



Asiantaeth
Safonau
Bwyd
food.gov.uk
Food
Standards
Agency

.....

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 6

.....

Gorffennaf 2023

**Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King,
Robin Clifford, Mark Jitlal, Katie Mears,
Charlotte Parnell, Dr Daniel Mensah**

<https://doi.org/10.46756/sci.fsa.djj797>

Cynnwys

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 6	1
Rhestr o'r ffigurau	5
Crynodeb Gweithredol	7
Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	7
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	7
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	7
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	8
Pryderon am fwyd	8
Diogeledd bwyd (<i>Food security</i>)	9
Bwyta allan a bwyd tecawê	9
Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd	9
Bwyta gartref	10
Glanhau	10
Oeri	10
Coginio	10
Atal croeshalogi	11
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (<i>use-by</i>)	11
Diolchiadau	11
Cyflwyniad	13
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith a'i chyfrifoldebau	13
Bwyd a Chi 2: Cylch 6	13
Dehongli'r canfyddiadau	14
Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol	15
Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	16
Cyflwyniad	16
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	16
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	18
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	21

Pennod 2: Pryderon am fwyd	26
Cyflwyniad	26
Pryderon cyffredin	26
Pennod 3: Diogeledd bwyd (<i>Food security</i>)	34
Cyflwyniad	34
Diogeledd bwyd	35
Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd	36
Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig	39
Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd	43
Ffigur 11. Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol.	43
Defnyddio banciau bwyd	46
Prydau ysgol am ddim	47
Archfarchnadoedd cymdeithasol	48
Ymwybyddiaeth a defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol	48
Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê	51
Cyflwyniad	51
Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê	52
Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd	59
Ffactorau a ystyrir wrth fwyta allan	60
Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê	62
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	64
Defnydd y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	66
Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd	69
Cyflwyniad	69
Amllder, diagnosis, a pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd pobl	70
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd	72
Nifer, amllder ac achosion adweithiau bwyd	73
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd	74

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol	77
Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd	79
Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd	80
Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta yn rhywle newydd	81
Labelu bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PAL)	82
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno	83
Hyder mewn labelu alergenau	85
Pennod 6: Bwyta gartref	87
Cyflwyniad	87
Glanhau	88
Golchi dwylo yn y cartref	88
Golchi dwylo wrth fwyta allan	89
Oeri	89
Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os ydynt, sut?	90
Coginio	91
Ailgynhesu	94
Bwyd dros ben	95
Atal croeshalogi	97
Sut a ble mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell	97
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	98
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 6	102
Cefndir	102
Mae cyhoeddiadau blaenorol yn y gyfres hon yn cynnwys:	102
Methodoleg	103
Termau technegol a diffiniadau	105
Cyfeiriadau	107

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1. Hyder bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	20
Ffigur 2. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB)	23
Ffigur 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.	28
Ffigur 4. Y pryderon mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.	29
Ffigur 5. Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd.	31
Ffigur 6. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.	36
Ffigur 7. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.	37
Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.	39
Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.	40
Ffigur 10. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).	41
Ffigur 11. Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol.	43
Ffigur 12. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol	50
Ffigur 13. Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol	52
Ffigur 14. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol	54
Ffigur 15. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol	56
Ffigur 16. Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd	59
Ffigur 17. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan	60
Ffigur 18. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê.	62

Ffigur 19. Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad	65
Ffigur 20. Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf	66
Ffigur 21. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd	71
Ffigur 22. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd	72
Ffigur 23. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd	75
Ffigur 24. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd	77
Ffigur 25. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd	78
Ffigur 26. 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	79
Ffigur 27. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.	91
Ffigur 28. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.	98

Crynodeb Gweithredol

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

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 6 rhwng 12 Hydref 2022 a 10 Ionawr 2023. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' (*push-to-web*) ei gwblhau gan gyfanswm o 5,991 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,217 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

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

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 93% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Roedd 87% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 76% o'r ymatebwyr fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder mewn ffermwyr (88%), a siopau ac archfarchnadoedd (85%) nag mewn siopau tecawê (62%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (45%)

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd 90% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd 78% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'.
- Dywedodd 82% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd); roedd 82% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 79% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

Pryderon am fwyd

- Nid oedd gan 82% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta, a dim ond 18% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â phryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd y maent yn ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (32%), ac ansawdd bwyd (23%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddynt bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (65%). Roedd pryderon cyffredin eraill yn cynnwys gwastraff bwyd (62%), ansawdd y bwyd (61%), a faint o ddeunydd pecynnu bwyd a ddefnyddir (56%).

Diogeledd bwyd (*Food security*)

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 75% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (61% diogeledd bwyd uchel, 14% diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 25% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (12% diogeledd bwyd isel, 12% diogeledd bwyd isel iawn).
- Dywedodd 80% o'r ymatebwyr eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol.

Bwyta allan a bwyd tecawê

- Dywedodd 43% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.
- Roedd 86% o'r ymatebwyr wedi nodi eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB). Dywedodd dros hanner (55%) yr ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a bod ganddynt o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 5% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag. Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (78%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd.
- Roedd 26% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol. Fodd bynnag, nid oedd mwyafrif o'r ymatebwyr (74%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.

- Dywedodd 56% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd eu bod wedi profi adwaith yn y 12 mis blaenorol a dywedodd 39% nad oeddent wedi profi adwaith.
- Roedd 90% o'r ymatebwyr sy'n siopa am fwyd gan ystyried rhywun ag alergedd bwyd neu anoddefiad bwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.

Bwyta gartref

Glanhau

- Dywedodd 46% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta.
- Dywedodd 33% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, neu'n defnyddio hylif neu weipiau glanweithio (*sanitising*) wrth fwyta y tu allan i'w cartref.
- Dywedodd 72% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd.
- Dywedodd 91% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd.

Oeri

- Dywedodd 62% o'r ymatebwyr y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- Dywedodd 61% o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (11%).

Coginio

- 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.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 56% o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn o leiaf yn achlysurol.
- Dywedodd 76% 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.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

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

Diolchiadau

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

Hoffem ddiolch i'r tîm yn Ipsos a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig Kavita Deepchand, Kathryn Gallop, Stephen Finlay, Hannah Harding, Sally Horton, Christy Lai, Amber Parish, Dr Patten Smith, Kelly Ward a Ammeline Wang.

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

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

Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford, Mark Jitlal, Katie Mears,
Charlotte Parnell, Dr Daniel Mensah.

Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran lywodraethol anweinidogol sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon¹. Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB, fel y'i nodir yn [strategaeth 2022-2027](#), yw system fwyd sy'n gwireddu'r gosodiadau canlynol:

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

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

Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Casglwyd data Bwyd a Chi 2: Cylch 6 rhwng 12 Hydref 2022 a 10 Ionawr 2023. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,991 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,7217 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 28.8%).

¹Yn 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 maent yn ei fwyta.

Casglwyd data Bwyd a Chi 2: Cylch 6 yn ystod cyfnod o newid ac ansicrwydd gwleidyddol ac economaidd. Mae'r cyd-destun hwn yn debygol o fod wedi cael effaith ar y lefelau diogeledd bwyd, y pryderon a'r ymddygiadau sy'n ymwneud â bwyd a nodwyd yn Bwyd a Chi 2².

Arolwg sy'n seiliedig ar fodiwlau yw Bwyd a Chi 2, gyda modiwlau 'craidd' sy'n cael eu cynnwys ym mhob cylch, modiwlau 'cylchdro' sy'n cael eu hailadrodd bob blwyddyn neu bob dwy flynedd, a modiwlau untro sy'n mynd i'r afael â materion cyfoes o ddiddordeb. Mae'r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys y canlynol: 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Diogeledd bwyd' (craidd), 'Gorsensitifrwydd i fwyd', (cylchdro) a 'Bwyta allan a bwyd tecawê' (cylchdro).

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 6. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnir yn arolwg Cylch 6 wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn cysylltiedig.

Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y prif wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaethau absoliwt yn 10 pwynt canran neu ragor ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p < 0.05$) y byddwn fel arfer yn tynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill

²Er enghraifft, [Adroddiad arolwg tracio mewnwelediad defnyddwyr: canfyddiadau allweddol rhwng Rhagfyr 2021 a Mawrth 2022 \(2022\)](#), yr ASB. [The UK Public's Interests, Needs and Concerns Around Food \(2022\)](#), Bright Harbour. [Food in a pandemic \(2021\)](#). ASB. [Family Resources Survey \(FRS\): blwyddyn ariannol 2020 i 2021 \(2021\)](#). DWP. Mae'r FRS yn gofyn i'r ymatebwyr roi gwybod am eu profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag arolwg Bwyd a Chi 2.

wedi'u cynnwys lle bo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran pan dybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (**) i nodi'r gwahaniaethau hyn.

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

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

Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol

Ymhlith y modiwlau y disgwylir yr adroddir arnynt yn adroddiad prif ganfyddiadau Bwyd a Chi 2: Cylch 7 mae, 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Diogeledd bwyd' (craidd), a 'Siopa bwyd a labelu' (cylchdro).

Disgwylir i adroddiad sy'n rhoi trosolwg o dueddiadau allweddol o Bwyd a Chi 2: Cylch 1 (gwaith maes: 29 Gorffennaf i 6 Hydref 2020) i Gylch 6 (gwaith maes: 12 Hydref 2022 i 10 Ionawr 2023) gael ei gyhoeddi ddiwedd 2023.

Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Cyflwyniad

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

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

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

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd (er enghraifft, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus). Dywedodd 93% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent ei brynu yn ddiogel i'w fwyta; a dywedodd 87% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir³.

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

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta nag oedolion iau (er

³ Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... a) bod y bwyd rydych yn 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= 5991, pawb a ymatebodd.

enghraifft, 88% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed o gymharu â 97% o'r rheiny rhwng 65 a 79 oed)**.

- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta o gymharu â'r rhai a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 97% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 85% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (95%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (82%)⁴.
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (93%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (83%).

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

- 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, 92% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 o gymharu ag 80% o'r rheiny ag incwm o lai na £19,000).
- NS-SEC⁵: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (90%), galwedigaethau canolradd (89%), a galwedigaethau

⁴ Sylwer: nid yw ffigurau grwpiau ethnig eraill yn cael eu hadrodd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.

⁵[NS-SEC](#) System ddisbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.

ailadroddus a lled-ailadroddus (88%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (78%).

- 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 o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 90% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 78% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (76%) fod ganddynt hyder (hynny yw, hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd⁶.

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

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu ag oedolion iau (er enghraifft, 81% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed o gymharu â 67% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed). Yn ogystal, dywedodd 10% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed nad ydyn nhw'n gwybod pa mor hyderus ydynt yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn swyddi galwedigaethol (er enghraifft, 85% o'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is) ac ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (74%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd, o gymharu â myfyrwyr amser llawn (61%). Yn ogystal, roedd 13% o'r rheiny a

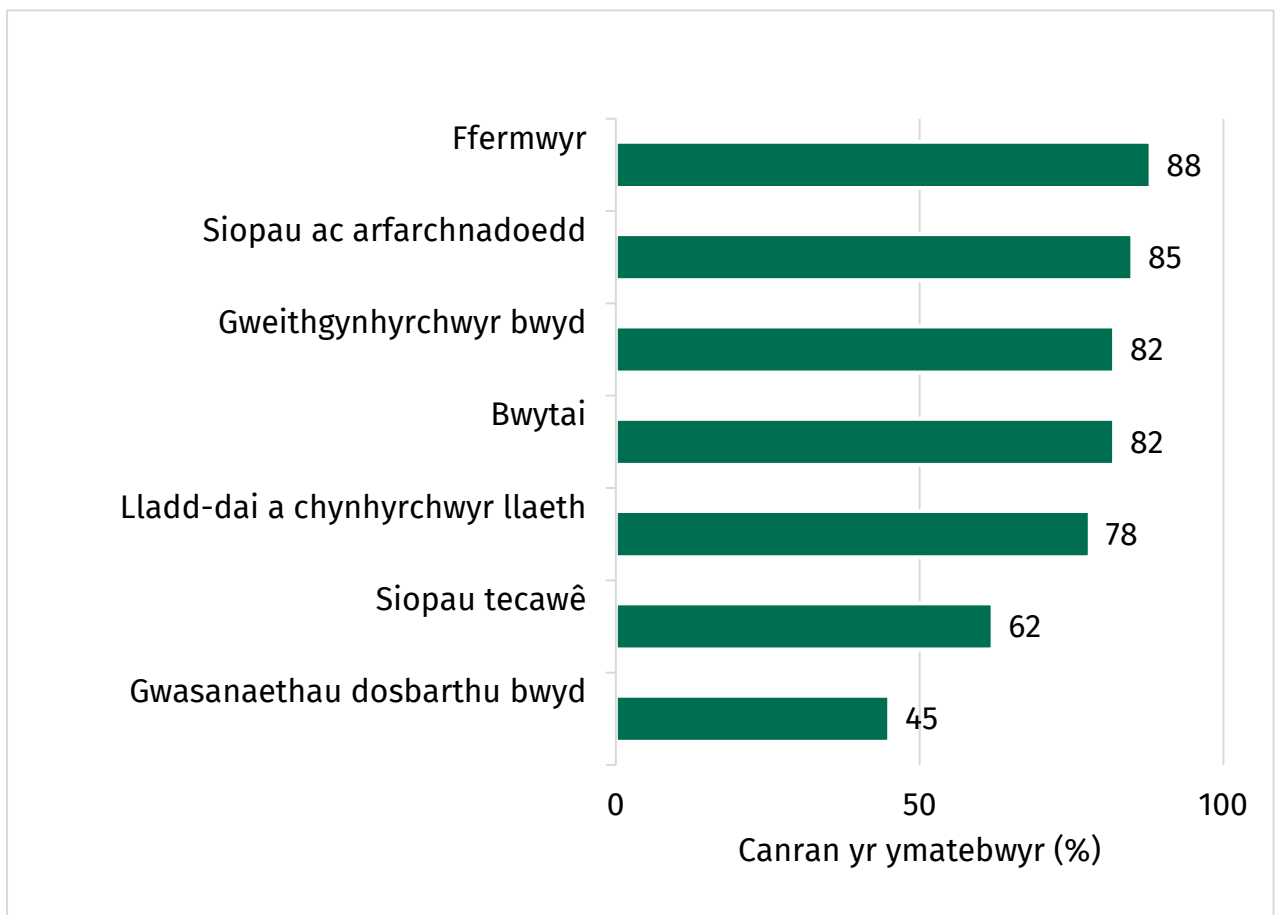
⁶ Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd i'ch bwrdd. Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd.

oedd yn ddi-waith yn y tymor hir neu erioed wedi gweithio yn dweud nad ydynt yn gwybod pa mor hyderus ydynt yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

- Rhanbarth (Lloegr)⁷: roedd hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn amrywio fesul rhanbarth. Er enghraifft, roedd 85% o'r ymatebwyr yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr ac 81% o'r rheiny yn Nwyrain Canolbarth Lloegr yn hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â 70% o'r rheiny yn Llundain a 70% yn Ne-ddwyrain Lloegr.
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 80% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 69% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

⁷ Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor hyderus oeddent fod y rheiny sydd â rhan allweddol yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod y bwyd maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) mewn ffermwyr (88%) a siopau ac archfarchnadoedd (85%) nag mewn siopau tecawê (62%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd, er enghraifft Just Eat, Deliveroo, Uber Eats (45%) (Ffigur 1)⁸. Yn ogystal, dywedodd 20% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n gwybod pa

⁸ Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod... A) Ffermwyr, B) Lladd-dai a llaethdai, C) Gwneuthurwyr bwyd, er enghraifft ffatrioedd, D) Siopau ac archfarchnadoedd, E) Bwytai, F) Siopau tecawê, G) Gwasanaethau dosbarthu bwyd, er enghraifft Just Eat,

mor hyderus ydyn nhw bod gwasanaethau dosbarthu bwyd yn sicrhau bod y bwyd maen nhw'n yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Roedd y rhan fwyaf (90%) o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.⁹.

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

Deliveroo, Uber Eats... yn y DU (ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod.

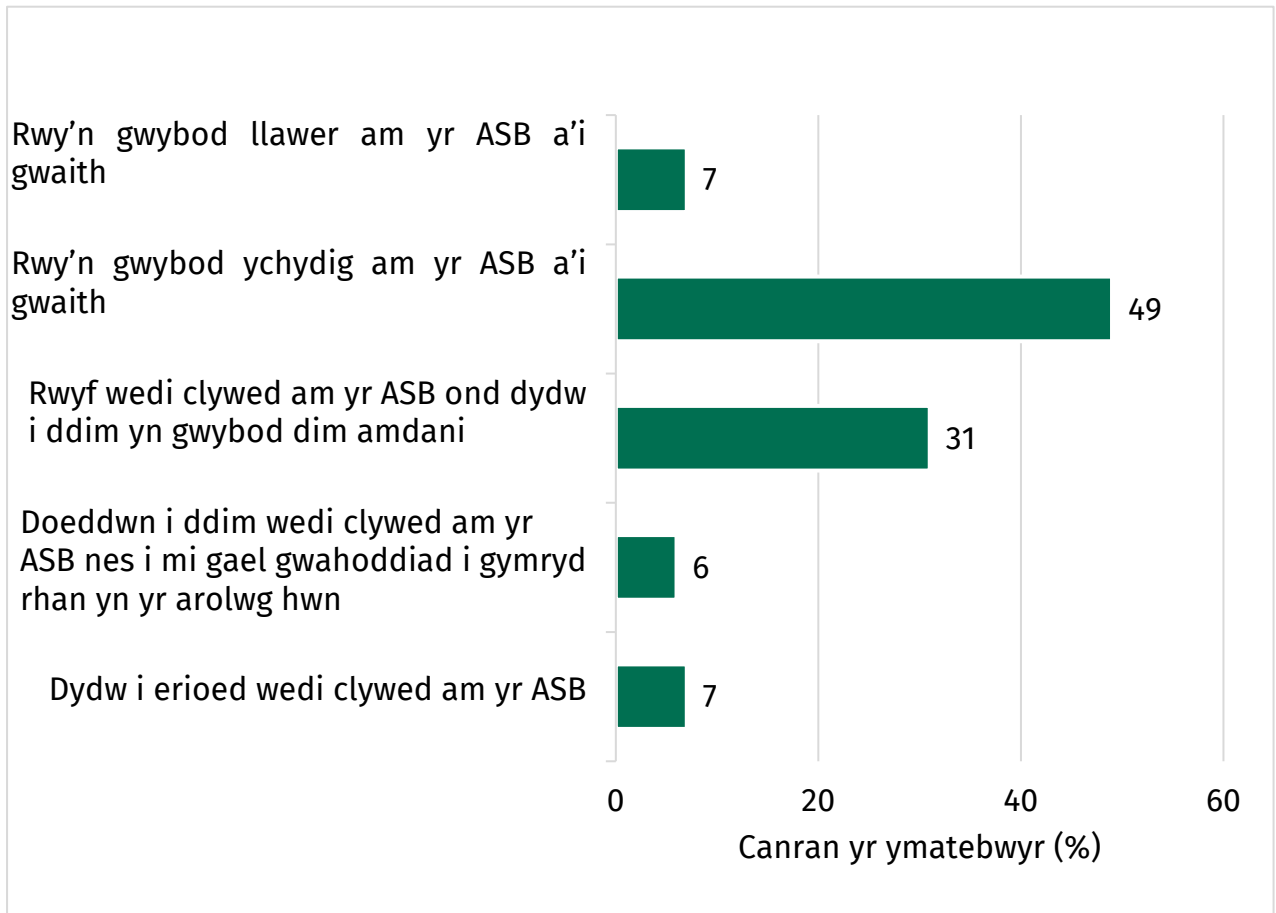
Sylfaen = 4893, pob un a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r arolwg papur 'Bwyta Allan'.

⁹ Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi clywed amdanynt? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymateb: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA), (Lloegr) Y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau, (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Lloegr) Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU, (Cymru a Lloegr) Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru, (Gogledd Iwerddon) Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (PHA), (Gogledd Iwerddon) Adran Amaethyddiaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA), (Gogledd Iwerddon) Gweithrediaeth Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon (HSENI), (Gogledd Iwerddon) Safefood. Dim un o'r rhain. Sylfaen = 3820, pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwer: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg, a wnaeth grybwyll yr ASB. Mae diffyg ymateb yn dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB nag ymatebwyr iau (er enghraifft, roedd 97% o'r rheiny rhwng 65 a 79 oed wedi clywed am yr ASB, o gymharu â 68% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm dros £32,000 (er enghraifft, 97% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â'r rheiny ag incwm llai nag £19,000 (84%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 95% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na myfyrwyr amser llawn (64%).
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (93%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (74%)¹⁰.
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (91%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt yn coginio (71%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr sydd yn gyfrifol am siopa am fwyd (91%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa am fwyd (71%).

¹⁰ Sylwer: nid yw ffigurau grwpiau ethnig eraill yn cael eu hadrodd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.

Ffigur 2. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB)



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Dyweddodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 7% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 49% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd bron i draean (31%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod unrhyw beth amdani, dywedodd 6% nad oeddent wedi clywed am yr ASB cyn

iddynt gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2, a dywedodd 7% nad oeddent erioed wedi clywed am yr ASB (Ffigur 2)¹¹.

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

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 25 a 79 oed (er enghraifft, 68% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â'r ymatebwyr iau (38% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed) neu'r ymatebwyr hynaf (41% o'r rheiny 80 oed a hŷn).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm is, (er enghraifft, 63% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 o gymharu â 52% o'r rheiny ag incwm o lai na £19,000).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (63%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny mewn rhai galwedigaethau canolradd (er enghraifft, 50% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus. Y rheiny a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (33%) neu fyfyrwyr amser llawn (31%) oedd lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB.

¹¹ Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, a adwaenir hefyd fel yr ASB? Ymateb: Rydw i'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes imi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg, a wnaeth grybwyll yr ASB.

- Gwlad: roedd ymatebwyr yng Nghymru (65%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny yn Lloegr (56%) neu Ogledd Iwerddon (56%).^{12**}
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (57%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (40%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa (58%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (38%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd ag o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB i ba raddau yr oeddent yn 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 ynnddi y naill ffordd neu'r llall i wneud y gwaith, a dywedodd 1% o'r ymatebwyr nad oeddent yn ymddiried yn yr ASB i wneud y gwaith.¹³

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r

¹² Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

¹³ Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd, ai peidio, i gyflawni ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rwy'n ymddiried yn fawr ynnddi, Rwy'n ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi y naill ffordd neu'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3576, yr holl ymatebwyr a oedd yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Sylwer: Cyfeirir at 'Rwy'n ymddiried yn fawr ynnddi' ac 'Rwy'n ymddiried ynnddi' fel 'ymddiried'.

cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd rhag bwyd) (82%). Roedd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd (82%), ac roeddent yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwmo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (79%).¹⁴

Pennod 2: Pryderon am fwyd

Cyflwyniad

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

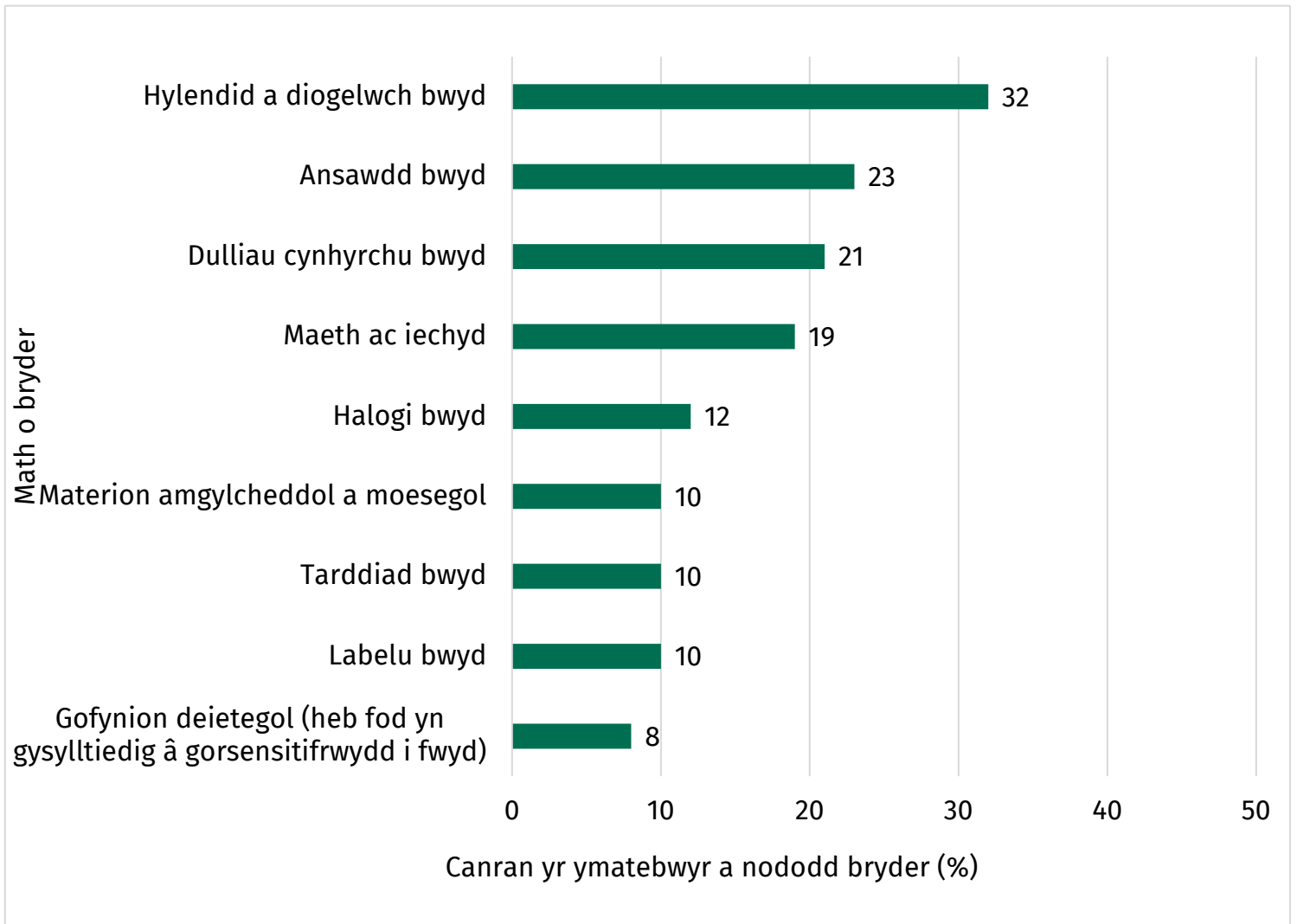
Pryderon cyffredin

¹⁴ Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, 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 ymrwmo 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 eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd. Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' ac 'eithaf hyderus' fel rhai 'hyderus'. Holwyd ymatebwyr a oedd yn gwybod ychydig, neu ddim o gwbl, am yr ASB ynghylch 'yr adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; holwyd y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB ynghylch yr ASB.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Nid oedd gan y mwyafrif o'r ymatebwyr (82%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 18% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder.¹⁵

¹⁵ Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta?
Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 5991, pawb a ymatebodd.

Ffigur 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.

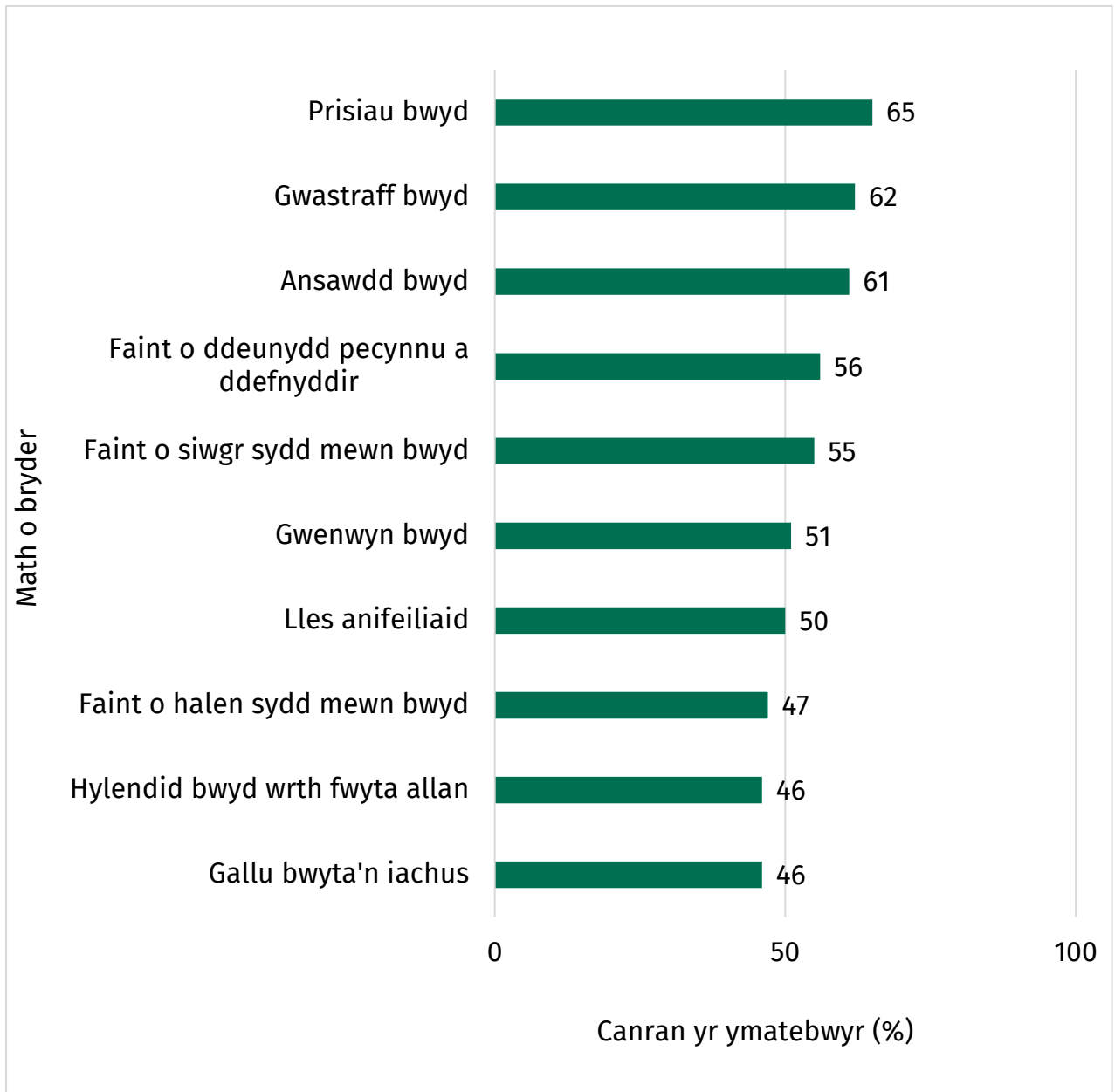


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn

ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (32%), ansawdd bwyd (23%), dulliau cynhyrchu bwyd (21%), a maeth ac iechyd (19%) (Ffigur 3).¹⁶

Ffigur 4. Y pryderon mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.



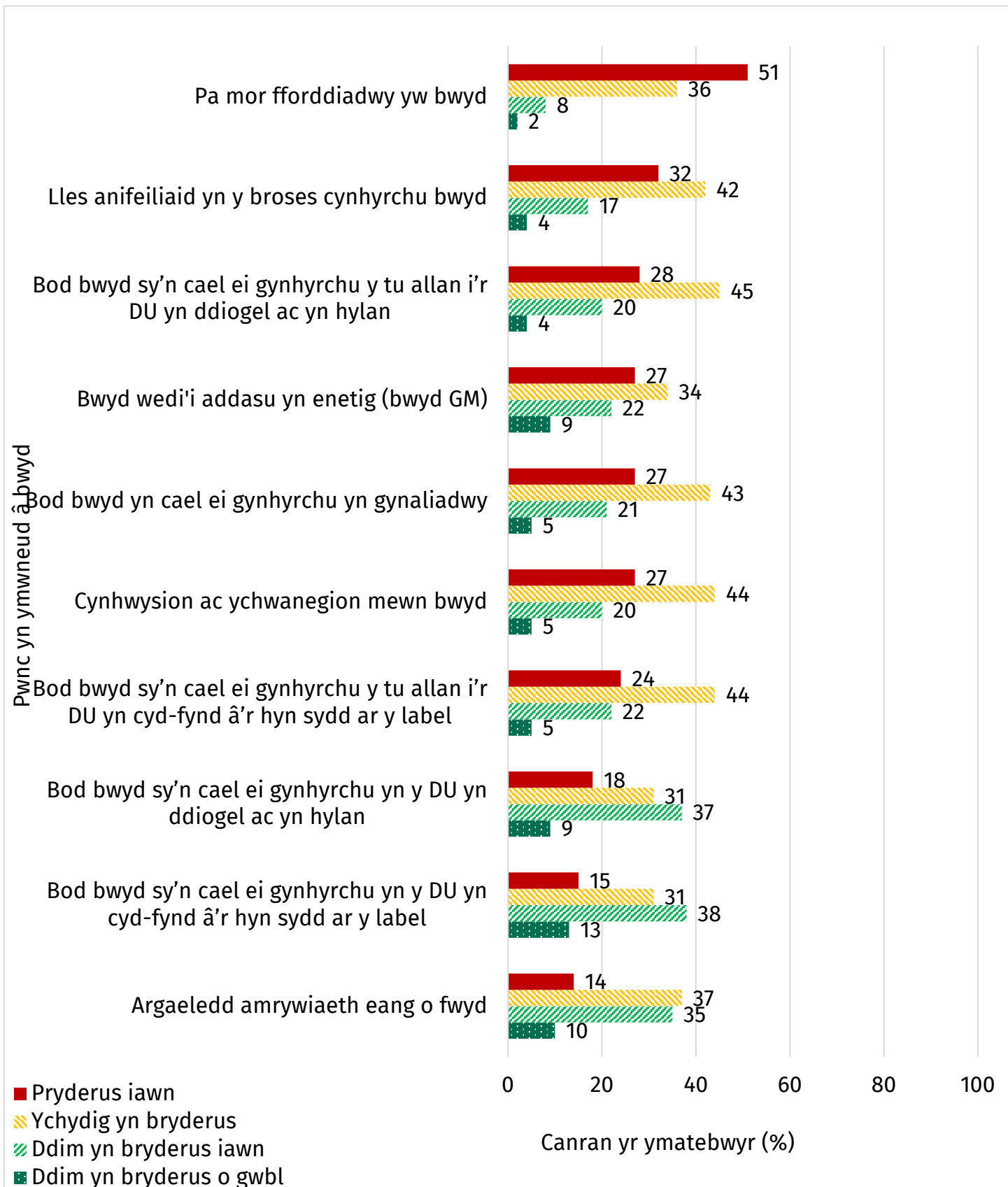
¹⁶ Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 1064, pawb a ymatebodd a oedd â phryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Sylwer: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos, gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion.

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddynt bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (65%). Pryderon cyffredin eraill oedd gwastraff bwyd (62%), ansawdd y bwyd (61%), a faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir (56%) (Ffigur 4).¹⁷

¹⁷Cwestiwn: A oes gennych bryderon am unrhyw rai o'r canlynol? Ymatebion: faint o siwgr sydd mewn bwyd, gwastraff bwyd, lles anifeiliaid, hormonau, steroidau a gwrthfotigau mewn bwyd, faint o halen sydd mewn bwyd, faint o fraster sydd mewn bwyd, gwenwyn bwyd, hylendid bwyd wrth fwyta allan, hylendid bwyd wrth archebu bwyd tecawê, y defnydd o blaladdwyr, twyll neu droseddau bwyd, y defnydd o ychwanegion (er enghraifft, cyffeithyddion a lliwiau bwyd), prisiau bwyd, bwydydd a addaswyd yn enetig (GM), halogi cemegol o du'r amgylchedd, taith bwyd, nifer y calorïau mewn bwyd, gwybodaeth am alergenau mewn bwyd, coginio'n ddiogel gartref, ansawdd y bwyd, faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir, gallu bwyta'n iachus, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 3820, pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwch: ni ellir cymharu'r data o'r cwestiwn hwn yn uniongyrchol â chylchoedd blaenorol oherwydd bod dewisiadau ymateb newydd; gallu bwyta'n iachus, ansawdd y bwyd, faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi i ba raddau roeddent yn pryderu am nifer o faterion penodol sy'n ymwneud â bwyd. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o nodi lefel uchel o bryder am fforddiadwyedd bwyd (51%). Roedd materion eraill yr oedd ymatebwyr yn bryderus iawn yn eu cylch yn cynnwys lles anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd (32%) a bod bwyd sy'n cael ei gynhyrchu y tu allan i'r DU yn ddiogel ac yn hylan (28%) (Ffigur 5).¹⁸

Roedd lefel y pryder am fforddiadwyedd bwyd a nodwyd yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 16 a 64 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r rheiny 65 oed neu hŷn (er enghraifft, 55% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed o gymharu â 37% o'r rheiny 80 oed neu hŷn).

¹⁸ Cwestiwn: Gan feddwl am fwyd yn y DU [geiriad y cwestiwn i amrywio yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] heddiw, pa mor bryderus ydych chi, os o gwbl am y pynciau canlynol? a) fforddiadwyedd bwyd b) diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] c) diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r [yng Nghymru a Lloegr: DU; yng Ngogledd Iwerddon: DU ac Iwerddon] d) bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label e) bwyd o'r tu allan i [yng Nghymru a Lloegr: y DU; yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label f) bwyd yn cael ei gynhyrchu mewn modd cynaliadwy g) argaeledd amrywiaeth eang o fwyd h) lles anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd i) cynhwysion ac ychwanegion mewn bwyd j) bwyd a addaswyd yn enetig (GM). Sylfaen = 5991, pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwer: addaswyd geiriad y cwestiwn ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

- Plant dan 6 oed yn y cartref: Dywedodd 64% o'r ymatebwyr â phlant o dan 6 oed eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â 50% o'r rheiny heb blant yr oedran hwnnw yn y cartref.
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm uwch, (er enghraifft, 59% o'r rheiny ag incwm o lai na £19,000 o gymharu â 49% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999).
- Rhanbarth (Lloegr)¹⁹: roedd lefelau pryder ynghylch fforddiadwyedd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (65%) a Dwyrain Canolbarth Lloegr (59%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yn Llundain (45%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (75%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (65%) neu ymylol (56%). Y rheiny â diogeledd bwyd uchel oedd lleiaf tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd (44%).

¹⁹ Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

Pennod 3: Diogeledd bwyd (*Food security*)

Cyflwyniad

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

“Ceir diogeledd bwyd pan fo gan bawb, ar bob adeg, fynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy'n bodloni eu hanghenion deietegol a'u dewisiadau bwyd ar gyfer byw bywyd bywiog ac iach”.

Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996.

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

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

- Uchel: dim arwyddion o broblemau neu gyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- Diogeledd 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. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o newidiadau mewn deietau neu fwyta llai o fwyd.
- Isel: adrodd bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi lleihau. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o leihau faint o fwyd sy'n cael ei fwyta.
- Isel iawn: adroddiadau o mwy nag un arwydd o darfu ar batrymau bwyta a llai o fwyd yn cael ei fwyta.

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

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

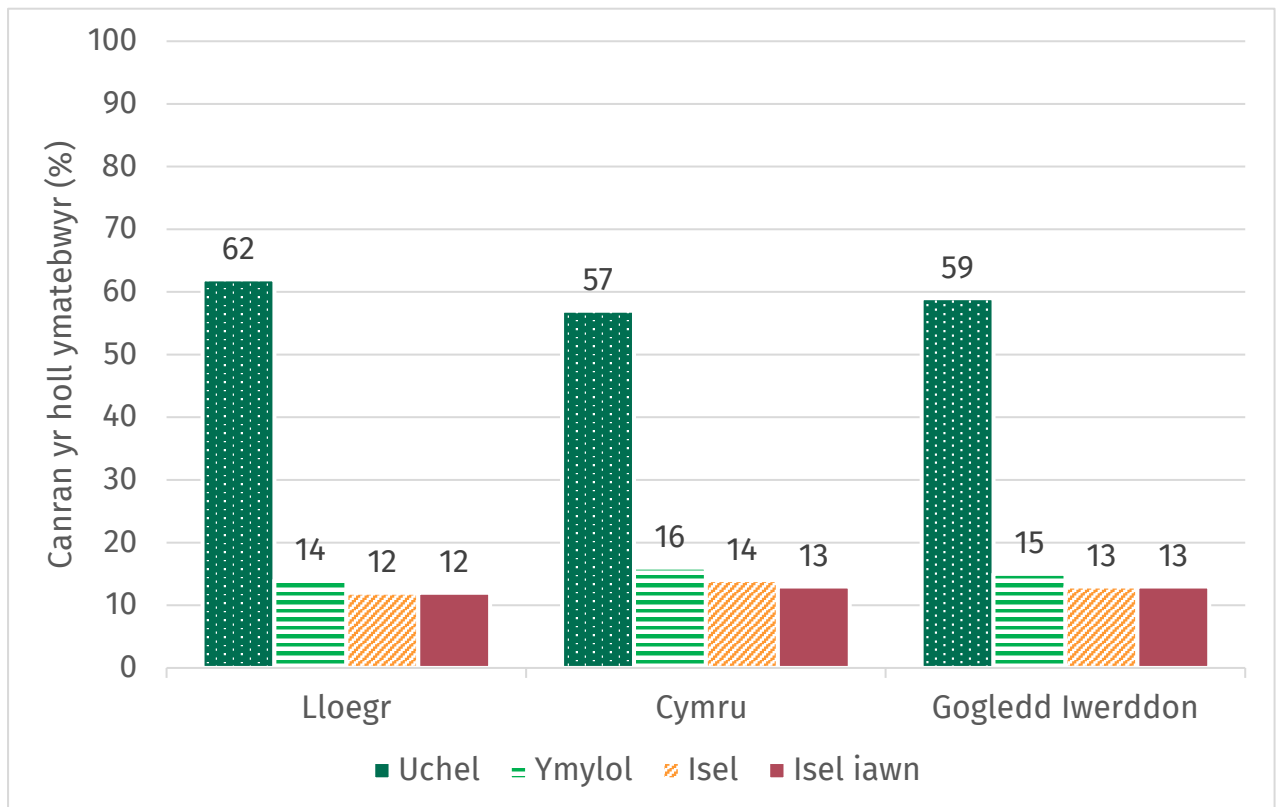
Diogeledd bwyd

Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 75% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (61% diogeledd bwyd uchel, 14% diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 25% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (12% diogeledd bwyd isel, 12% diogeledd bwyd isel iawn).²⁰

²⁰Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd.

Sylwer: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau lefelau diogeledd bwyd.

Ffigur 6. Diogeled bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd gan tua thri chwarter yr ymatebwyr gyflenwad bwyd sicr (hynny yw, roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr neu ymylol) yng Nghymru (73%), Lloegr (76%) a Gogledd Iwerddon (74%) Roedd gan chwarter o'r ymatebwyr ddiffyg diogeled bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeled bwyd isel neu isel iawn) yng Nghymru (27%), Lloegr (24%) a Gogledd Iwerddon (26%) (Ffigur 5).

Profiadau o ddiffyg diogeled bwyd

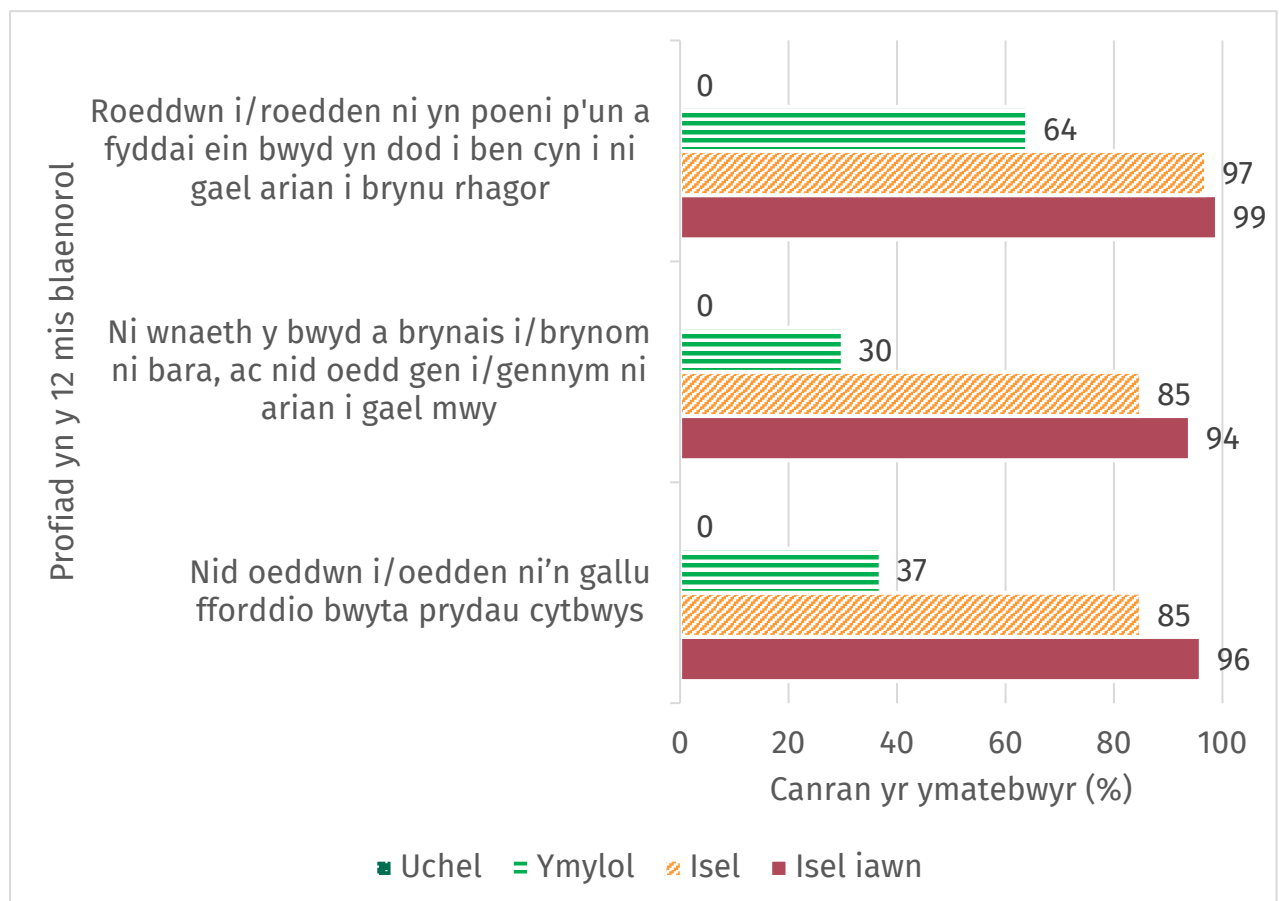
Er mwyn sefydlu dosbarthiad diogeled bwyd, gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeled Bwyd Oedolion USDA.²¹

²¹Gweler [canllawiau Diogeled Bwyd USDA i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.](#)

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

- Roeddwn i/roedden ni yn poeni p'un a fyddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor
- 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

Ffigur 7. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.

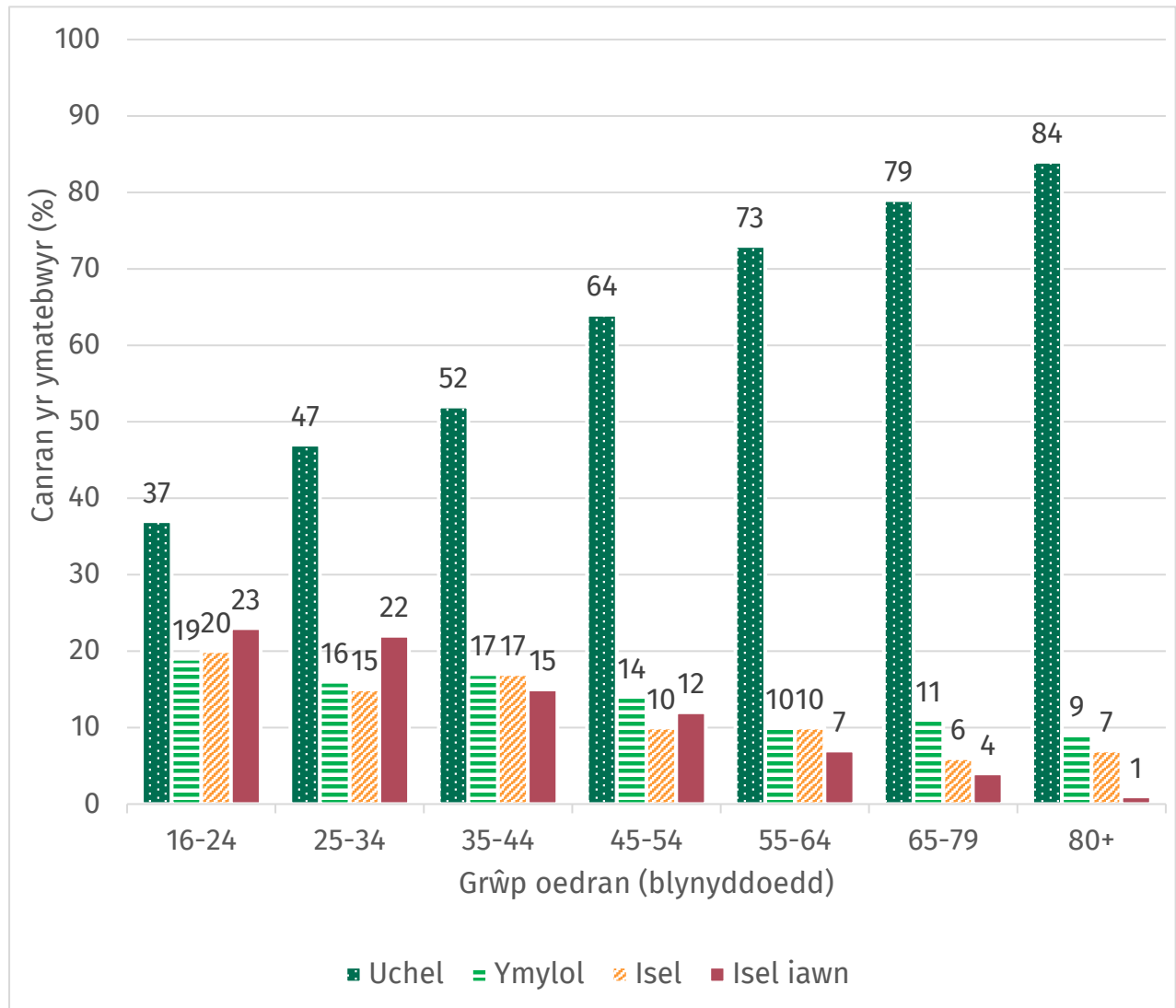


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Yn y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (99%) o ddiogeledd bwyd, neu isel (97%) yn fwy tebygol o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (64%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (94%) o ddiogeledd bwyd, neu isel (85%) yn fwy tebygol o ddweud nad oedd y bwyd a brynwyd ganddynt yn para, ac nad oedd ganddynt arian i gael mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (30%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (96%), neu isel (85%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (37%) o ddiogeledd bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr â lefelau uchel o ddiogeledd bwyd nad oedden nhw wedi cael unrhyw un o'r profiadau hyn (0% yn poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu mwy, 0% yn nodi nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw yn para, ac nid oedd ganddyn nhw arian i gael mwy) yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 7).

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

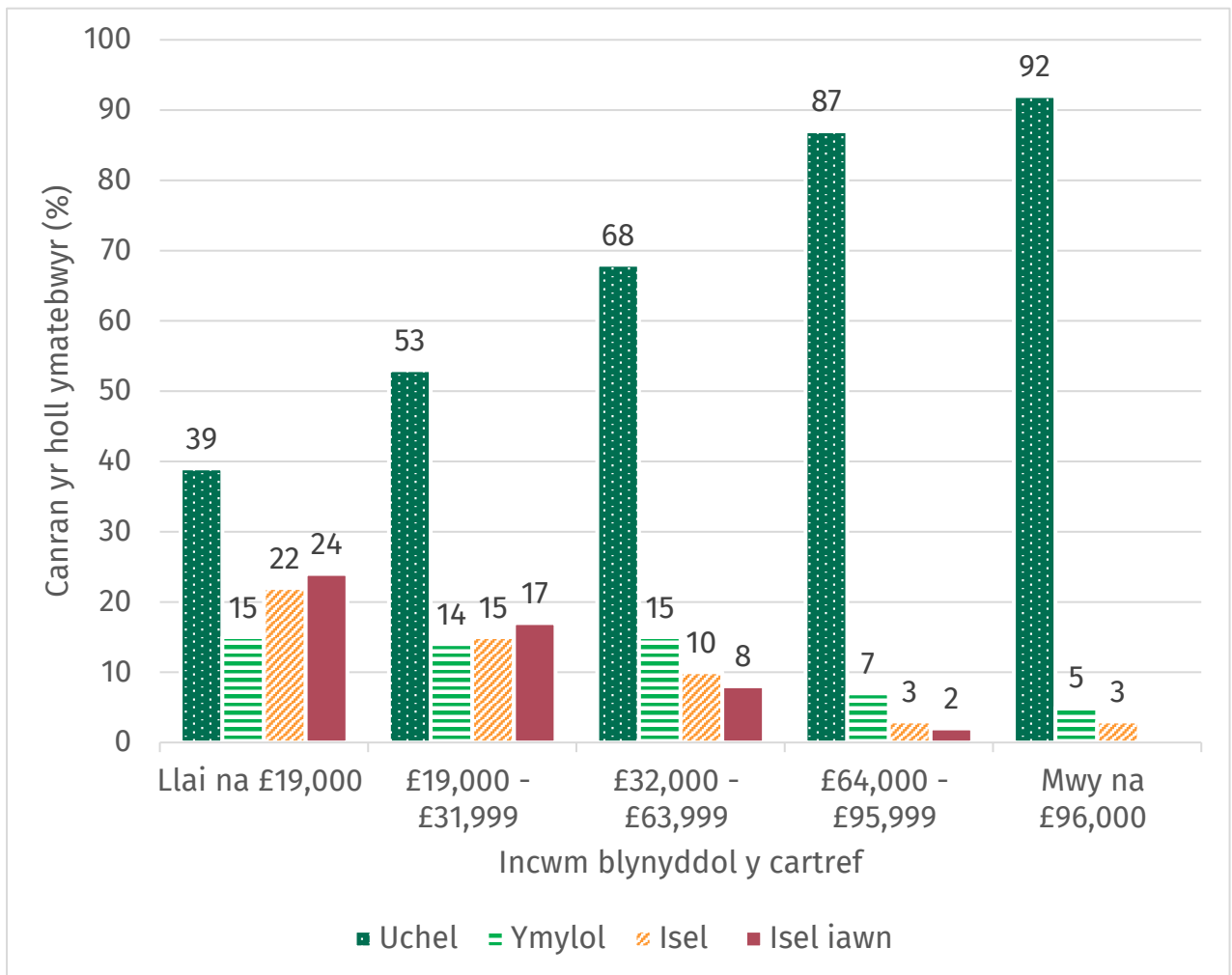
Ffigur 8. Diogeledb bwyd yn ôl grŵp oedran.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd diogeledb bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeledb bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledb bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 44% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledb bwyd (20% isel, 23% isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny 80 oed a hŷn (7% isel, 1% isel iawn) (Ffigur 8).

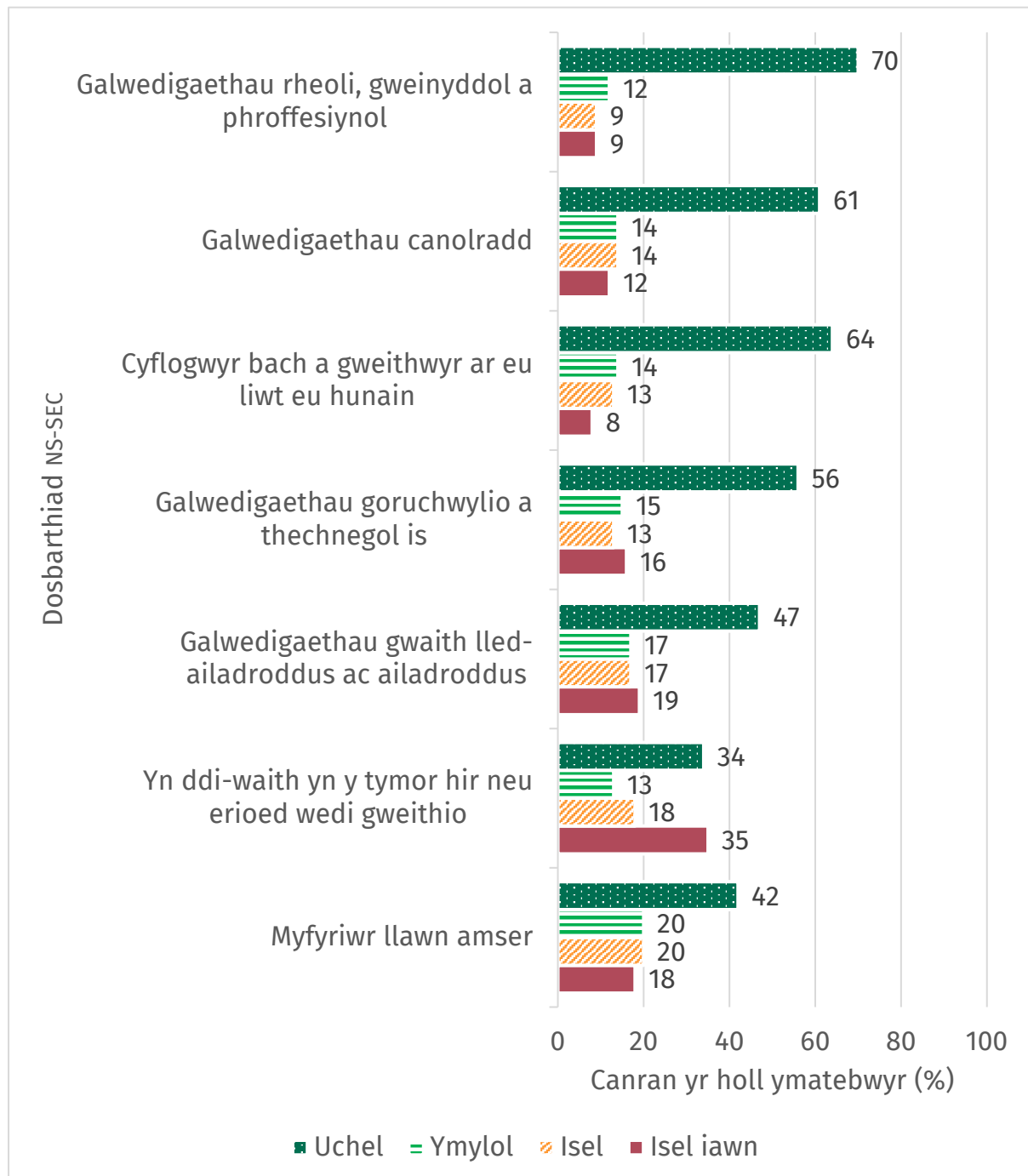
Ffigur 9. Diogeled bwyd yn ôl incwm y cartref.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd diogeled bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg ddiogeled bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 46% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai na £19,000 ddiffyg diogeled bwyd (22% isel, 24% isel iawn) o gymharu â 5% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (3% isel, 2% isel iawn) neu fwy (Ffigur 9).

Ffigur 10. Diogeled bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (53%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeled bwyd o gymharu â'r holl grwpiau galwedigaethol eraill. Roedd y rheiny a oedd yn fyfyrwr llawn amser (38%), ac mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-

ailadroddus (36%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na llawer o grwpiau galwedigaethau eraill (er enghraifft, 18% o'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) (Ffigur 10).²²

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

- Maint y cartref: roedd cartrefi â 5 neu fwy o bobl (44%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny mewn cartrefi â 4 person neu lai (er enghraifft, 17% mewn cartrefi 2 berson).
- Plant dan 16 oed yn y cartref: Dywedodd 36% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 20% o'r cartrefi heb blant o dan 16 oed.
- Plant dan 6 oed yn y cartref: Dywedodd 45% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 22% o'r cartrefi heb blant o dan 6 oed.
- Ardaloedd trefol yn erbyn gwledig: Dywedodd 27% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 16% o ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig.
- Grŵp ethnig: Dywedodd 34% o ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 22% o ymatebwyr gwyn.²³

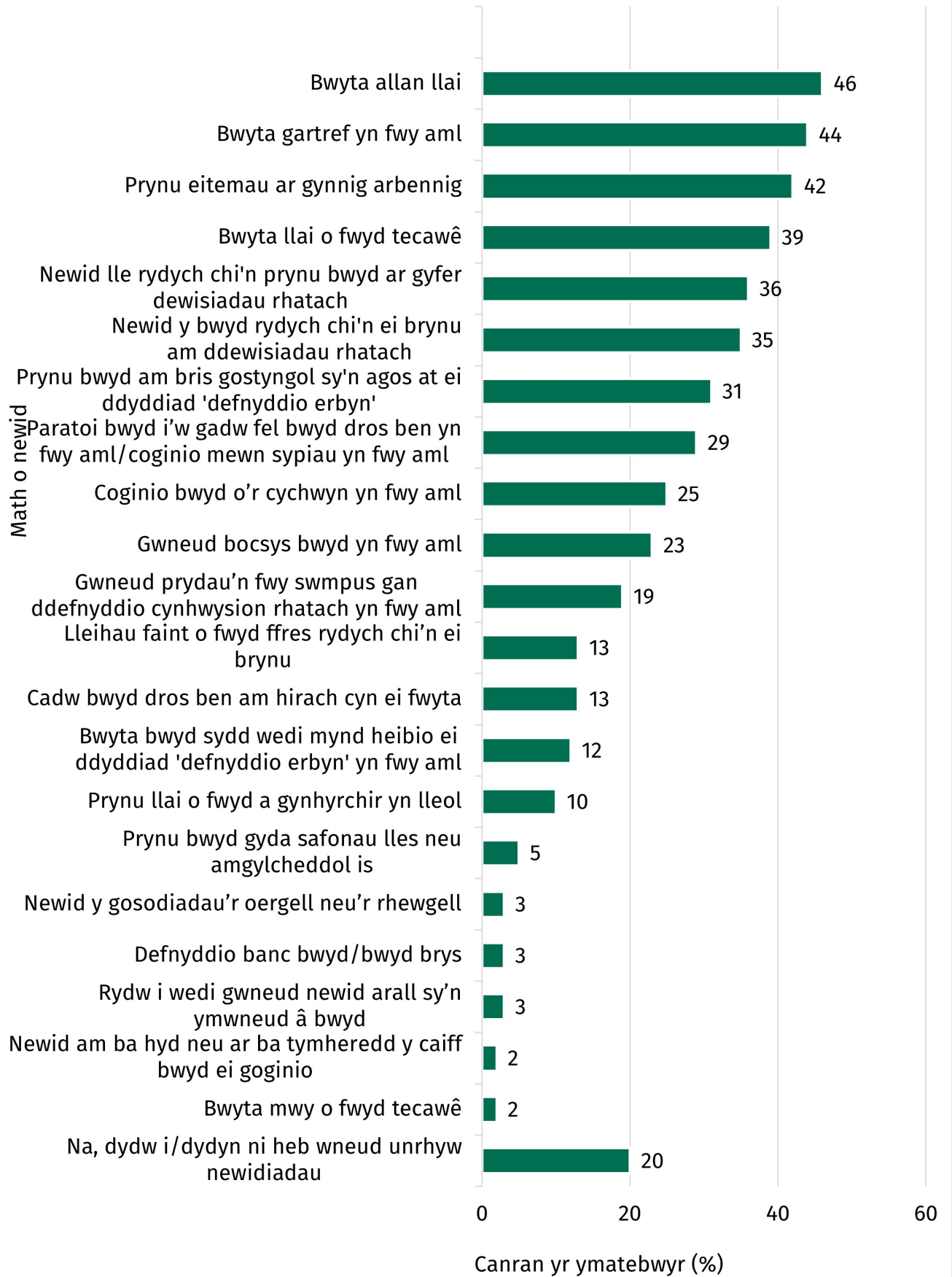
²²[System ddsbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.

²³ Sylwer: nid yw ffigurau grwpiau ethnig eraill yn cael eu hadrodd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.

- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (32%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (20%).

Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 11. Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol.



Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa newidiadau, os o gwbl, yr oeddent wedi'u gwneud i'w harferion bwyta a'u hymddygiad sy'n gysylltiedig â bwyd yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau ariannol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn y 12 mis blaenorol, gyda dim ond 20% o'r ymatebwyr yn nodi nad oedden nhw wedi gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd newidiadau cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta a ble (46% yn bwyta allan llai, 44% yn bwyta gartref yn amlach, 39% yn bwyta llai o brydau tecawê), newidiadau i arferion siopa (42% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 36% yn newid lle maent yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, 35% yn newid y bwyd maent yn ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 31% yn prynu bwyd am bris gostyngol, 19% wedi gwneud prydau'n fwy swmpus gan ddefnyddio cynhwysion rhatach) a newid y ffordd maent yn paratoi bwyd (29% yn paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn fwy aml, a 23% yn gwneud bocsys bwyd yn fwy aml).

Dywedodd tua 1 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod wedi lleihau faint o fwyd ffres yr oeddent yn ei brynu (13%) ac roedd 10% o'r ymatebwyr wedi prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol. Nododd rhai ymatebwyr gynnydd mewn ymddygiadau diogelwch bwyd peryglus oherwydd rhesymau ariannol (13% yn cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta, 12% wedi bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, 3% yn newid y gosodiad ar yr

oergell/rhewgell, 2% yn newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio) (Ffigur 11).²⁴

Defnyddio banciau bwyd

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 oeddent wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi eu defnyddio.²⁵

²⁴ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn am resymau ariannol? Ymatebion: bwyta allan llai, bwyta gartref yn fwy aml, coginio gartref yn fwy aml, bwyta llai o brydau tecawê, prynu mwy o eitemau gynnig arbennig (er enghraifft 3 am 2), paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn fwy aml, wedi newid lle rydych yn prynu bwyd am ddewisiadau rhatach, wedi newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, gwneud bocsys bwyd yn fwy aml, prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, bwyta mwy sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta, dechrau defnyddio banc bwyd/darparwr bwyd brys, lleihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu, prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is, prynu llai o fwyd a gynhychir yn lleol, newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio, newid y gosodiad ar yr oergell neu'r rhewgell, rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd, nid wyf wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 3820, pawb a ymatebodd ar-lein.

²⁵ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 2991, pawb a ymatebodd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oeddent wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 37% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 40% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 7% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach.²⁶

Prydau ysgol am ddim

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref a yw eu plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd y rhan fwyaf (78%) o'r ymatebwyr â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Nododd tua un o bob chwech (17%) o'r ymatebwyr fod y plentyn neu'r plant yn cael prydau ysgol am ddim.²⁷

Roedd y nifer yr adroddwyd eu bod yn cael prydau ysgol am ddim yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

²⁶ 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 = 270, yr holl ymatebwyr a nododd fod rhywun yn eu cartref wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys neu wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

²⁷ Cwestiwn: A yw unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydy, Nac ydy, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 1065, yr holl ymatebwyr a oedd â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn byw yn y cartref. Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim yn amrywio rhwng [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

- Incwm blynyddol y cartref: roedd ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (45%) yn fwy tebygol o ddweud bod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 4% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999).
- Diogeled bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeled bwyd isel (36%) neu isel iawn (34%) yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny â diogeled bwyd uchel (5%) neu ymylol (14%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (30%) yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (13%).

Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrioedd 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 tua 1 o bob 20 (4%) o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf; dywedodd 80% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi

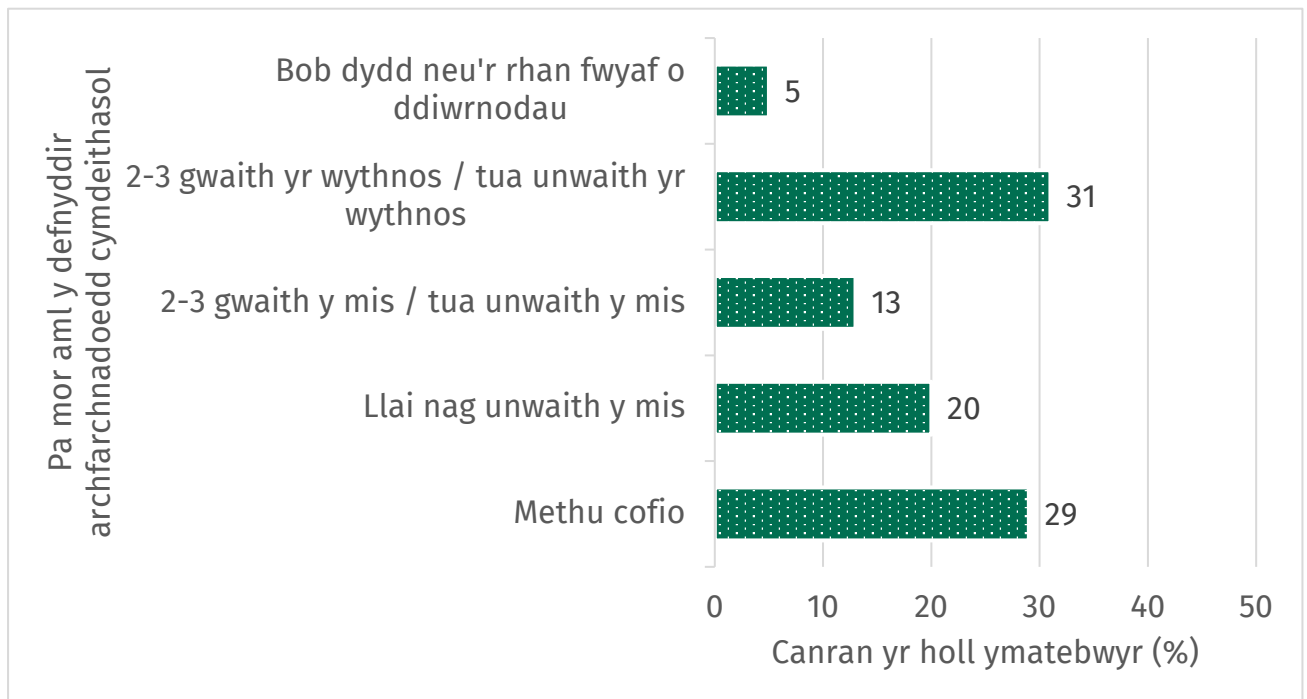
defnyddio archfarchnad gymdeithasol. Dim ond 14% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol.²⁸

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

- Incwm cartref blynyddol: roedd ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (9%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rhai ag incwm uwch (er enghraifft, 2% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 a £63,999)**.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (20%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 3% mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) neu fyfyrwyr amser llawn (4%).
- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (14%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (7%) neu ymylol (6%). Y rheiny â diogeledd bwyd uchel (1%) oedd leiaf tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol.

²⁸Cwestiwn: 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 bantri cymunedol)? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Doeddwn i ddim wedi clywed am archfarchnad gymdeithasol, clwb/hyb bwyd na phantri cymunedol cyn heddiw. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd.

Ffigur 122. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oeddent wedi defnyddio hwn yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 5% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 31% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 13% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 20% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 29% o ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad

gymdeithasol nad oeddent yn gallu cofio pa mor aml yr oeddent wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 12).²⁹

Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê

Cyflwyniad

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

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

Mae busnesau bwyd yn cael sticer sy'n dangos eu sgôr o dan y Cynllun. Yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos eu sgôr, ond yng Nghymru a Gogledd

²⁹ 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 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 = 224, yr holl ymatebwyr sydd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn y 12 mis diwethaf.

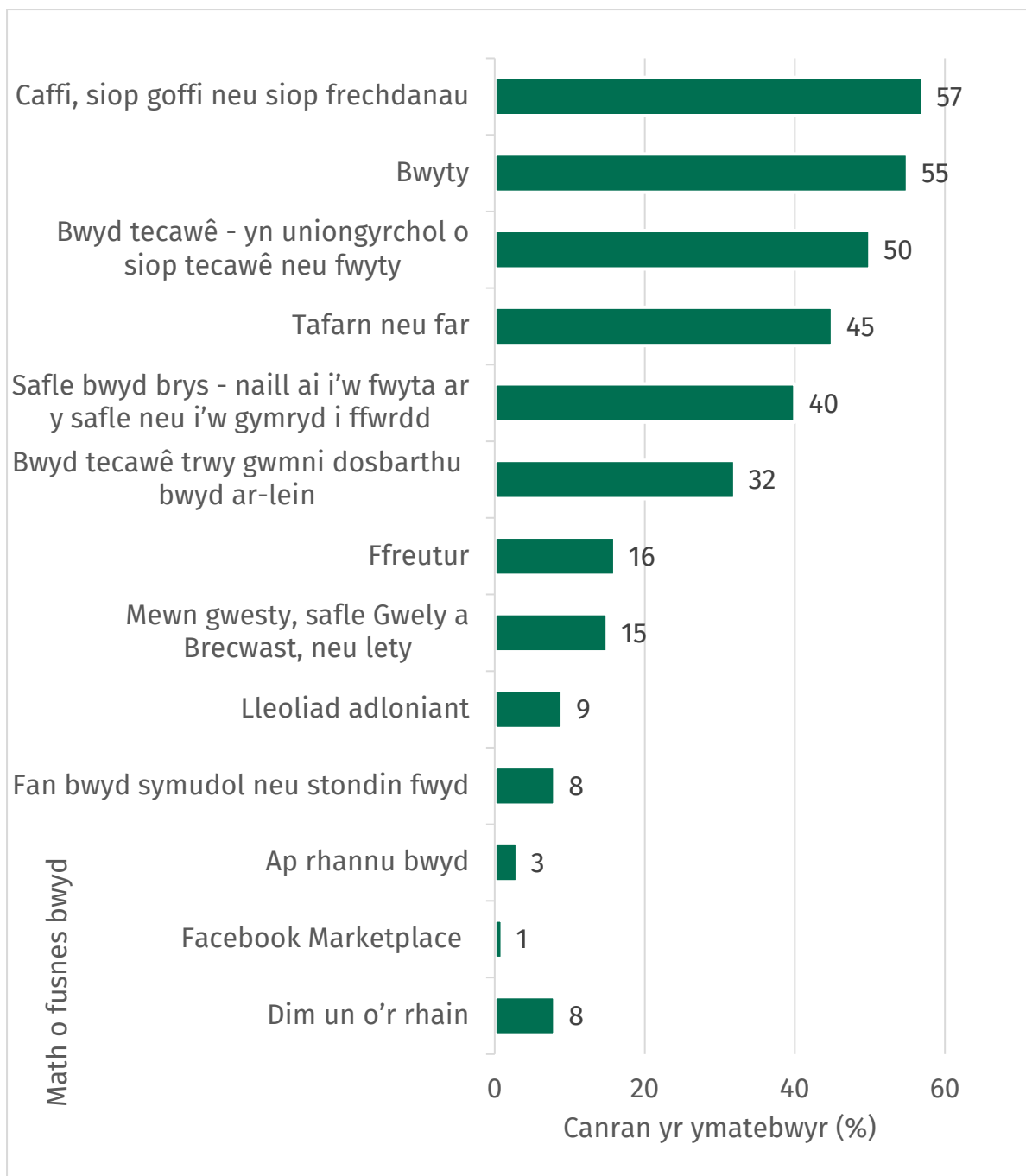
Iwerddon, mae'n rhaid i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr yn ôl y gyfraith.³⁰ Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

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 Hylendid Bwyd.

Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

Ffigur 13. Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol

³⁰Cyflwynwyd deddfwriaeth i'w gwneud yn ofynnol arddangos sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.



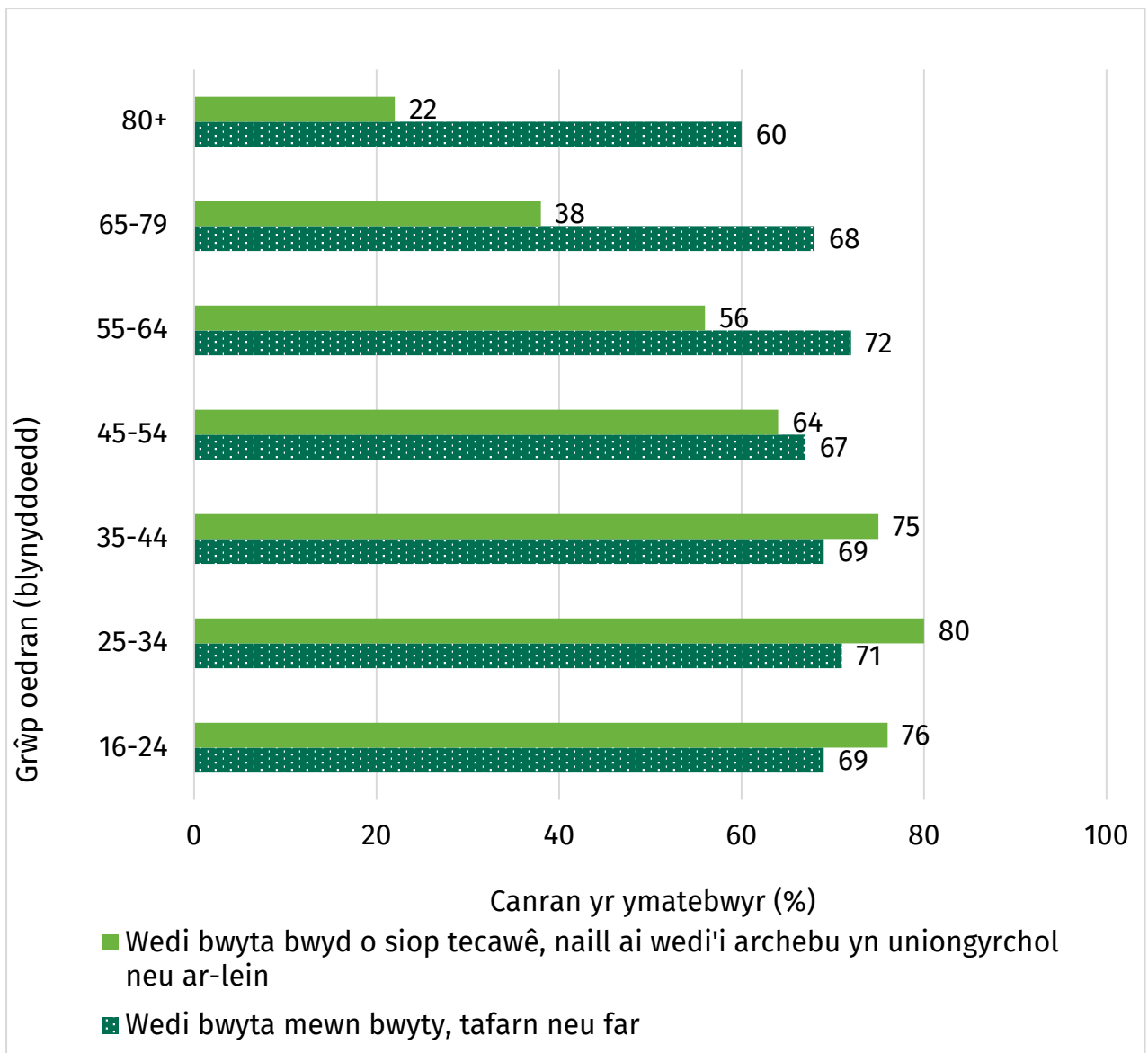
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr o ble roeddent wedi bwyta bwyd yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Roedd tua 6 o bob 10 o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i fynd ag ef i ffwrdd) (57%) ac roedd 55% wedi bwyta mewn bwyty. Roedd hanner o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%); roedd 45% wedi bwyta mewn tafarn neu far; roedd 40% wedi bwyta bwyd

brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i fynd ag ef i ffwrdd); ac roedd 32% wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd gan gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Nid oedd tua 1 o bob 10 o'r ymatebwyr (8%) wedi bwyta yn unrhyw un o'r busnesau bwyd a restrwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol (Ffigur 13).³¹

Ffigur 14. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol

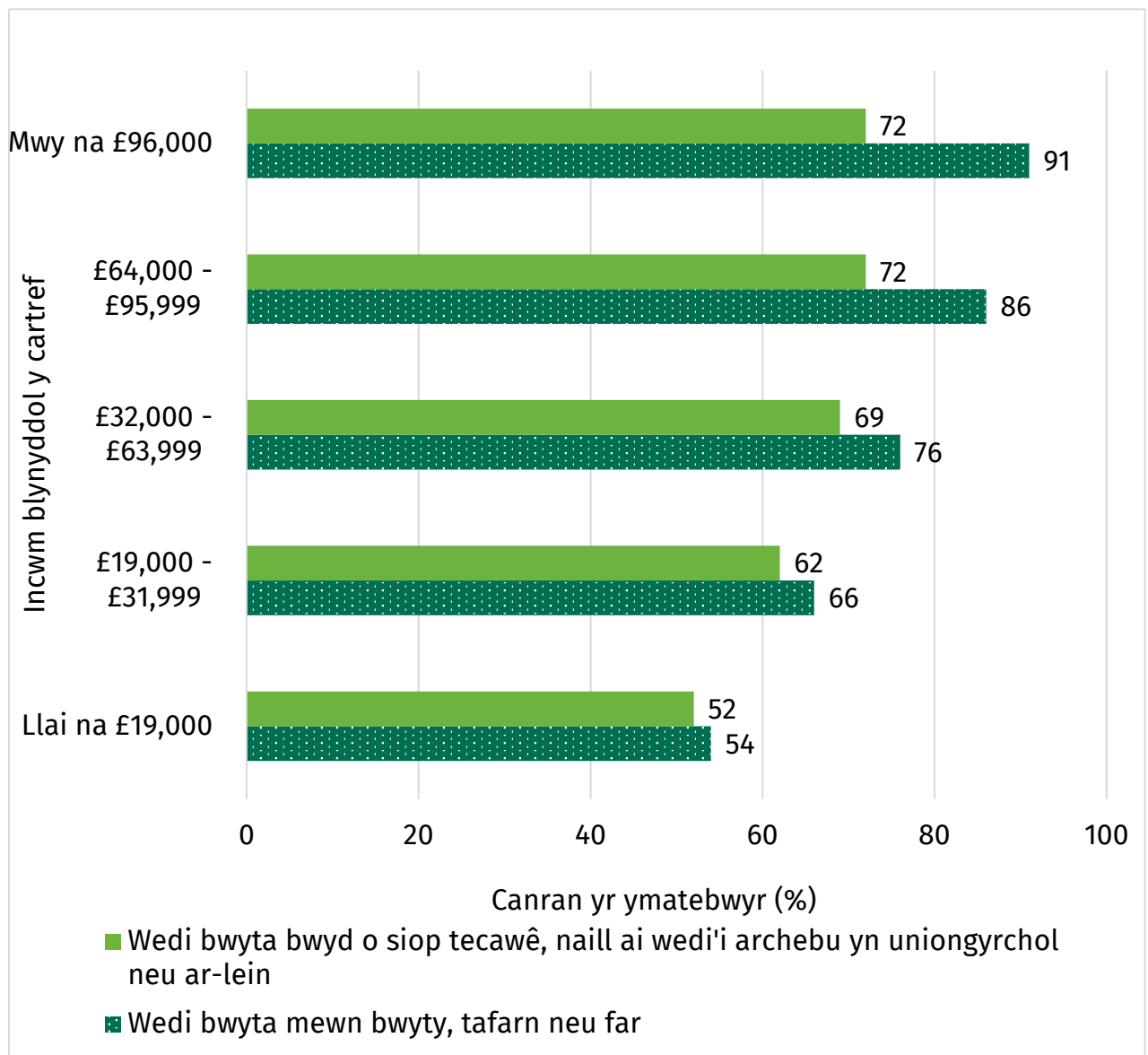
³¹ Cwestiwn: Yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf, ydych chi wedi bwyta bwyd o'r canlynol....? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol) Ymatebion: Wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, O gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Wedi archebu bwyd tecawê trwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), O safle bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Mewn bwyty, Mewn tafarn/bar, O ffreutur (er enghraifft, yn y gwaith, ysgol, prifysgol, neu ysbyty), O fan bwyd symudol neu stondin fwyd, Mewn gwesty, safle Gwely a Brecwast, neu lety, O leoliad adloniant (er enghraifft, sinema, ale fowlio, clwb chwaraeon), Trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft, Olio neu Too Good To Go), O Facebook Marketplace (er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw), Dim un o'r rhain. Sylfaen= 4893, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post (gweler Atodiad A). Sylwch, nid yw'r canrannau a ddangosir yn dod i gyfanswm o 100% gan y gellid dewis ymatebion lluosog.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd ymatebwyr iau yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol o gymharu ag ymatebwyr hŷn. Fodd bynnag, nid oedd y tebygolrwydd bod ymatebwyr wedi bwyta mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rhan fwyaf o grwpiau oedran. Er enghraifft, roedd 80% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 22% o'r rheiny 80 oed neu'n hŷn. I gymharu, roedd 69% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed wedi bwyta mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 68% o'r rheiny rhwng 65 a 79 oed (Ffigur 14).

Ffigur 15. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd ymatebwyr ag incwm cartref uwch yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) yn y 4 wythnos flaenorol o gymharu ag ymatebwyr ag incwm is. Er enghraifft, roedd 86% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 54% o'r rheiny ag incwm o £19,999 neu lai. Yn yr un modd, roedd 72% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 wedi bwyta

bwyd tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) o gymharu â 52% o'r rheiny ag incwm o lai na £19,000 (Ffigur 15).

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

- Maint y cartref: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd 76% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi 5 person neu fwy wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 43% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain. Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio yn ôl maint y cartref. Er enghraifft, roedd 66% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartref 5 person neu fwy wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 67% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain.
- Plant dan 16 oed yn y cartref: roedd ymatebwyr a oedd â phlant yn y cartref (74%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny nad oedd ganddynt blant 16 oed neu iau yn y cartref (56%). Nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rheiny â phlant (65%) neu heb blant (71%) 16 oed neu iau yn y cartref**.
- NS-SEC³²: roedd ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 77% o alwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 55% o

³²[System ddosbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.

alwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus), a myfyrwyr amser llawn (63%). Y rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (27%) oedd leiaf tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far. Fodd bynnag, roedd myfyrwyr amser llawn (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd tecawê na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 59% o alwedigaethau canolradd) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (53%).

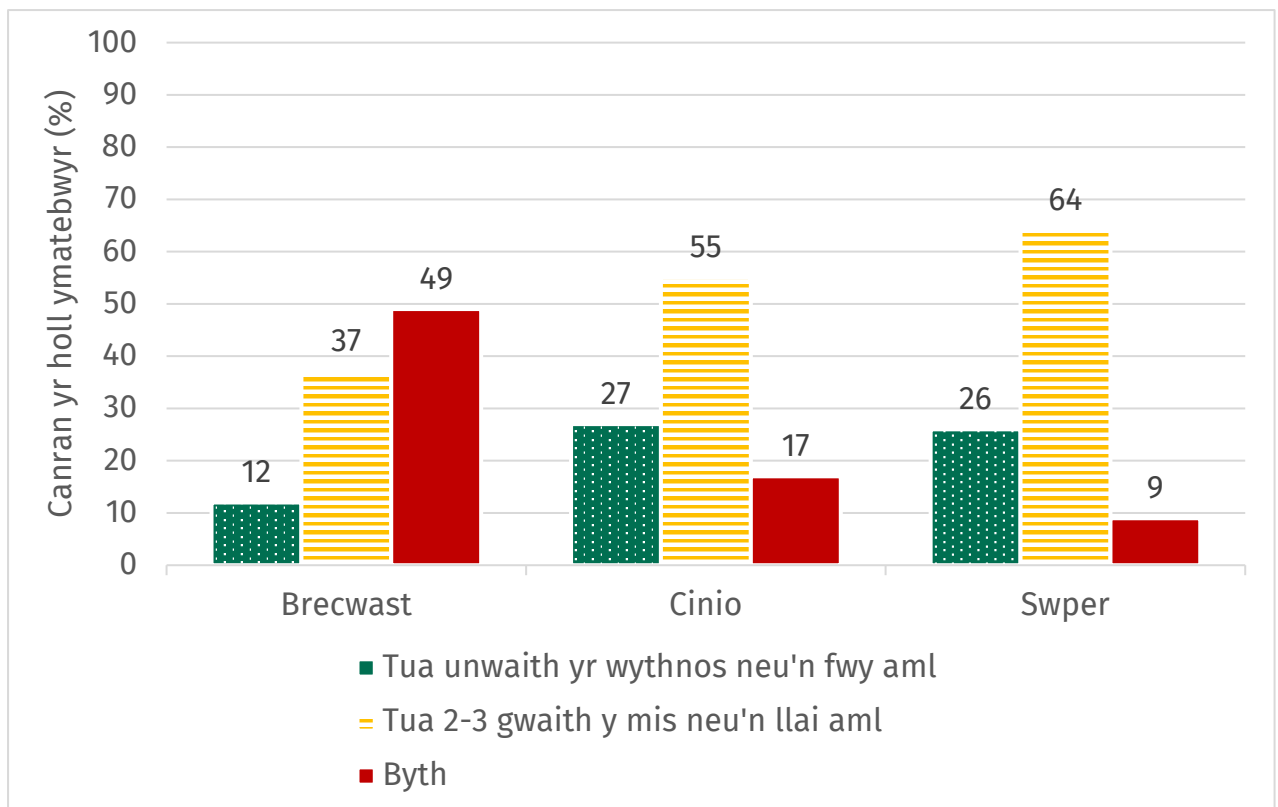
- Trefol/gwledig: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol (63%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn ardal wledig (53%). Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rheiny a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol (68%) neu wledig (71%)**.
- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol (67%), isel (62%) neu isel iawn (59%). Fodd bynnag, roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (58%) yn llai tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny â diogelwch bwyd ymylol (67%), isel (68%) neu isel iawn (69%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (70%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (62%). Fodd bynnag, roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (72%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu ag ymatebwyr gwyn (61%).³³
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr heb unrhyw gyflwr iechyd hirdymor (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr â chyflwr iechyd hirdymor (62%). Fodd

³³ Sylwer: nid yw ffigurau grwpiau ethnig eraill yn cael eu hadrodd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.

bynag, nid oedd gwahaniaeth mawr rhwng amllder bwyta bwyd o siop tecawê rhwng y rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (58%) neu heb gyflwr iechyd hirdymor (64%)**.

Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd

Ffigur 16. Amllder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frechwast, cinio a swper. Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o fwyta allan neu brynu tecawê i frechwast, gyda 49% o'r ymatebwyr erioed yn gwneud hyn. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (55%) eu bod yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i swper, gyda 64% yn gwneud hyn 2-3

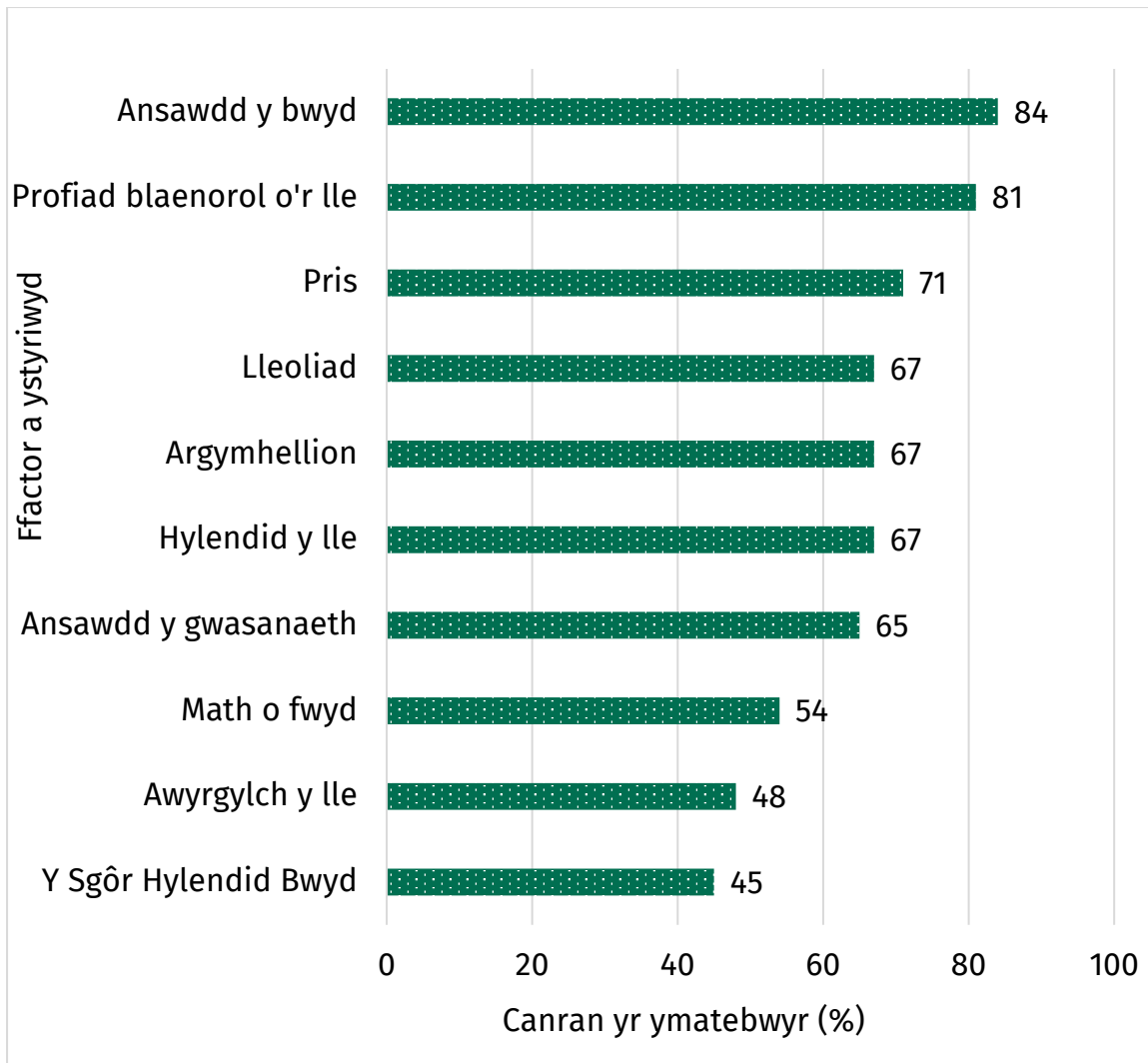
gwaith y mis neu'n llai aml a 26% yn gwneud hyn tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (Ffigur 16).³⁴

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.

Ffigur 17. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan

³⁴ 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 = 3820, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd y rheiny sy'n bwyta allan yn fwyaf tebygol o ystyried ansawdd y bwyd (84%) a'u profiad blaenorol o'r lle (81%) wrth benderfynu ble i fwyta. Roedd dros 4 o bob

10 (45%) o'r ymatebwyr yn ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu ble i fwyta (Ffigur 17).³⁵

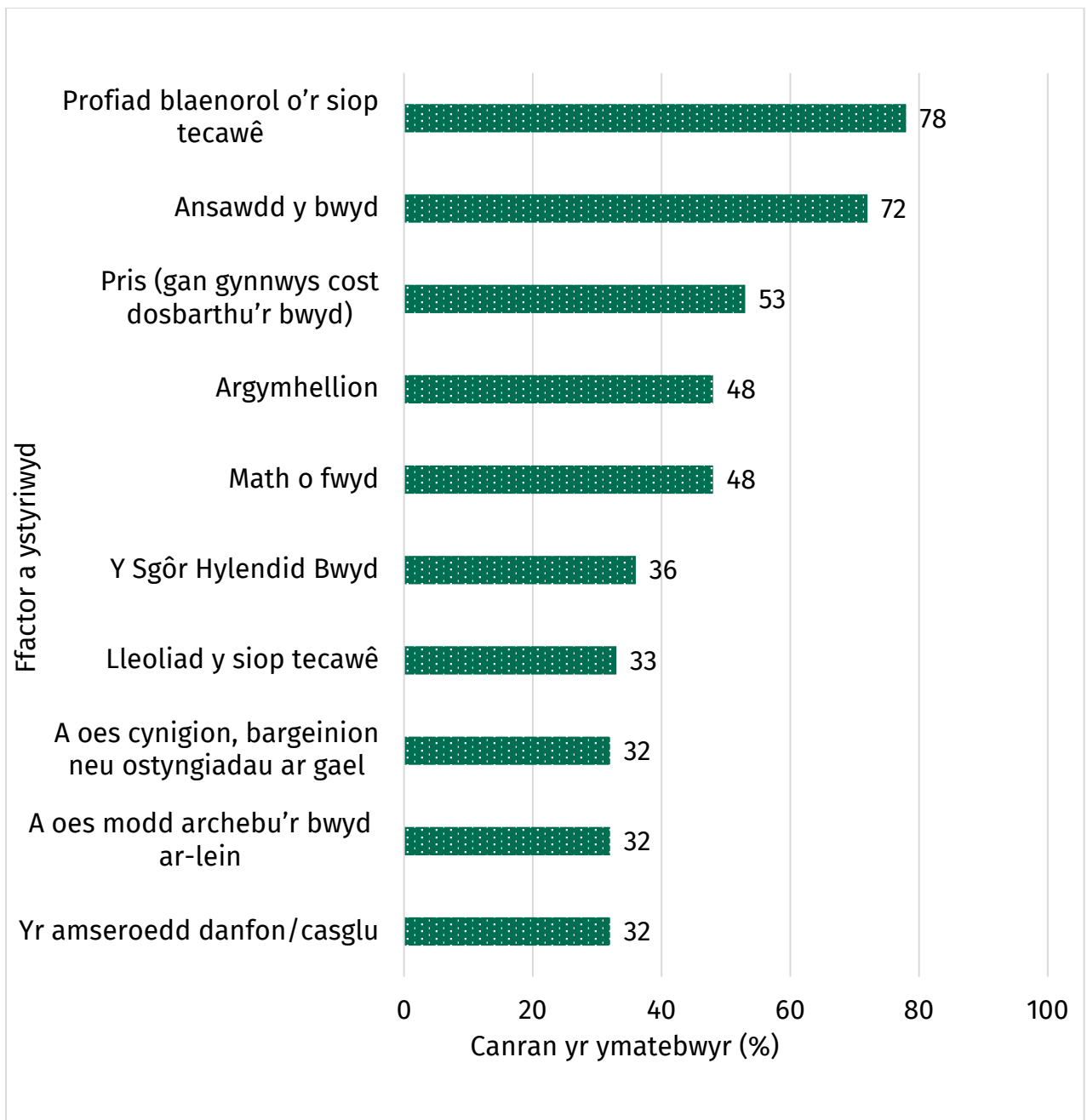
Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr, y byddent fel arfer yn eu hystyried wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.³⁶

Ffigur 18. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê.

³⁵ 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 brechedanau. 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 = 3702, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan.

³⁶ Mae hyn yn cynnwys bwyd tecawê a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd rheiny sy'n archebu bwyd tecawê yn fwyaf tebygol o ystyried eu profiad blaenorol o'r siop tecawê (78%) ac ansawdd y bwyd (72%) wrth benderfynu o ble i

archebu bwyd tecawê. Roedd tua 4 o bob 10 (36%) o'r ymatebwyr wedi ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 18).³⁷

Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio

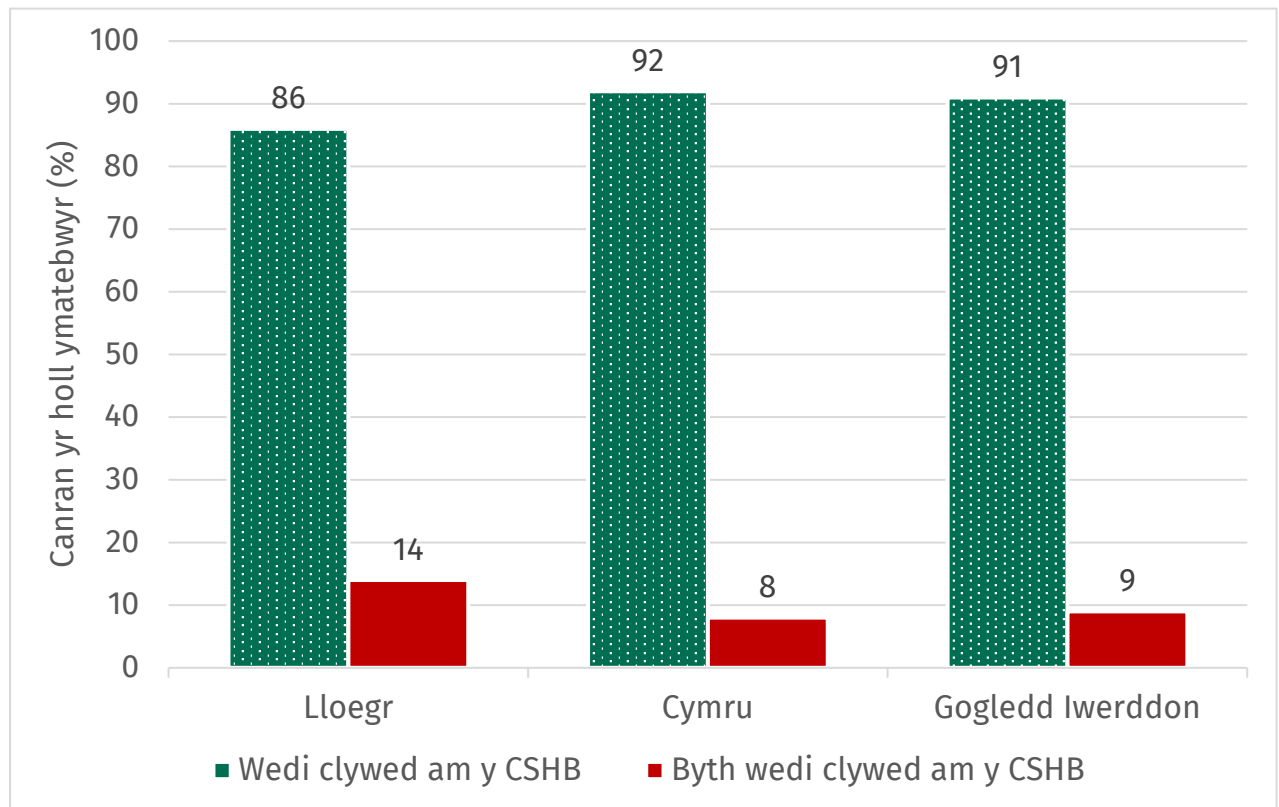
Hylendid Bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (86%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd dros hanner (55%) yr ymatebwyr eu bod wedi

³⁷ 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= 3284, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n archebu bwyd tecawê.

clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a bod ganddynt o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.³⁸³⁹

Ffigur 19. Canran o'r ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

³⁸ Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd?

Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 4918, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

³⁹ Mae ymatebion i gwestiynau eraill ar y Cynllun Sgorio nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau. Bydd adroddiad manylach ar y Cynllun Sgorio yn cael ei gyhoeddi ar wahân.

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr a oedd yn byw yn Lloegr (86%), Cymru (92%), a Gogledd Iwerddon (91%) wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (Ffigur 19)**.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (69%) a Gogledd Iwerddon (65%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddynt o leiaf rywfaent o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (54%).

Pan ddangoswyd delwedd sticer y Cynllun iddynt, nododd y mwyafrif (87%) o'r ymatebwyr eu bod wedi ei weld o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o sticer y Cynllun yn debyg ledled Cymru (91%), Lloegr (87%) a Gogledd Iwerddon (93%)**.⁴⁰

Defnydd y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

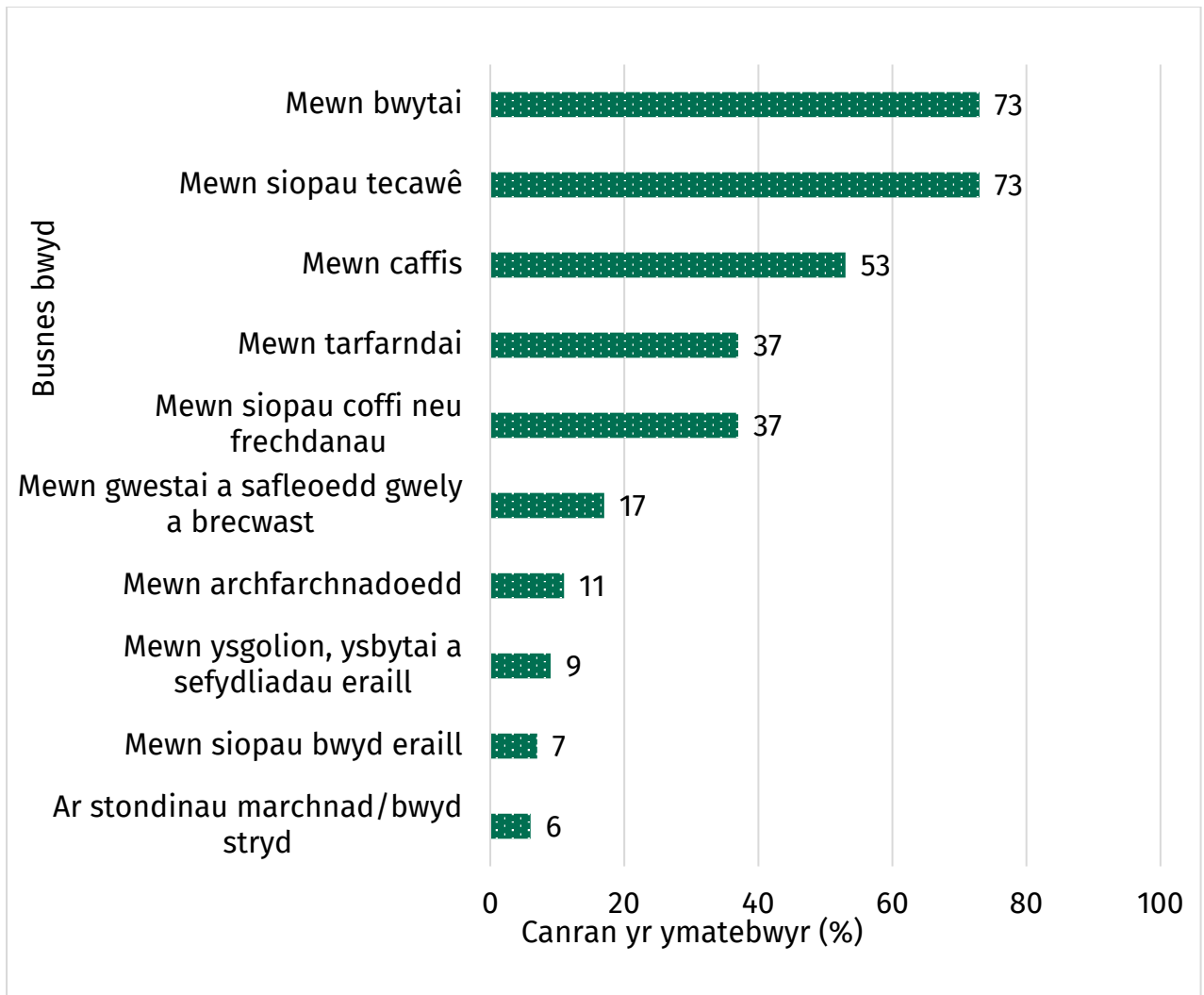
Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua 4 o bob 10 (43%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.⁴¹

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 (42%) a Gogledd Iwerddon (48%)**.

Ffigur 20. Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf

⁴⁰ Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr. Sylfaen = 4918, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

⁴¹ 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 = 4918, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

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 bwytai (73%) a siopau bwyd tecawê (73%). Roedd ymatebwyr

yn llai tebygol o ddweud eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd caffis (53%), tafarndai (37%) neu siopau coffi neu frechdanau (37%) (Ffigur 20).⁴²

⁴²Cwestiwn: Ym mha rai o'r busnesau bwyd canlynol ydych chi wedi gwirio'r sgoriau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Mewn siopau tecawê, Mewn bwytai, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brecwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion, ysbytai a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr busnes-fusnes), Rhywle arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2085, 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.

Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

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

Mae **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fgythiad. 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, a chynhyrchion 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 bola chwyddedig.

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

i'w gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen⁴³ yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Gall busnesau bwyd hefyd ddarparu gwybodaeth yn wirfoddol am bresenoldeb anfwriadol y 14 alergen hyn a allai ddigwydd yn ystod y broses gynhyrchu, er enghraifft pan wneir sawl cynnyrch ar yr un safle. Yr enw ar hyn yw [labelu alergenau rhagofalus](#) (PAL) ac mae'n cynnwys labeli fel 'gallai gynnwys x' (*may contain*) neu 'ddim yn addas ar gyfer defnyddwyr ag alergedd i x' (*not suitable for consumers with x allergy*). Gellir darparu gwybodaeth ragofalus am alergenau ar lafar neu'n ysgrifenedig ond dylid ond ei darparu lle mae risg anochel o groeshalugi alergenau na ellir ei rheoli'n ddigonol trwy gamau rheoli risg.

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

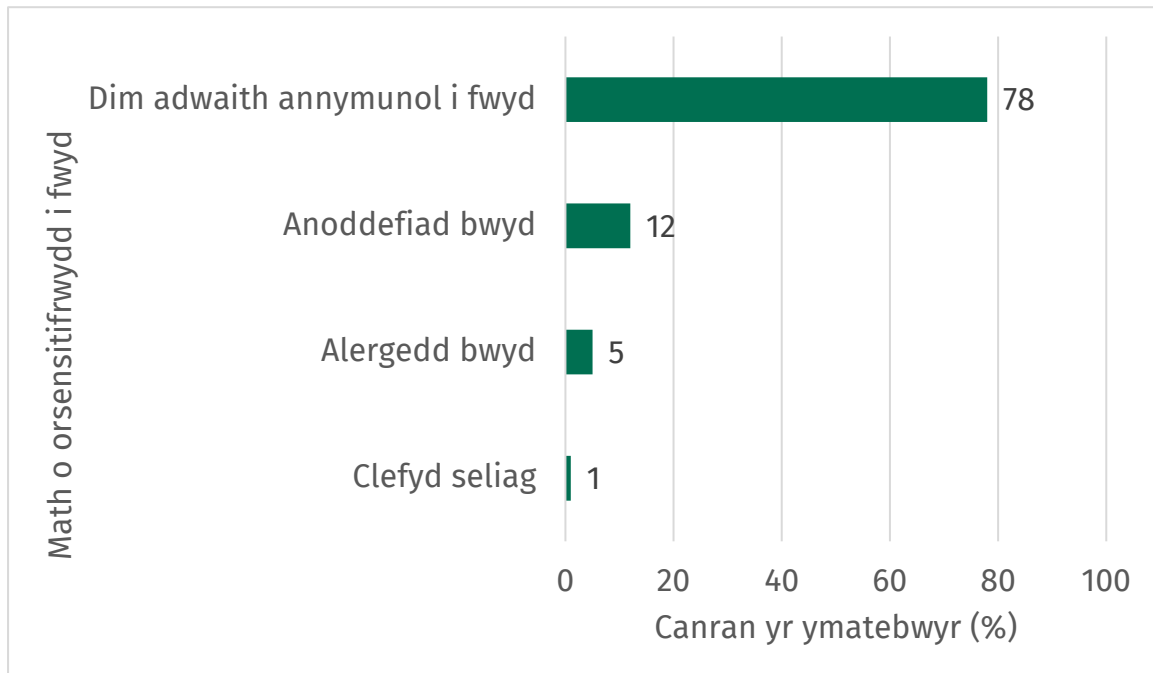
Amllder, diagnosis, a pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd pobl

Dywedodd tua un rhan o bump (22%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu eu bod yn

⁴³Yr 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).

osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.⁴⁴

Ffigur 21. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Dyweddod y mwyafrif o'r ymatebwyr (78%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 5% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 2).⁴⁵

⁴⁴Cwestiwn: 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= 5991, pawb a ymatebodd.

⁴⁵ Cwestiwn / Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o nifer o gwestiynau, gweler yr Adroddiad Technegol (Saesneg yn unig) I gael rhagor o fanylion. Gweler y tablau data (REACTYPE_1 I REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5991, pawb a

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

- Rhywedd: roedd menywod (28%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd o gymharu â dynion (16%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (23%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd na'r rheiny nad ydynt yn coginio (7%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa (23%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd na'r rheiny nad ydynt yn siopa (10%).

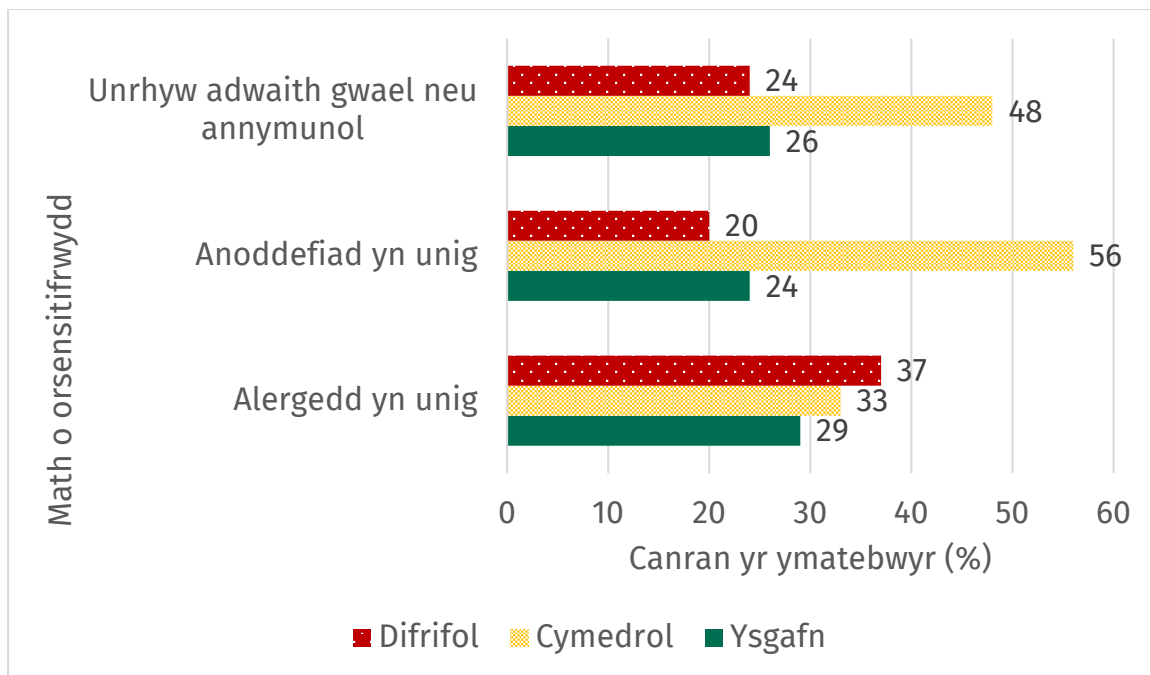
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

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 chwarter (26%) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith ysgafn; dywedodd 48% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol; a dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol.⁴⁶

Ffigur 22. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd

ymatebodd. Noder: nid yw'r ffigurau a nodir yn adio i fyny at 100% am nad yw pob ymateb wedi'i gynnwys.

⁴⁶ Cwestiwn: Sut byddech chi'n disgrifio eich adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Ysgafn, Cymedrol, Difrifol, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1300, 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.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (37%) 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 (56%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith cymedrol na'r rheiny ag alergedd yn unig (33%) (Ffigur 22).

Nifer, 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 wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd 56% eu bod wedi cael adwaith a dywedodd 39% nad oeddent wedi cael adwaith.⁴⁷

⁴⁷ 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. Sylfaen = 1316, 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.

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 45% o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur; ac roedd 26% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur.⁴⁸

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 fwyaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (19%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (19%), bwyd a baratowyd/coginiwyd gan yr ymatebydd gartref (18%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (16%).⁴⁹

Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

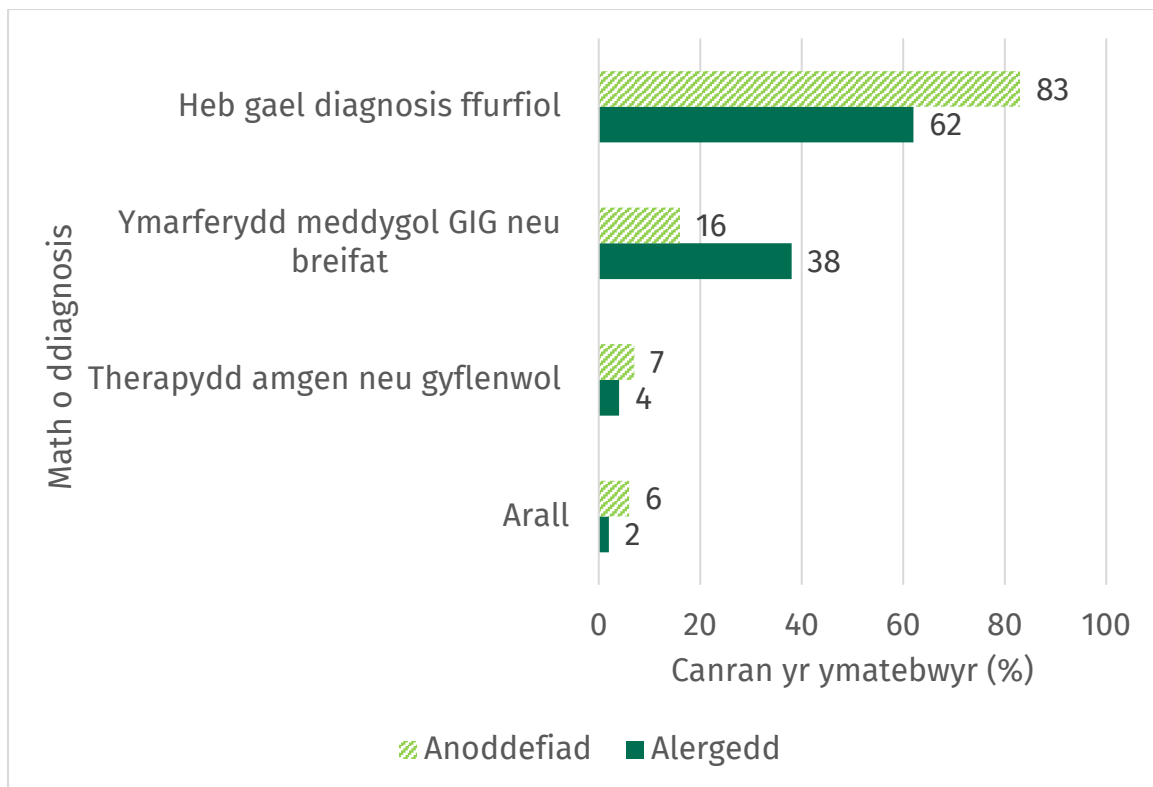
⁴⁸ Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 754, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

⁴⁹ 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 = 450, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

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 oedd â gorsensitifrwydd 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 mwyafrif o'r ymatebwyr (74%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.⁵⁰

Ffigur 2313. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd

⁵⁰ 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 = 1302, 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.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (83%) wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 16% o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 7% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

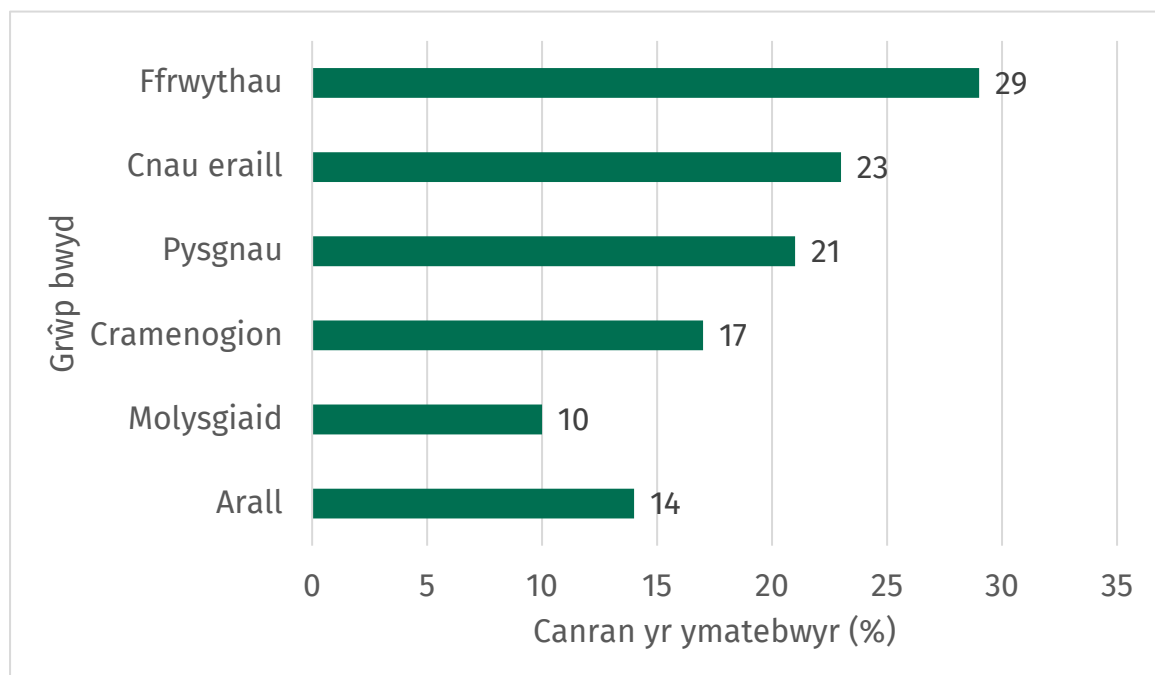
Mae tua 6 o bob 10 (62%) o'r ymatebwyr sydd ag alergedd bwyd wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 38% o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 4% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd ymatebwyr ag alergedd bwyd (38%) yn fwy tebygol o gael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) na'r rheiny ag anoddefiad bwyd (16%) (Ffigur 23).

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

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

Ffigur 2414. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd

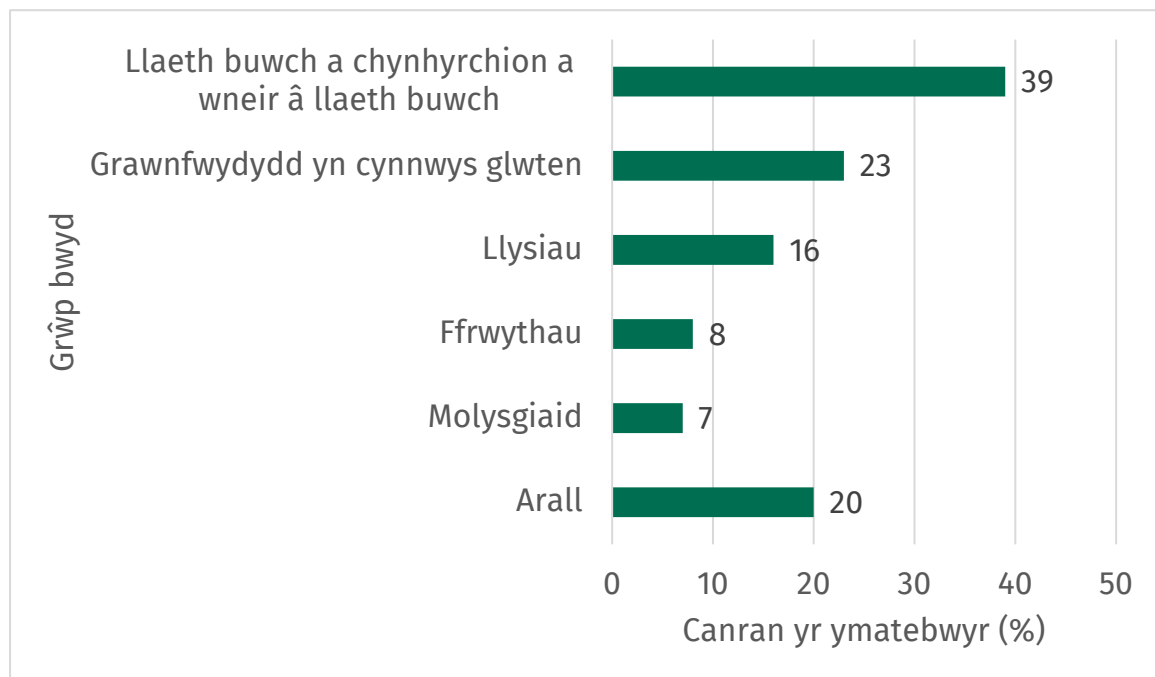


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (29%). Roedd yr alergenau cyffredin eraill yn cynnwys cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (23%), pysgnau (21%), cramenogion (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (17%) a molysgiaid (er

enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lewys, cregyn môr, cregyn Berffro, wystrys) (10%). Fodd bynnag, dywedodd bron 14% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwyd nad oedd yn y rhestr a roddwyd, a oedd yn cynnwys yr 14 o alergenau mwyaf cyffredin (Ffigur 24).⁵¹

Ffigur 25. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

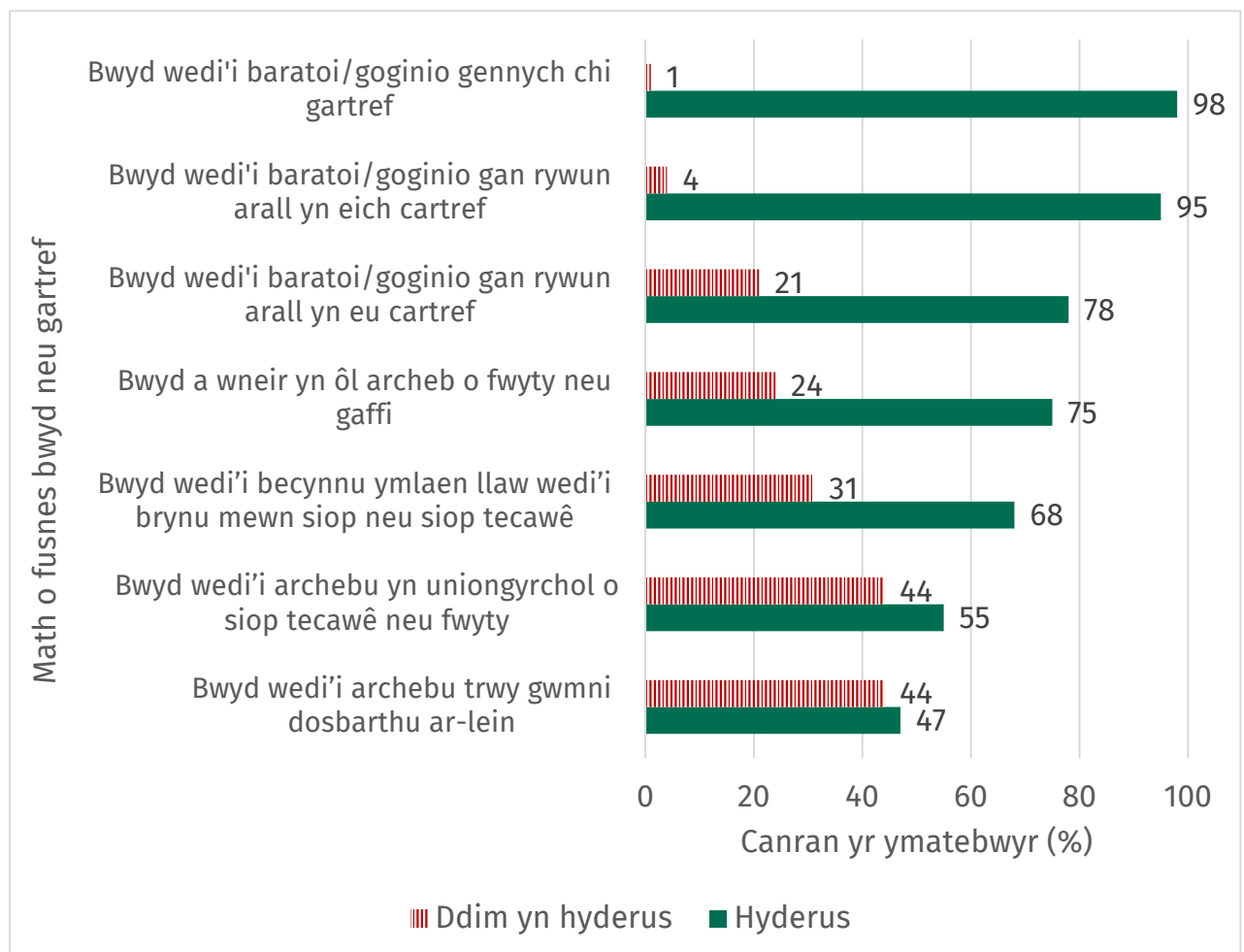
Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grŵp bwyd mwyaf cyffredin a adroddwyd ei fod yn achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogwrt) (39%). Roedd alergenau cyffredin eraill yn cynnwys grawnfwydydd yn cynnwys glwten (er enghraifft, gwenith, rhyg, haidd, ceirch) (23%). Dywedodd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 25)⁵².

⁵¹ Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 139.

⁵² Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 450.

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

Ffigur 26. 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 6

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 o wahanol fusnesau bwyd a bwyd a oedd wedi'i baratoi neu ei goginio yn y cartref.

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 gartref (98%) neu fwyd wedi'i baratoi neu'i goginio gan rywun arall yng nghartref yr ymatebwyr (95%). Roedd tua 8 o bob 10 (78%) o'r ymatebwyr yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol pan oedd bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio gan rywun arall yn eu cartref.

Dyweddodd y rhan fwyaf 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 (75%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw wedi'i brynu mewn siop neu siop tecawê (68%). Roedd ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (55%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (47%) (Ffigur 26).⁵³

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 arlwyo ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math

⁵³Cwestiwn: 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, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 774, 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.

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 alergenauidd wedi'u pwysleisio.

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta 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 chwarter (26%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol, ac roedd 44% o'r ymatebwyr yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, neu'n achlysurol). Fodd bynnag, nid oedd oddeutu tri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr

erioed wedi gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol.⁵⁴

Labelu bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PAL)

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n dioddef o adwaith corfforol gwael neu annymunol pa mor debygol yw hi y byddent yn prynu cynnyrch bwyd pe byddent yn gweld label ar y cynnyrch a oedd yn nodi y gallai gynnwys bwyd a allai achosi adwaith iddynt. Dywedodd dros hanner (56%) yr ymatebwyr ei bod hi'n annhebygol (hynny yw, ddim yn debygol iawn neu ddim yn debygol o gwbl) y byddent yn prynu'r cynnyrch, ond dywedodd 30% o'r ymatebwyr ei bod hi'n debygol (hynny yw, yn debygol iawn neu'n weddol debygol) y byddent yn dal i brynu'r cynnyrch.⁵⁵

⁵⁴ Cwestiwn: 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 = 1242, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

⁵⁵ Cwestiwn: Pe byddech chi'n gweld label ar gynnyrch bwyd sy'n nodi, 'Gallai'r cynnyrch hwn gynnwys [math o fwyd] a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol [i chi]', pa mor debygol y byddech chi o'i brynu o hyd? Ymatebion: Tebygol iawn, Gweddol debygol, Ddim yn debygol iawn, Ddim yn debygol o gwbl, Mae'n dibynnu ar y cynnyrch, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod, nid wyf yn gwneud unrhyw siopa bwyd. Sylfaen = 841, pawb a ymatebodd sy'n dioddef o adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, ac sy'n ystyried gofynion deietegol wrth siopa.

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

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n 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.

Nododd oddeutu 1 o bob 10 (14%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd 71% o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, yn achlysurol). Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd.⁵⁶

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua chwarter (24%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond nododd 51% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua

⁵⁶ Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch 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 = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 24% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth.⁵⁷

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 tua 7 o bob 10 (72%) o'r ymatebwyr eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus) wrth ofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 17% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hynny (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl).⁵⁸

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw'n teimlo y byddai'r wybodaeth a ddarparwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi

⁵⁷ Cwestiwn: 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. Sylfaen = 1162, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd'.

⁵⁸ Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (89%) neu ar lafar gan aelod o staff (68%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Fodd bynnag, nid oedd 6% o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, ddim yn hyderus iawn neu ddim yn hyderus o gwbl) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (6%) neu ar lafar gan aelod o staff (24%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.⁵⁹

Hyder mewn labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n gwneud y siopa bwyd ac sy'n ystyried rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus roedden nhw fod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Ar y cyfan, dywedodd 90% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir.⁶⁰

⁵⁹ 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 = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar⁵⁹ ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

⁶⁰ Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd rhydd yn fwy hyderus o ran nodi'r bwydydd hyn wrth siopa'n bersonol mewn archfarchnad (78%), wrth brynu bwyd o archfarchnad ar-lein (74%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (73%). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus wrth brynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (54%)⁶¹.

weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2534, pawb a ymatebodd sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa am fwyd.

⁶¹ Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (er enghraifft mewn siop fara neu o gownter deli), pa mor hyderus rydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Meddyliwch am fwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd o'r manau canlynol... A) Archfarchnadoedd (yn y siop). B) Archfarchnadoedd (ar-lein). C) Siopau bwyd annibynnol. D) Marchnadoedd/stondinau bwyd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen A = 1725, B = 1453, C = 1665, D = 1584, pawb a ymatebodd sy'n ystyried eu gofynion dietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r manau hyn' / 'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.

Pennod 6: Bwyta gartref

Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda ffermwyr, cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd, a'r sectorau manwerthu a lletygarwch, i sicrhau bod y bwyd y mae pobl yn ei brynu yn ddiogel. Mae'r ASB yn rhoi canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar [ddiogelwch a hylendid bwyd](#) yn y cartref.

Gan fod pobl yn gyfrifol am baratoi a storio bwyd yn ddiogel yn eu cartref, mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiadau mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, ac am eu gwybodaeth a'u hymddygiadau mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, sef: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Mae yna ddwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl cryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a'r fersiwn llawn sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei hanfon bob 2 flynedd. Adroddir ar y modiwl 'Bwyta gartref' cryno yn y bennod hon.⁶²

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

⁶² Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5](#). Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl cryno yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4](#).

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 cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta, dywedodd 51% o ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 3% nad ydynt byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta.⁶³

Dywedodd tua 7 o bob 10 o'r ymatebwyr (72%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, a nododd 27% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn gwneud hyn.⁶⁴

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (91%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 8% o'r ymatebwyr

⁶³ 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, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

⁶⁴ 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, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein, a phob un o'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.

nad ydyn nhw bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn gwneud hyn.⁶⁵

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 traean (33%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 58% yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, ac nid oedd 8% byth yn gwneud hyn.⁶⁶

Oeri

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

⁶⁵ 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 = 4420, 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.

⁶⁶ Cwestiwn: 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

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 62% o'r ymatebwyr y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, [fel yr argymhellir gan yr ASB](#). Dywedodd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd, dywedodd 2% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd, ac nid oedd 15% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell.⁶⁷

Dywedodd tua 6 o bob deg (61%) o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnlol (11%).⁶⁸ O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 82% eu bod yn

⁶⁷ 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 = 4879, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' ar-lein, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

⁶⁸ 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 = 4880, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, [yn unol ag argymhelliad yr ASB](#).⁶⁹

Coginio

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

Dywedodd tua thri chwarter (76%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.⁷⁰

⁶⁹ 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 = 2431, 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.

⁷⁰ 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 = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein, a phob un o'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 pa mor aml y maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r suddion yn binc.⁷¹ Dywedodd tua naw o bob 10 (89%) o'r ymatebwyr 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 binc.⁷²

Roedd bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc (hynny yw, yn achlysurol o leiaf) yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed (19%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rhai 35 oed neu hŷn (er enghraifft, 5% o rheiny rhwng 55 a 64 oed).
- maint y cartref: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â 5 neu fwy o bobl (20%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai (er enghraifft, 5% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi â 4 person).

⁷¹ 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 5](#).

⁷² 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 = 4539, 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.

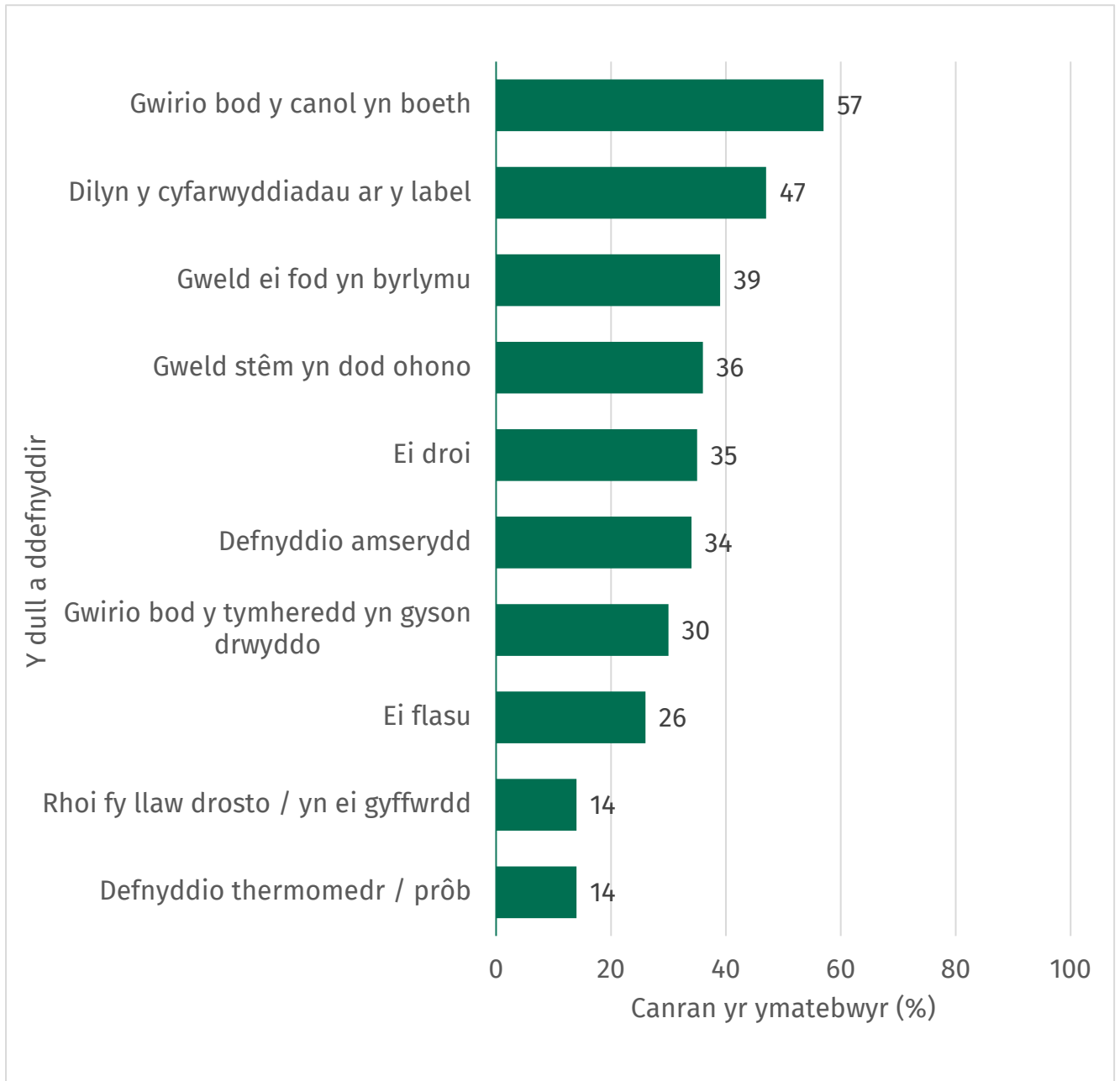
- NS-SEC:⁷³ roedd myfyrwyr amser llawn (23%) ac ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (22%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan oedd y cig yn binc neu pan oedd y sudd yn binc o'u gymharu â'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 5% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus canolradd).
- diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogelwch bwyd ymylol (14%)**, isel (15%) ac isel iawn (16%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rheiny â diogelwch bwyd uchel (5%).
- grŵp ethnig: roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (25%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu ag ymatebwyr gwyn (7%).⁷⁴

⁷³ System ddsbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.

⁷⁴ Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

Ailgynhesu

Ffigur 15. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

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

boeth (57%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (14%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (14%) (Ffigur 27).⁷⁵

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 (82%). Byddai 9% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 4% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.⁷⁶

Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua 6 o bob deg (62%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd, dywedodd 28% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta

⁷⁵ 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. Sylfaen = 4330, 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.

⁷⁶ Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: ddim o gwbl, unwaith, dwywaith, mwy na dwywaith, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4338, 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.

bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 3% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy.⁷⁷

Roedd bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- incwm blynyddol y cartref: roedd ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, byddai 47% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â 22% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (37%) a myfyrwyr amser llawn (34%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny mewn llawer o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 22% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a / neu oedd erioed wedi gweithio (15%).
- gwlad: roedd ymatebwyr yn Lloegr (32%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (22%). Dywedodd chwarter (25%) o'r ymatebwyr yng Nghymru y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy.
- rhanbarthau (Lloegr): roedd ymatebwyr yn Llundain (40%), Dwyrain Lloegr (35%), a De-ddwyrain Lloegr (35%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (23%) a Gogledd-orllewin Lloegr (25%).

⁷⁷ 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

- diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (35%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn (20%). Dywedodd tua chwarter y rheiny â diogeledd bwyd ymylol (26%) ac isel (28%) y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy.

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell [na ddylai pobl olchi cig 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 amrwd. Dywedodd dros hanner (56%) yr ymatebwyr nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd; fodd bynnag, dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn yn achlysurol o leiaf.⁷⁸

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.

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 (70%) neu

⁷⁸ 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 = 4561, 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.

ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (53%). Dywedodd 4 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 (36%), gydag 15% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât.⁷⁹

Dywedodd y rhan fwyaf (64%) 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 11% eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell.⁸⁰

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

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

⁷⁹ 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 = 4470, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu'r rheiny a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

⁸⁰ Cwestiwn: 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 = 4385, 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'.

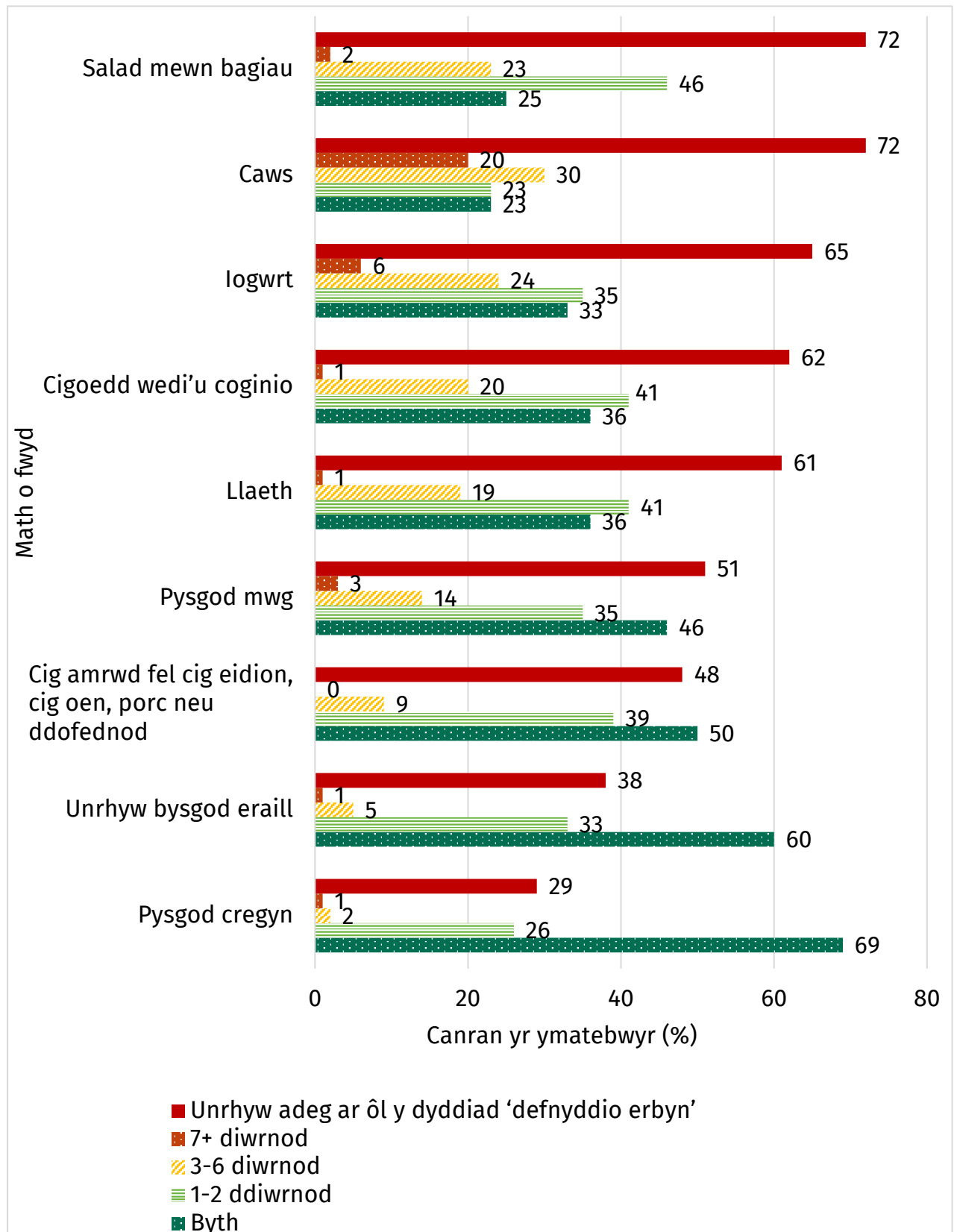
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Nododd oddeutu dwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr yn gwirio mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r ymatebwyr (9%) mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.⁸¹

Dywedodd tua dwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Yn ogystal, nododd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dim ond 1% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'.⁸²

⁸¹ 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

⁸² 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 = 4561, 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.

Ffigur 16. Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

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'. Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (69%), na pysgod eraill (60%), ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (50%) na pysgod mwg (46%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (72%) a chaws (72%) oedd y bwydydd yr oedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud y byddent yn eu bwyta ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua 6 o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (65%), llaeth (61%) a chigoedd wedi'u coginio (62%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr yn bwyta caws wythnos neu fwy ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 28).⁸³

⁸³ 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 phythefnos 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 = 4501, B = 3687, C = 4500, D = 4684, E = 4624, F = 4437, G = 3299, H = 4049, I = 4507, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta bwydydd 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.

Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Cefndir

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

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 wedi disodli'r arolwg Bwyd a Chi a gynhaliwyd bob dwy flynedd (2010-2018), Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd a gynhaliwyd ddwywaith y flwyddyn (2010-2019) ac Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a gynhaliwyd yn flynyddol (2014-2019). Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014. Gan fod methodoleg Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ac arolwg Bwyd a Chi (2010-2018) yn wahanol, nid yw'n bosib cymharu'r data a gesglir trwy Arolwg Bwyd a Chi 2 (2020 ymlaen) â'r data cynharach hyn. Gellir gwneud cymariaethau rhwng gwahanol gylchoedd arolwg [Bwyd a Chi 2](#). Disgwylir i adroddiad sy'n rhoi trosolwg o dueddiadau allweddol Bwyd a Chi 2: Cylch 1 (gwaith maes: 29 Gorffennaf i 6 Hydref 2020) i Gylch 6 (gwaith maes: 12 Hydref 2022 i 10 Ionawr 2023) gael ei gyhoeddi ddiwedd 2023.

Mae cyhoeddiadau blaenorol yn y gyfres hon yn cynnwys:

- [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)

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 6 rhwng 12 Hydref 2022 a 10 Ionawr 2023.

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 2019/2020](#).

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 rhynggrwyd 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.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn⁸⁴ 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 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 – [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) yng Nghymru, y [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) yn Lloegr, a [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#) yng Ngogledd Iwerddon.

⁸⁴ 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.

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 arsylwir arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwi, arsylwi fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig. Bydd yr astudiaeth hon yn cael ei diweddarau trwy arolwg Kitchen Life 2 sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd, ac y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi yn 2023.

Maint sampl targed gofynnol yr arolwg yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ym mhob cartref yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 6, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,991 o oedolion (16 oed neu'n hŷn) o 4,217 o gartrefi ledled Cymru (1,315 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,644 o oedolion) a Lloegr (3,032 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 28.8% (Cymru 28.7%, Gogledd Iwerddon 26.5%, Lloegr 30.3%). Cwblhaodd 63.8% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a chwblhaodd 36.2% o'r ymatebwyr yr arolwg trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 95 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: Cylch 6 yn yr Adroddiad Technegol.

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan bedwar aelod o dîm ymchwil Ipsos a dau aelod 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 Ipsos. Defnyddiodd Ipsos feddalwedd ystadegol o'r enw Quantum i gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t).

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

Fel arfer, pan adroddir am wahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, ceir o leiaf 10 pwynt canrannol o wahaniaeth rhwng y grwpiau ac maent yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p < 0.05$). Fodd bynnag, cafodd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau o ymatebwyr eu cynnwys lle'r oedd y gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny os oedd 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 diogeledd 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 diogeledd bwyd ymatebwyr. Mae Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori [10 eitem Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) ac yn defnyddio cyfnod cyfeirio o 12 mis. Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai sydd â diogeledd bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledd bwyd uchel (dim arwyddion bod ganddynt broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd) neu sydd â diogeledd 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 ddiogeledd bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledd bwyd isel (adroddiadau o ddirywiad o ran ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet. Ychydig neu ddim arwydd o ostyngiad mewn cymeriant bwyd) neu sydd â diogeledd bwyd isel iawn (adroddiadau o nifer o achosion o darfu ar batrymau bwyta a gostyngiad mewn cymeriant bwyd).

System ddosbarthu yw [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 [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) / [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\) Lloegr](#) / [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](#).

Cyfeiriadau

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



© Hawlfraint y Goron 2023

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



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



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