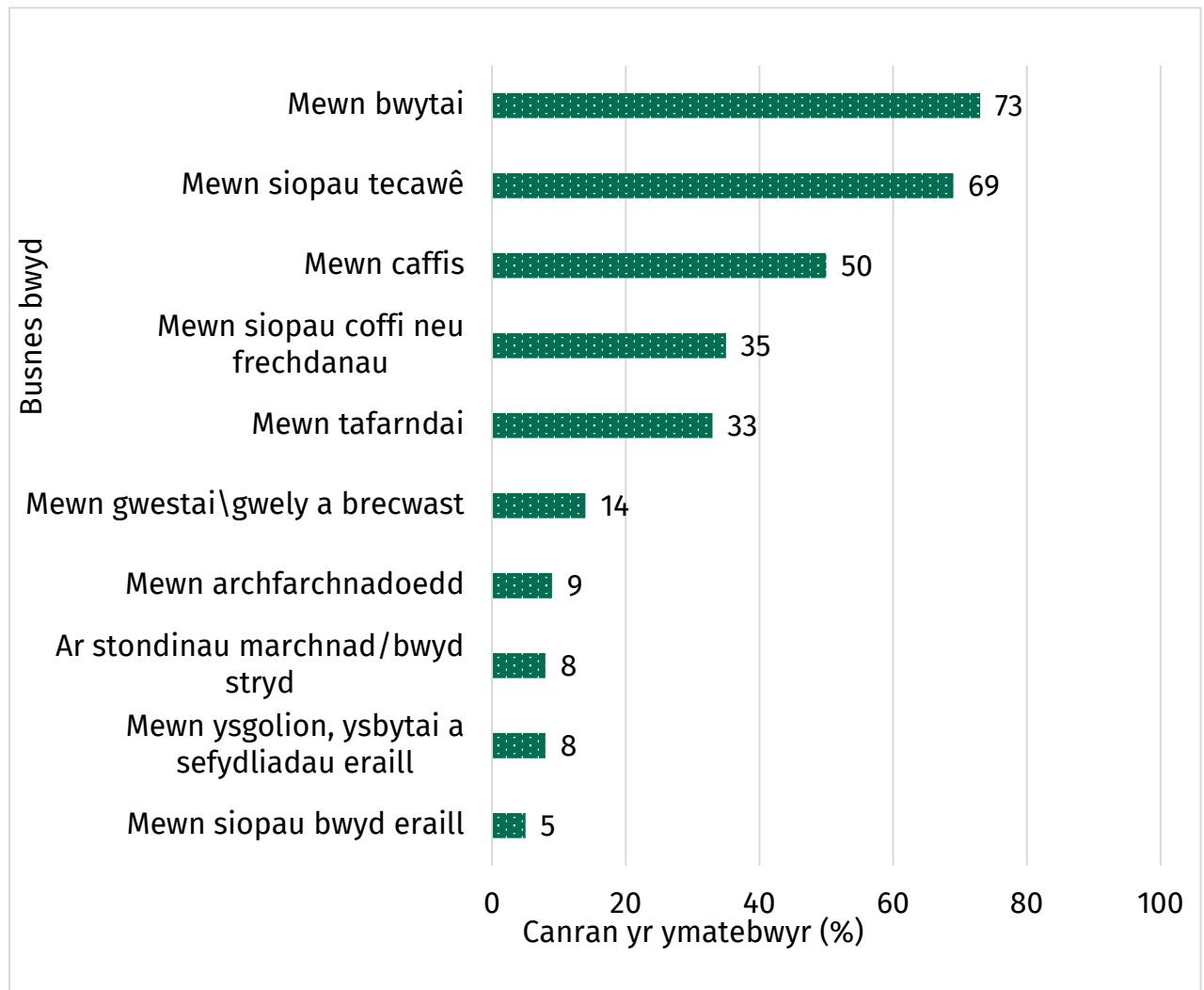
Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru (59%) yn fwy tebygol o fod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu ag ymatebwyr yn Lloegr (43%) a Gogledd Iwerddon (49%)**.

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 bwyta (73%) a siopau bwyd tecawê (69%). Roedd yr ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn gwirio sgôr hylendid bwyd archfarchnadoedd (9%), stondinau marchnad/bwyd stryd (8%), neu ysgolion, ysbytaï a sefydliadau eraill (8%) (Ffigur 14)³⁹.

Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2309, pawb a ymatebodd 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.

³⁹Cwestiwn: 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 bwytaï, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brecwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion, ysbytaï a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr busnes-fusnes), Rhywle arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2309, pawb a ymatebodd 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.

Ffigur 14. 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 10

Pennod 4: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

Mae [‘gorsensitifrwydd i fwyd’](#) yn derm sy’n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy’n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Ceir gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd, gan gynnwys [alergedd bwyd](#), [anoddefiad bwyd](#) a [chlefyd seliag](#).

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

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

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

Mae’r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl [y gyfraith](#), rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod

i'w gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen⁴⁰ yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd⁴¹, a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

Nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd tua un o bob pump (21%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi⁴². Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (79%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua un o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 15)⁴³

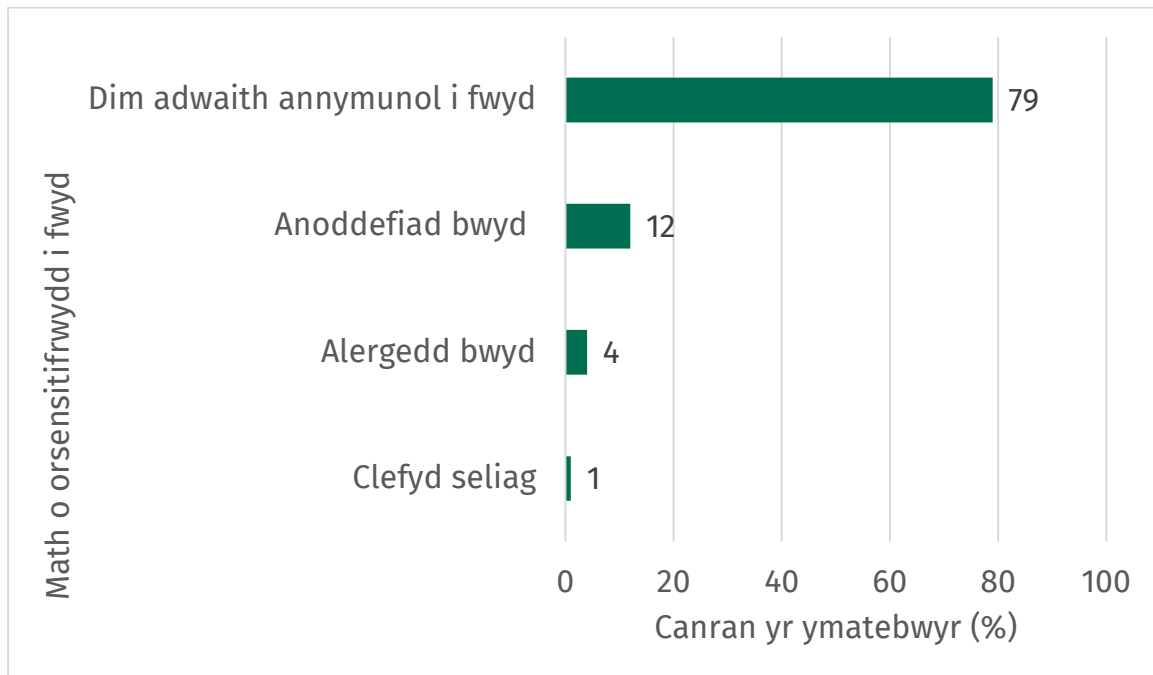
⁴⁰Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd (*lupin*), llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).

⁴¹ I gael mwy o wybodaeth, gweler: Adroddiad [Patterns and Prevalence of Adults Food Allergy](#).

⁴²Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd.

⁴³ Cwestiwn/Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o gwestiynau lluosog, gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach. Gweler tablau data (REACTYPE_1 to REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5690, pawb a ymatebodd. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

Ffigur 15. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd.



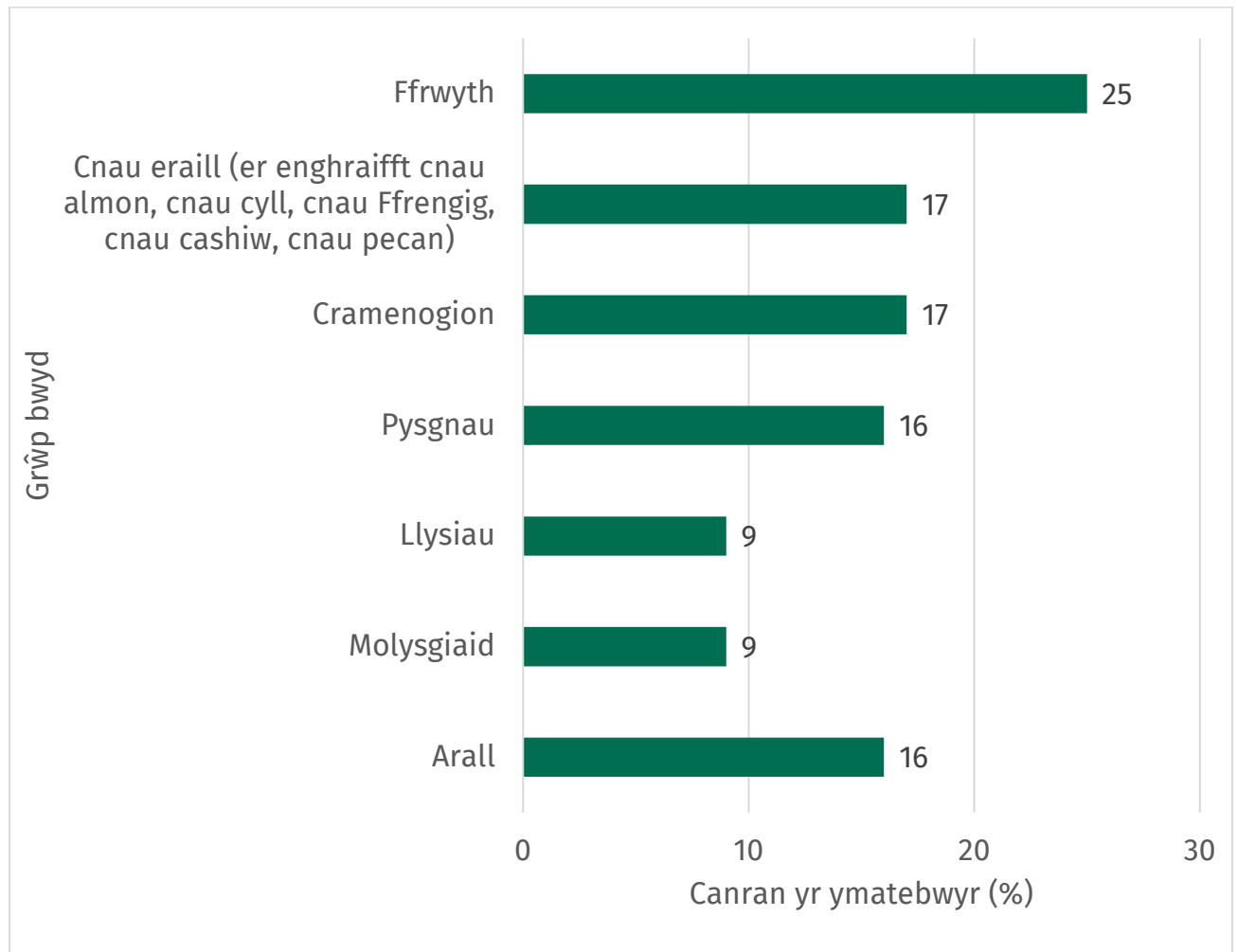
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

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

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (25%). Dyma'r alergenau cyffredin eraill: cramenogion (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (17%), pysgnau (16%), a chnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (17%). Fodd bynnag, dywedodd 16% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 16)⁴⁴.

⁴⁴ Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 145.

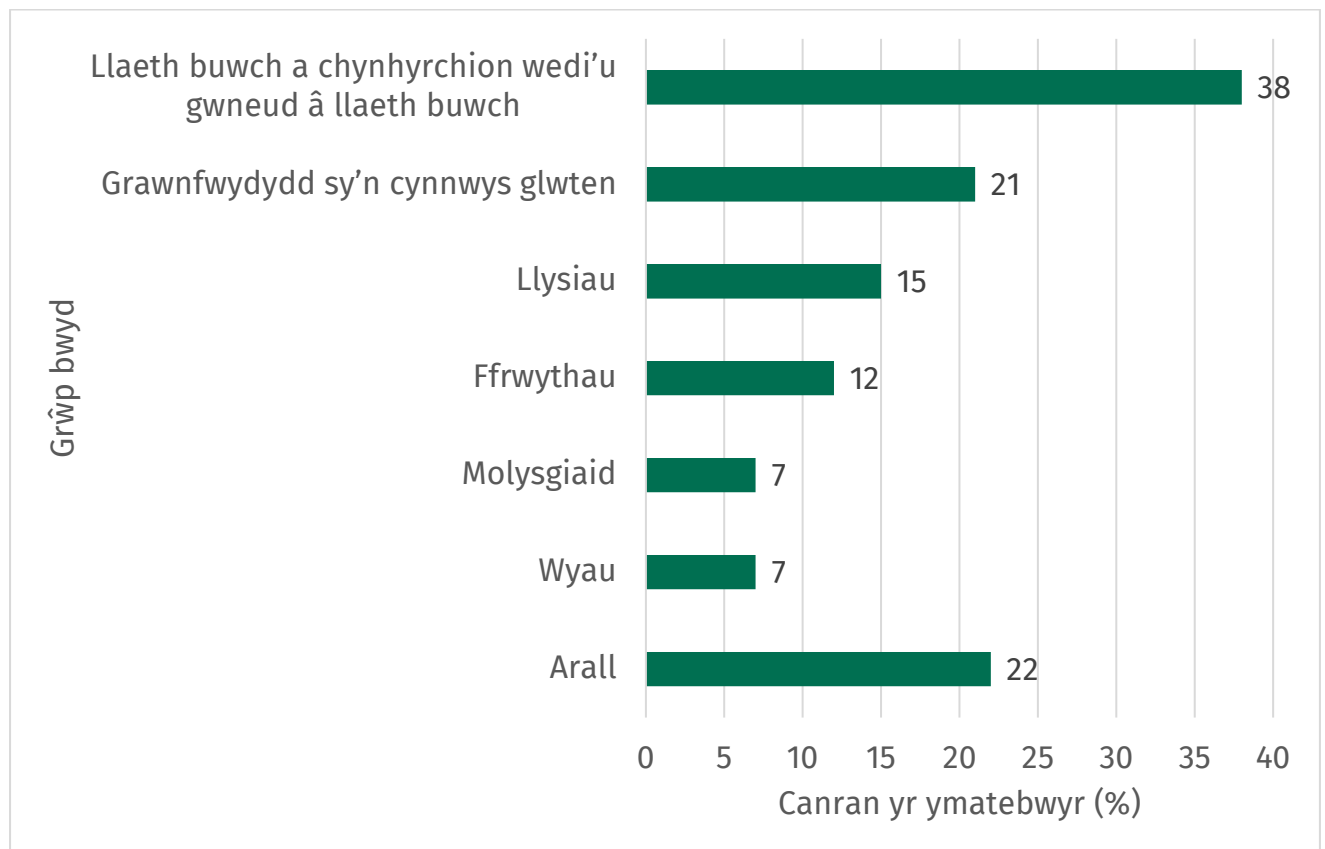
Ffigur 16. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd.

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grwpiau bwyd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogwrt) (38%) a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (er enghraifft, gwenith, rhyg, haid, ceirch) (21%). Dywedodd tua un rhan o bump (22%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 17)⁴⁵.

⁴⁵ Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 470.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

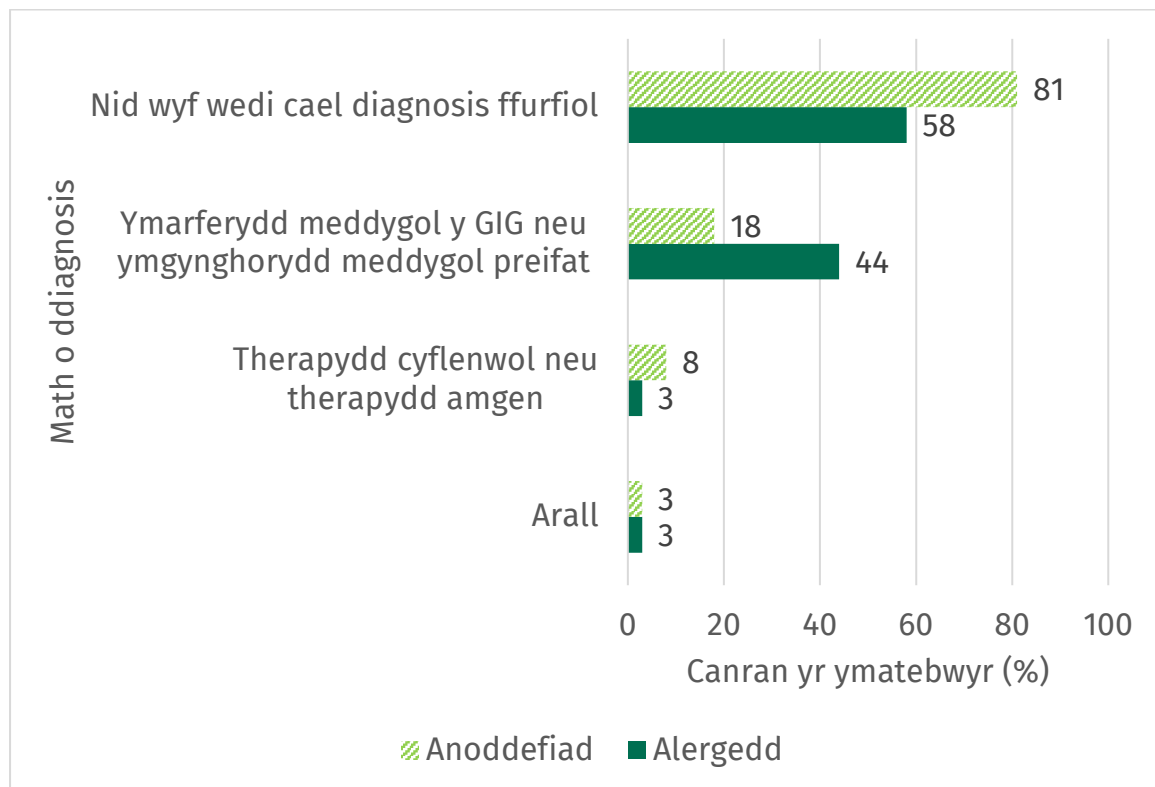
Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr a nododd fod ganddynt unrhyw orsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd

meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (73%) wedi cael unrhyw ddiagnosis⁴⁶.

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

⁴⁶ 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 = 1218, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

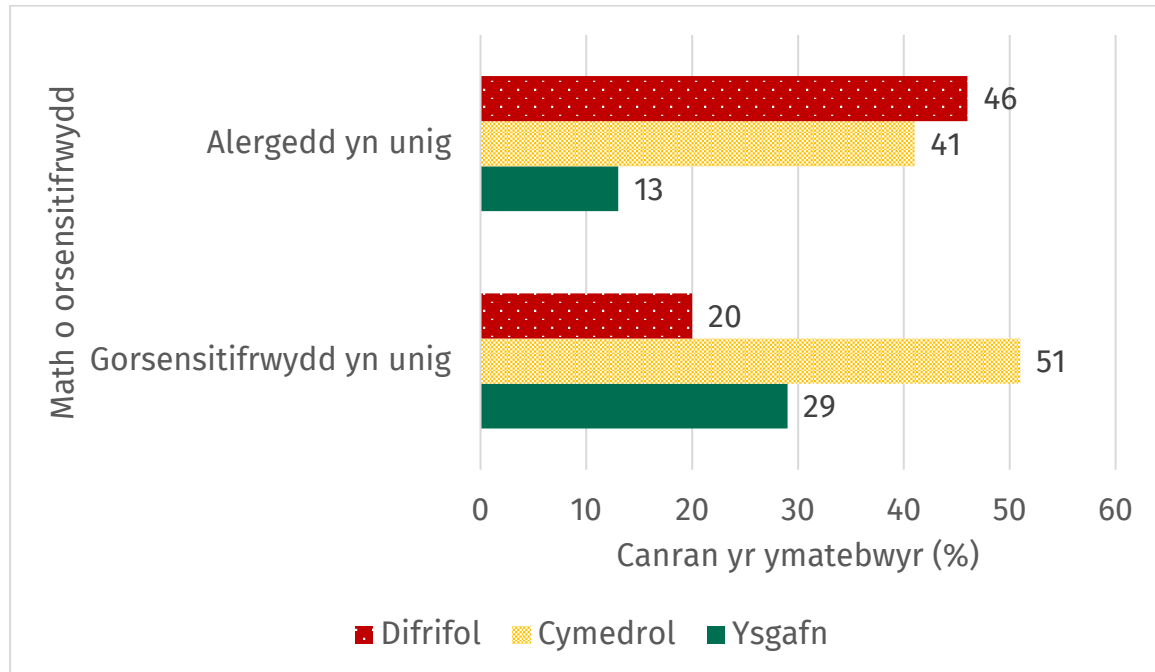
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sut y byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd tua thri o bob deg (28%) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith ysgafn, dywedodd 46% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol, a dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol.⁴⁷

⁴⁷ Cwestiwn: Sut byddech chi'n disgrifio eich adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Ysgafn, Cymedrol, Difrifol, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1216, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (46%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith difrifol na'r rheiny ag anoddefiad yn unig (20%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr sy'n dioddef o anoddefiad yn unig (29%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith ysgafn na'r rheiny ag alergedd yn unig (13%) (Ffigur 19)⁴⁸.

Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Amllder ac achosion adweithiau bwyd

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

⁴⁸Noder: nid adroddir ar ffigurau'r rhai sydd â chlefyd seliag yn unig a'r rhai sydd â mwy nag un cyflwr sy'n peri gorsensitifrwydd i fwyd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.

wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd 59% eu bod wedi cael adwaith, a dywedodd 35% nad oeddent wedi cael adwaith.⁴⁹

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol sawl gwaith yr oeddent wedi cael adwaith. Roedd tua chwarter (27%) o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar un neu ddau achlysur, roedd 40% wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur, ac roedd 31% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur⁵⁰.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol beth oedd wedi achosi'r adwaith diwethaf hwn yn eu barn nhw. Yr achosion yr adroddwyd amdanynt amlaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (22%), bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (18%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop

⁴⁹ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio, Heb nodi dim. Sylfaen = 1228, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi neu'r rheiny na wnaethant nodi a ydynt yn bodloni'r amod hwn.

⁵⁰ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 719, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

tecawê neu fwyty (14%), a bwyd a baratowyd/a goginiwyd gan yr ymatebydd yn ei gartref (14%)⁵¹.

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

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

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

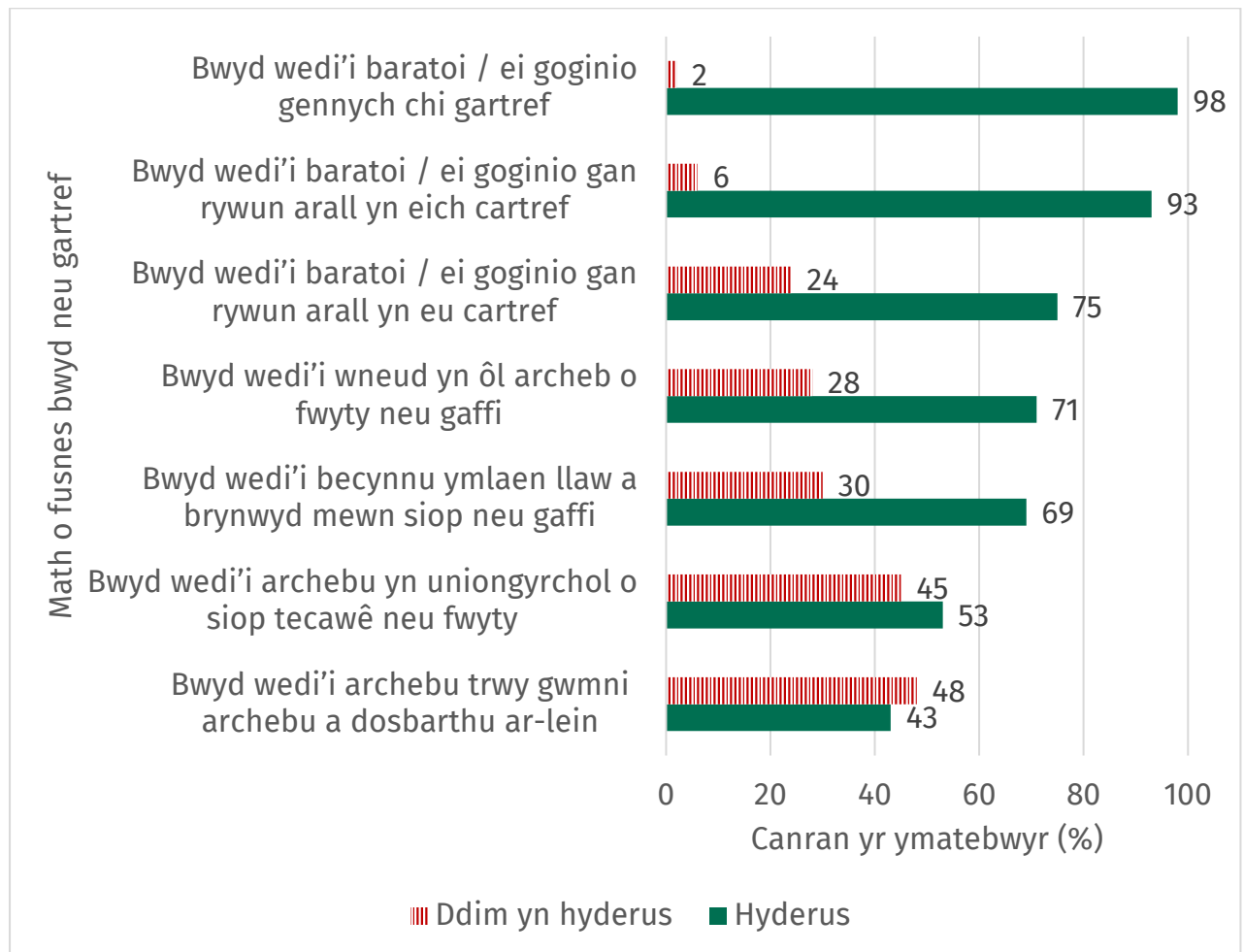
Dywedodd tua saith o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (71%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (69%). Roedd yr ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu

⁵¹ Cwestiwn: Gan feddwl am y tro diwethaf i chi gael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwyd, beth wnaeth achosi'r adwaith yn eich barn chi? Ymatebion: Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi, Bwyd a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gennych chi gartref, Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi, Arall, Bwyd a archebir trwy gwmni dosbarthu ar-lein, Ddim yn gwybod, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref. Sylfaen = 483, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (53%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (43%) (Ffigur 20)⁵².

⁵²Cwestiwn: Pa mor hyderus fydddech chi'n teimlo yn eich gallu i osgoi adwaith corfforol gwael neu annymunol pe baech chi'n bwyta... A) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref. B) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref C) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref D) Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi E) Bwyd a wneir yn ôl archebu o fwyty neu gaffi F) Bwyd wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty G) Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 794, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

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

ymlaen llaw i'w gwerthu'n uniongyrchol (PPDS) gael label gyda rhestr gynhwysion lawn a'r cynhwysion alergenaid wedi'u pwysleisio.

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

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

Roedd tua thri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw a oedd gwybodaeth ar gael sy'n caniatáu iddynt nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol iddynt. Nododd 44% arall o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol). Nid oedd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr byth yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n caniatáu iddynt nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol iddynt⁵³.

⁵³Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol?

Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1182, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.

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

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

Dywedodd tua dau o bob deg (17%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn rhwydd bob amser. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (71%) fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol), a dywedodd 7% nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd.⁵⁴

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd yr wybodaeth ar gael yn rhwydd. Dywedodd ychydig dros chwarter (27%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth, ond nododd 44% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan

⁵⁴Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1177, Pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.

fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 26% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth⁵⁵.

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus roeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (70%) eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n eithaf cyfforddus) yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth. Fodd bynnag, dywedodd 22% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus yn gwneud hyn (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl)⁵⁶.

Pan ofynnwyd iddynt pa mor hyderus yr oeddent yn teimlo yn yr wybodaeth a ddarperir, a oedd yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol, roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fod yn hyderus mewn gwybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (87%) o'i gymharu â

⁵⁵ Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml rydych chi'n gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Yn achlysurol, Byth, Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd, Ddim yn gwybod.

⁵⁵ Sylfaen = 1125, Pawb a atebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd' ac ymatebwyr ar-lein nad ydynt yn bwyta allan neu'n archebu tecawê.

⁵⁶ Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am fwy o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1177, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.

gwybodaeth a ddarperir ar lafar gan aelod o staff (63%)⁵⁷.

Pennod 5: 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. Mae'r ASB hefyd yn rhoi canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar [ddiogelwch a hylendid bwyd](#) yn y cartref.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiadau mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys gwybodaeth a'u hymddygiadau mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, sef: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'.

Mae yna ddwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl craidd sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a'r modiwl 'archwiliad dwfn' sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei anfon bob 2

⁵⁷ Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych 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 = 1177, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi, ac eithrio ymatebwyr ar-lein nad ydyn yn bwyta allan nac yn archebu tecawê.

flynedd. Mae'r bennod hon yn adrodd ar gwestiynau o'r modiwl craidd 'Bwyta gartref'⁵⁸.

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl trin bwyd amrwd, a chyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (70%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, a nododd 29% o'r ymatebwyr eu bod y gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, tra dywedodd 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn⁵⁹.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 7% eu bod yn

⁵⁸ Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 9](#). Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl craidd yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 8](#).

⁵⁹ Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4462, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd llai na 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn⁶⁰.

Dyweddodd tua pedwar o bob deg o'r ymatebwyr (44%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta, dywedodd 52% o ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 3% nad ydyn nhw byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta⁶¹.

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo (*sanitising gel*) neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua chwech o bob deg (62%) o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser yn golchi eu dwylo, neu'n defnyddio gel neu weips diheintio dwylo, pan oeddent yn bwyta y tu allan

⁶⁰ Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi eich dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4324, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.

⁶¹ Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi eich dwylo cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4812, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

i'w cartref, roedd 29% yn gwneud hyn tua hanner yr amser neu'n llai aml, ac nid oedd 8% byth yn gwneud hyn.⁶²

Oeri

Mae'r [ASB yn darparu canllawiau](#) ar oeri bwyd yn gywir i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

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

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir y tu mewn i oergell, dywedodd 60% o'r ymatebwyr sydd ag oergell y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, [fel yr argymhellir gan yr ASB](#). Dywedodd un rhan o bump (19%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd, dywedodd 5% 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 hoergell⁶³.

O'r ymatebwyr hynny oedd ag oergell, dywedodd chwech o bob deg eu bod yn monitro'r tymheredd (60%); naill ai â llaw (49%) neu drwy ddefnyddio larwm

⁶²Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4804, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

⁶³ Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl 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), mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4789, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

tymheredd mewnol (11%)⁶⁴. O'r ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell â llaw (hynny yw nad ydynt yn dibynnu ar larwm oergell), dywedodd 49% eu bod yn gwirio'r oergell unwaith yr wythnos neu'n amlach, [fel yr argymhellir gan yr ASB](#)⁶⁵.

Coginio

Mae'r [ASB yn argymhell](#) 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 argymhell](#) y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nad yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

⁶⁴ Cwestiwn: Ydych chi, neu rhywun arall yn eich cartref, byth 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 = 4788, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

⁶⁵ Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 waith y flwyddyn, byth/llai aml, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2448, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' lle'r oedd rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Fodd bynnag, dywedodd 19% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn⁶⁶.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r suddion yn binc⁶⁷. O'r rheiny sy'n bwyta cyw iâr neu dwrci, dywedodd tua naw o bob deg (89%) nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd yn binc neu pan fydd y suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y suddion yn binc⁶⁸.

Ailgynhesu

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

⁶⁶ Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4462, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

⁶⁷ 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 yn adroddiad [Bwyd a Chi 2: Cylch 9](#).

⁶⁸ Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4455, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, nad ydyn nhw'n figaniaid, yn bysglysieuwyr nac yn llysieuwyr, ac sy'n bwyta cyw iâr/twrci.

boeth (55%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd defnyddio thermomedr neu brôb (15%) neu roi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (13%) (Ffigur 21)⁶⁹.

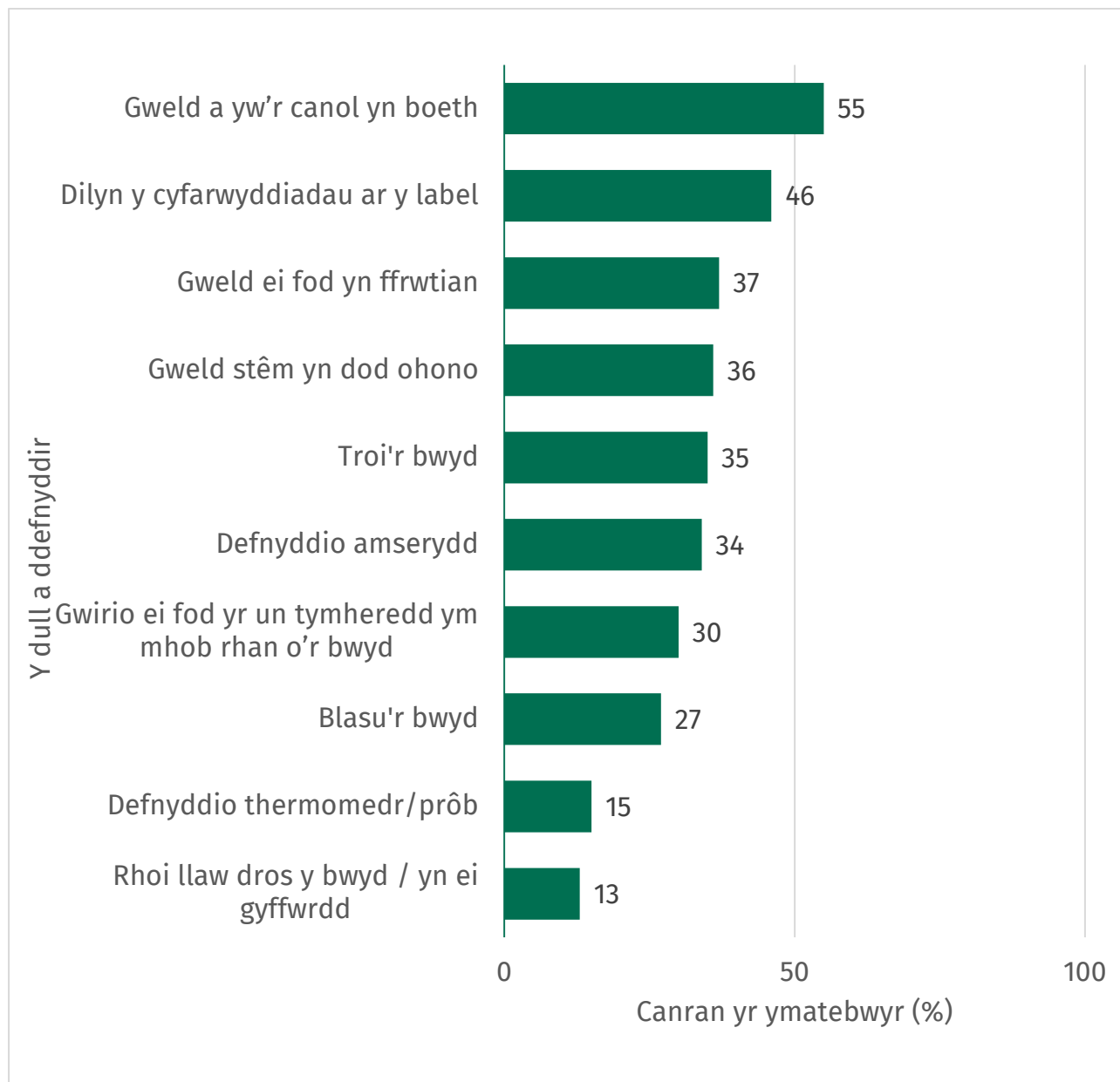
Mae'r [ASB yn argymhell](#) ailgynhesu bwyd unwaith yn unig. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (81%). Byddai 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 3% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith⁷⁰.

⁶⁹ Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut rydych chi'n gwybod ei fod yn 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, Rwy'n gallu gweld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasau, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/yn ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio thermomedr/prôb, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio.

⁶⁹Sylfaen = 4258, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi bwyd neu goginio yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.

⁷⁰ 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, ddwywaith, mwy na dwywaith, dydw i ddim yn gwybod. Sylfaen = 4267, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.

Ffigur 21. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Bwyd dros ben

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [sut i storio bwyd dros ben](#). Mae'r ASB yn argymhell bod pobl yn bwyta bwyd dros ben o fewn dau ddiwrnod neu'n ei rewi. Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua chwech o bob deg (63%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta

bwyd dros ben o fewn deuddydd, dywedodd 28% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 3-5 diwrnod, a dywedodd 2% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy⁷¹.

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell [na ddylai pobl olchi cig na dofednod amrwd](#). Wrth olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi cyw iâr amrwd⁷². Dywedodd tua chwech o bob deg (58%) o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd. Fodd bynnag, dywedodd 39% o'r ymatebwyr eu bod nhw'n gwneud hyn yn achlysurol o leiaf⁷³.

Sut a ble mae'r 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.

⁷¹ 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 gwybod. Sylfaen = 4812, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

⁷² Mae data ar olchi mathau eraill o gig, pysgod a dofednod ar gael yn y modiwl 'Bwyta Gartref' llawn (gweler y canlyniadau diweddaraf yn [Bwyd a Chi 2: Cylch 9](#))

⁷³ Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi cyw iâr amrwd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4462, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

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 (71%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (50%). Dywedodd tua pedwar o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (41%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (35%), gydag 13% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât.⁷⁴

Dywedodd y rhan fwyaf (62%) 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 21% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ble bynnag y mae lle yn yr oergell, dywedodd 12% eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a dywedodd 7% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell⁷⁵.

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

⁷⁴ Cwestiwn: Sut rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, mewn cynhwysydd wedi'i selio, yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen = 4359, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn prynu nac yn storio cig na dofednod', 'dydw i ddim yn storio cig/dofednod yn yr oergell' a'r rheiny a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

⁷⁵ Ble yn yr oergell rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: ble bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell. Sylfaen = 4287, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta 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 a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

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. Nododd oddeutu dwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr yn gywir mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r ymatebwyr (11%) mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach⁷⁶.

Dywedodd tua dwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Yn ogystal, nododd 32% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 1% o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'⁷⁷.

Gofynnwyd i'r 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'⁷⁸. Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (73%), na

⁷⁶ 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 'arddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4812, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

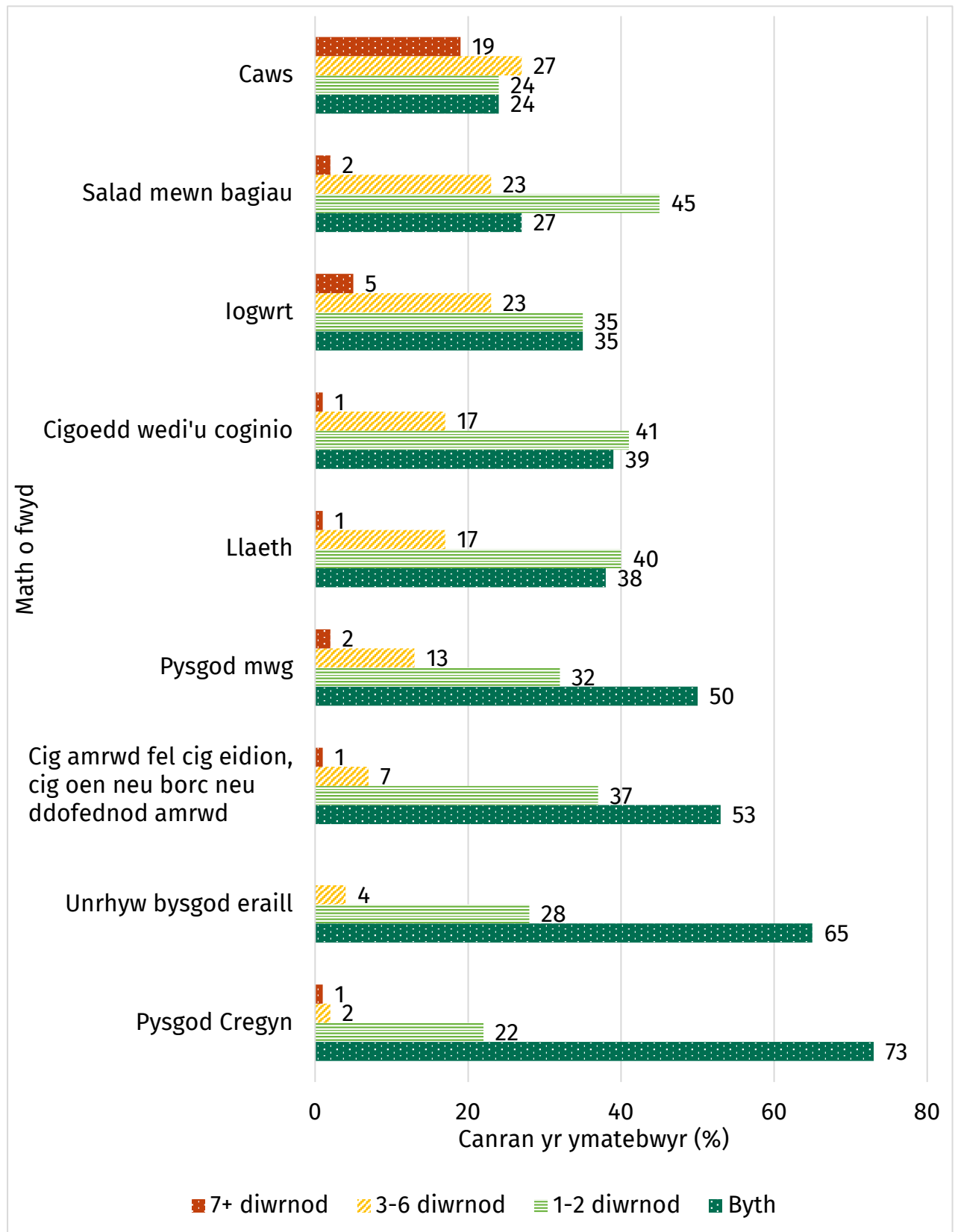
⁷⁷ Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, mae'n amrywio gormod i ddweud, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4462, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

⁷⁸ Mae'r ymatebwyr a atebodd 'Ddim yn gwybod / Dydw i byth yn gwirio dyddiad defnyddio erbyn hwn' wedi'u heithrio o'r cylch hwn.

physgod eraill (65%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (53%) na physgod mwg (50%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (70%) a chaws (70%) oedd y bwydydd yr oedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud y byddent yn eu bwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (59%) a chigoedd wedi'u coginio (59%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 22)⁷⁹.

⁷⁹ Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta neu'n 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 bysgod eraill; i = iogwrt. 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 phytthefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', dydw i ddim yn bwyta/yfed hyn 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= 4383, B=3387, C=4340, D=4530, E=4510, F=4335, G=3387, H=3836, I=4358, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta A/B/C/D/F/F/G/H/I. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

Ffigur 22. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Newidiadau i arferion bwyta

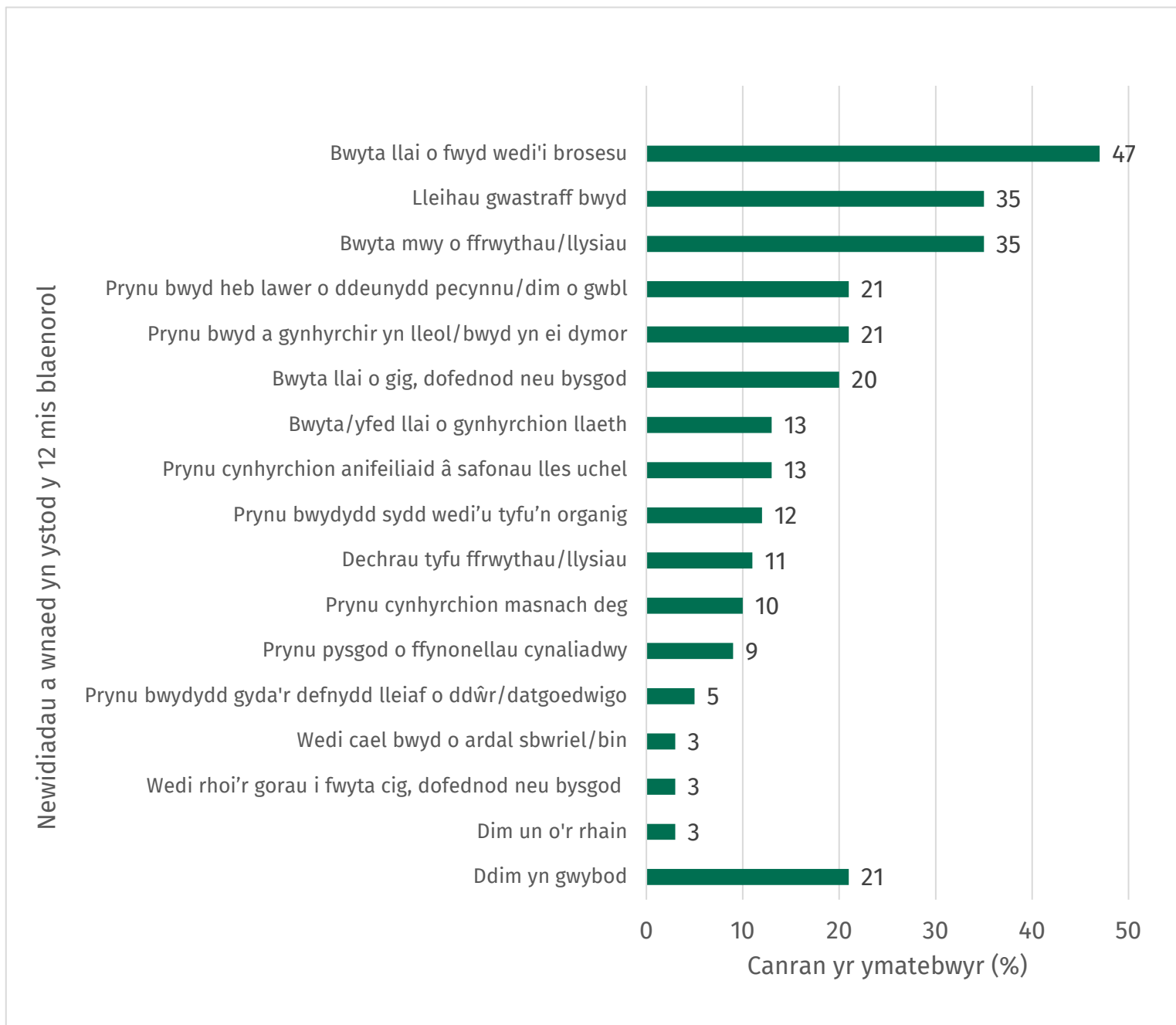
Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r newidiadau a wnaed gan yr ymatebwyr i'w harferion bwyta a siopa bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf.

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 yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (47%), dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (35%), a dechrau lleihau gwastraff bwyd (35%). Dywedodd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr eu bod wedi dechrau prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu neu ddim o gwbl (21%), wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (21%), a'u bod wedi bwyta llai o gig, dofednod, neu bysgod (20%). Fodd bynnag, dywedodd 3% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd a dywedodd 21% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 23)⁸⁰

⁸⁰ Cwestiwn Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Rhoi'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta llai o wyau/yfed llai o laeth neu gynnyrch llaeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau gwastraff cyn lleied o fwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau, 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, Dechrau cael bwyd o ardal wastraff neu finiau archfarchnad neu siop (*freeganism*), Arall, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3926; pawb a ymatebodd ar-lein.

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

Ffigur 23. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol⁸¹.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

⁸¹ Sylwch fod yr opsiynau ymateb ar yr echelin-y yn labeli talfyredig. I gael manylion llawn yr opsiynau ymateb, gweler troednodyn 81.

Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 10

Cefndir

Yn 2018, sefydlodd [Pwyllgor Cyngori ar Wyddor Gymdeithasol](#) yr ASB Weithgor Bwyd a Chi newydd i adolygu methodoleg, cwrpas 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. Lluniwyd 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 Hyllendid Bwyd a gynhaliwyd yn flynyddol (2014-2019). Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014. Gan fod methodoleg Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hyllendid 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 arolwg [Bwyd a Chi 2](#). Ers Cylch 6, rydym wedi cyhoeddi adroddiad tueddiadau ar wahân bob blwyddyn, sy'n rhoi sylwadau ar newidiadau dros amser. Hyd yn hyn, mae'r adroddiadau canlynol wedi cael eu cyhoeddi:

- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) (Mawrth 2021)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2](#) (Gorffennaf 2021)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 3](#) (Ionawr 2022)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4](#) (Awst 2022)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5](#) (Mawrth 2023)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 6](#) (Gorffennaf 2023)

- [Bwyd a Chi 2: Tueddiadau 2020-2023](#) (Rhagfyr 2023)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 7](#) (Ebrill 2024)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 8](#) (Medi 2024)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 9](#) (Mawrth 2025)
- [Bwyd a Chi 2: Tueddiadau 2020-2024](#) (Mawrth 2025)

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 y gwaith maes ar gyfer Cylch 10 rhwng 9 Hydref 2024 a 7 Chwefror 2025. Yng Nghylch 10, cafodd yr Alban ei chynnwys yn Bwyd a Chi 2, a hynny dan nawdd ariannol Safonau Bwyd yr Alban (FSS). Mae'r holl gynnwys yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon⁸².

Arolwg dilyniannol modd-cymysg sy'n annog pobl i'w lenwi ar-lein yw arolwg Bwyd a Chi 2 (crynodeb o'r dull isod). Mae gwthio i'r we (*push-to-web*) yn helpu i leihau'r gogwydd ymateb sydd fel arall yn digwydd gydag arolygon a gynhelir ar-lein yn unig. Derbynnir y dull hwn ar gyfer arolygon y llywodraeth ac ystadegau cenedlaethol, gan gynnwys [Cyfrifiad](#) 2021 ac [Arolwg Bywyd Cymunedol](#).

Anfonwyd llythyr at sampl o gyfeiriadau (a ddewiswyd ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol) yn gwahodd hyd at ddau oedolyn (16 oed neu'n hŷn) yn y cartref i lenwi'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 lenwi fersiwn o'r arolwg trwy'r post. Anfonwyd trydydd llythyr atgoffa – a'r un terfynol – at y cartrefi hynny nad oeddent nhw wedi llenwi'r arolwg. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am lenwi'r arolwg.

⁸²Adroddir ar ganfyddiadau yr Alban ar wahân gan FSS.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn⁸³ eu gwahanu'n haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), ac o fewn rhanbarth (neu wlad) cawsant eu gwahanu'n haenau fesul awdurdod lleol (ardal ddosbath yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i lledaenu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol.

Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – y [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) yn Lloegr, [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) yng Nghymru, 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'. Gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach.

Mae'r holl ddata a gesglir trwy 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 arsylwyd arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwyd arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life 2](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwadau, arsylwadau fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig.

Maint sampl targed gofynnol Arolwg Bwyd a Chi 2 yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, a 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 10, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,690 o oedolion (16 oed neu'n hŷn) o 3,965 o gartrefi ledled Cymru (1,233 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,454 o oedolion) a Lloegr (3,003 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o

⁸³ Lluniwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio pe na bai'r arolwg yn cyrraedd nifer targed yr ymatebwyr trwy'r brif sampl o gyfeiriadau.

25.6% (Cymru 25.9%, Gogledd Iwerddon 22.6% a Lloegr 27%). Cwblhaodd 69% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a 69% yr arolwg trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 26 o'r ymatebwyr o'r set ddata am eu bod wedi llenwi'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 gyda 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 gyda data Bwyd a Chi 2: Mae data Cylch 10 ar gael yn yr Adroddiad Technegol.

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan aelodau o dîm ymchwil Ipsos ac aelodau o Gangen Ystadegau'r ASB. Ceir rhagor o fanylion am y dulliau a ddefnyddiwyd i wirio'r data yn yr Adroddiad Technegol. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan gangen Ystadegau'r ASB. Defnyddiodd cangen Ystadegau'r ASB feddalwedd ystadegol R 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 canrannol o wahaniaeth rhwng y grwpiau ac maent yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p < 0.05$). Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau ymatebwyr wedi'u cynnwys pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny pan dybir bod 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

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

Mae diogeledb bwyd yn golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw bywyd iach ac egniol ([Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996](#)). Mae [Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau](#) (USDA) wedi creu cyfres o gwestiynau sy'n nodi lefel diogeledb bwyd ymatebwyr. Mae Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori'r [10 eitem Modiwl Arolwg Diogeledb Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) ac yn defnyddio cyfnod cyfeirio o 12 mis. Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai sydd â diogeledb bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledb bwyd uchel (dim arwyddion bod ganddynt broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd) neu sydd â diogeledb bwyd ymylol (un neu ddau o arwyddion o broblemau – fel arfer pryder ynghylch digonolrwydd bwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deiet neu gymeriant bwyd). Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai nad oes ganddynt ddiogeledb bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledb bwyd isel (adroddiadau o ddirywiad o ran ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet. Ychydig neu ddim arwydd o ostyngiad mewn cymeriant bwyd) neu sydd â diogeledb bwyd isel iawn (adroddiadau o nifer o achosion o darfu ar batrymau bwyta a gostyngiad mewn cymeriant bwyd).

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

Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw'r [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) / [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) / [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 amodau 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 IMD/MALIC/NIMDM; gwneir hyn ar wahân ar gyfer [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).



© Hawlfraint y Goron 2025

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. Mewn manau lle'r ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth am hawlfraint trydydd parti, bydd gofyn i chi geisio caniatâd y rheiny sy'n dal yr 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
- ysgrifennwch at: Information Policy Team, The National Archives, Kew, Llundain, TW9 4DU

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

Cyfeirnod y prosiect: FS430662