Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Adroddiad Blynyddol Bwyd a Chi 2: Cylch 11 (2025)

Mawrth 2026

Awduron: Rachael Shillitoe, Robin Clifford a Matt Jenkins

DOI: https://doi.org/10.46756/sci.fsa.glj213

Cynnwys

Adroddiad Blynyddol Bwyd a Chi 2: Cylch 11 (2025) 1

Rhestr o'r ffigurau 4

Rhestr o'r tablau 6

Crynodeb gweithredol 8

- Bwyd y gallwch ymddiried ynddo 8
- Hylendid bwyd wrth fwyta allan 9
- Paratoi bwyd yn ddiogel gartref 9
- Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd 10
- Diogeledd bwyd 10
- Deietau iach a chynaliadwy 10

Diolchiadau 11

Cyflwyniad 12

- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau 12
- Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11 12
- Dehongli'r canfyddiadau 14

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
- Gwybodaeth, hyder ac ymddiriedaeth yn yr ASB 22
- Pryderon ynghylch bwyd y tu mewn a'r tu allan i'r DU 27

Pennod 2: Hylendid bwyd wrth fwyta allan 30

- Cyflwyniad 30
- Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd 31
- Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd 34
- Barn am y gofyniad i arddangos sgoriau ar sail orfodol 38

Pennod 3: Paratoi bwyd yn ddiogel gartref 40

- Cyflwyniad 40
- Coginio 40

Ailgynhesu 42
Glanhau 43
Oeri 45
Bwyd dros ben 46
Atal croeshalogi 47
Dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ (use-by) 48
Dadmer 50
Pennod 4: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd 52
Cyflwyniad 52
Nifer yr adweithiau 53
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê 54
Hyder mewn gwybodaeth am alergenau 57
Pennod 5: Diogeledd bwyd 60
Cyflwyniad 60
Diogeledd bwyd 60
Defnyddio banciau bwyd 62
Pennod 6: Deietau iach a chynaliadwy 64
Cyflwyniad 64
Newidiadau i arferion bwyta 64
Beth mae’r ymatebwyr yn chwilio amdano wrth brynu bwyd? 69
Safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod ac effaith amgylcheddol bwyd 71
Atodiad A: Cefndir a methodoleg 77
Cefndir 77
Mae cyhoeddiadau blaenorol yn y gyfres hon yn cynnwys: 77
Methodoleg 78
Termau technegol a diffiniadau 81

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1. Hyder bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta a bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir. . 17

Ffigur 2. Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.......... 18

Ffigur 3. Hyder bod gweithredwyr yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta (y sawl sy'n cynhyrchu a gweithgynhyrchu bwyd) 20

Ffigur 4. Hyder bod gweithredwyr yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta (y sawl sydd yn y sectorau manwerthu a gwasanaethu) 21

Ffigur 5. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). 23

Ffigur 6. Hyder yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd. 25

Ffigur 7. Ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd. 26

Ffigur 8. Lefel y pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir yn y DU yn ddiogel, yn hylan ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. 28

Ffigur 9. Lefel y pryder ynghylch a yw bwyd o'r tu allan i'r DU yn ddiogel, yn hylan ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. 29

Ffigur 10. Canran yr ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a oedd wedi clywed am y CSHB ac a oedd ag o leiaf ychydig o wybodaeth amdano. 32

Ffigur 11. Cydnabyddiaeth o'r sticer sgôr hylendid bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. 33

Ffigur 12. Canran yr ymatebwyr a oedd wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd. 34

Ffigur 13. Pa sgôr fyddai ymatebwyr yn ei hystyried fel y sgôr hylendid bwyd isaf dderbyniol? 37

Ffigur 14. Canran o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc 41

Ffigur 15. Sawl gwaith y byddai'r ymatebwyr yn ystyried ailgynhesu bwyd. 42

Ffigur 16. Canran yr ymatebwyr sydd bob amser yn golchi eu dwylo. 44

Ffigur 17. Canran yr ymatebwyr sy'n credu y dylai tymheredd oergell fod rhwng 0-5 gradd Celsius. 46

Ffigur 18. Pa mor fuan y rhoddodd yr ymatebwyr fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar ôl ei goginio. 47

Ffigur 19. Canran yr ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd a'r rhai sy'n ei olchi o leiaf yn achlysurol. 48

Ffigur 20. Canran yr ymatebwyr a nododd fod y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. 49

Ffigur 21. Sut mae ymatebwyr yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi. 51

Ffigur 22. Cyfran yr ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis diwethaf. 54

Ffigur 23. Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu brynu bwyd tecawê. . 55

Ffigur 24. Canran yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd sy'n teimlo'n gyfforddus wrth ofyn i aelod o staff am wybodaeth am alergenau. 56

Ffigur 25. Pa mor hyderus yw'r ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd mewn gwybodaeth am alergenau a ddarperir yn ysgrifenedig neu ar lafar gan aelod o staff. 58

Ffigur 26. Canran yr ymatebwyr sy'n hyderus mewn labelu alergenau. 59

Ffigur 27. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. 61

Ffigur 28. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, fesul gwlad. 62

Ffigur 29. Defnydd o fanciau bwyd a/neu ddarparwyr bwyd brys eraill. 63

Ffigur 30. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau iechyd. 66

Ffigur 31. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau cynaliadwyedd. 68

Ffigur 32. Y 6 opsiwn pwysicaf i ymatebwyr wrth ddewis pa fwydydd maent yn eu prynu. ... 70

Ffigur 33. Canran yr ymatebwyr sy'n chwilio, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd a lles anifeiliaid wrth siopa. 72

Ffigur 34. Y pum ffactor pwysicaf y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd. 74

Ffigur 35. Y pum prif beth sy'n dangos i ymatebwyr fod cynhyrchion sy'n cynnwys cig, wyau a llaeth wedi'u cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid. 76

Rhestr o'r tablau

Tabl 1: Crynodeb o ddyddiadau gwaith maes Cylchoedd 1 i 11 a nifer yr ymatebion...13

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Roedd **94%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 (Mai – Awst 2025) **yn hyderus** bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta

Mae **79%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **yn ymddiried yn yr ASB** i wneud ei gwaith, sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'

Hylendid bwyd wrth fwyta allan

Roedd **92%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **wedi gweld** sticer y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd o'r blaen

Roedd **55%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **wedi gwirio** sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis diwethaf

Paratoi bwyd yn ddiogel gartref

Mae **8 o bob 10** o'r ymatebwyr (ar draws pob cylch) bob amser **yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth** aac wedi'i goginio'r holl ffordd drwyddo

Ni fyddai **9 o bob 10** o'r ymatebwyr (ar draws pob cylch) **byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd yn binc** neu pan fydd y suddion yn binc

Gorsensitifrwydd i fwyd

Roedd **59%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 wedi profi **adwaith bwyd gwael neu annymunol**

Roedd **71%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **yn teimlo'n gyfforddus** yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth am alergenau wrth fwyta allan

Diogeledd bwyd

Nodwyd bod **79%** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 yn **bobl â diogeledd bwyd**, a hynny ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr

Deietau iach a chynaliadwy

Roedd **49%*** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu** yn ystod y 12 mis diwethaf

Roedd **36%*** o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 **wedi lleihau eu gwastraff bwyd** yn ystod y 12 mis diwethaf

* o'r rhai a wnaeth newid

Crynodeb gweithredol

Arolwg 'ystadegyn swyddogol' blynyddol yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau defnyddwyr o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion, 16 oed a hŷn, yng Nghymru, Gogledd Iwerddon, Lloegr a'r Alban fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain. Mae'r holl gynnwys yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i Gymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. Adroddir ar ganfyddiadau yr Alban ar wahân gan FSS.[1]

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o Gylch 11 ac yn disgrifio'r prif dueddiadau ar draws Cylch 1 (Gorffennaf–Hydref 2020) i Gylch 11 (Mai–Awst 2025).

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Yn dilyn gostyngiadau mewn ymddiriedaeth a hyder yn yr ASB a'r gadwyn cyflenwi bwyd ehangach yn ystod Cylchoedd 7 i 9, cododd y lefelau eto yng Nghylch 10 ac yna sefydlogi yng Nghylch 11. Mae hyn yn adlewyrchu tuedd ehangach ar i fyny ar draws pob mesur ymddiriedaeth. Isod, ceir crynodeb o brif ganfyddiadau Cylch 11 mewn perthynas ag ymddiriedaeth a hyder:

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

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

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

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

Ymddiriedaeth a hyder yn yr ASB

- Dywedodd 79% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth

[1] Mae ymchwil a chyhoeddiadau a gynhyrchir gan FSS i'w gweld yma

am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i wneud ei gwaith, sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel' ac 'yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'.

- Dywedodd 83% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r 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 78% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 81% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi.

Hylendid bwyd wrth fwyta allan

- Gwelwyd cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) ac yn gwybod amdano (hynny yw, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod llawer/ychydig amdano) o 47% yng Nghylch 2 (Tachwedd 2020 i Ionawr 2021) i 62% yng Nghylch 11.
- Dywedodd tua 9 o bob 10 (92%) o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 eu bod wedi gweld y sticer sgôr hylendid bwyd o'r blaen.
- Roedd cynnydd nodedig yng Nghylch 11 (55%), yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu â phob cylch arall (41%-44%).
- Pan ofynnwyd beth oedd y sgôr hylendid isaf y byddai rhywun yn ei hystyried yn dderbyniol wrth brynu bwyd, y sgôr fwyaf cyffredin a ddewiswyd oedd 4 yng Nghylch 11 (52%). Roedd hyn wedi cynyddu'n sylweddol o 41% yng Nghylch 4.

Paratoi bwyd yn ddiogel gartref

- Ar draws pob cylch, dywedodd bron i 8 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwyddo, gyda 76% yn nodi hyn yng Nghylch 11.
- Dywedodd tua 9 o bob 10 o'r ymatebwyr ar draws yr holl gylchoedd (92% yng Nghylch 11) na fyddent byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc.
- Ar draws pob cylch, dywedodd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr y byddent yn

ailgynhesu bwyd unwaith yn unig, gydag 83% yn nodi hyn yng Nghylch 11.

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Bu cynnydd nodedig yng nghanran yr ymatebwyr a oedd wedi profi adwaith bwyd gwael neu annymunol, gan gynyddu o 42% yng Nghylch 3 i 59% yng Nghylch 11.
- Dywedodd 71% o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth am alergenau wrth fwyta allan, heb unrhyw newidiadau nodedig dros amser.
- Nododd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr, ar draws pob cylch, eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddynt nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol, gydag 84% yn nodi hyn yng Nghylch 11.

Diogeledd bwyd

- Yng Nghylch 11, ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (67% â diogeledd bwyd uchel, 12% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 11% â diogeledd bwyd isel iawn).
- Yng Nghylch 11, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd na darparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 5% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny.

Deietau iach a chynaliadwy

Roedd tri chwarter (75%) o'r ymatebwyr wedi gwneud o leiaf un newid am resymau iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd gan yr ymatebwyr yng Nghylch 11 oedd:

- wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (49%)
- wedi bwyta llai o siwgr neu fwyd/diod sy'n uchel mewn siwgr (48%)
- wedi bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (46%)

Roedd tua hanner yr ymatebwyr (55%) wedi gwneud o leiaf un newid am resymau cynaliadwyedd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a adroddwyd gan yr ymatebwyr yng Nghylch 11 oedd:

- wedi dechrau lleihau gwastraff bwyd (36%)
- wedi prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu, os o gwbl (25%)
- wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (21%)

Diolchiadau

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

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

Hoffem ddiolch i Weithgor Monitro Defnyddwyr yr ASB, Uned Iaith Gymraeg yr ASB, ein cydweithwyr yn y tîm cyfathrebu a'n Penaethiaid Proffesiwn, Joanna Disson a Clifton Gay.

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

Awduron: Rachael Shillitoe, Robin Clifford a Matt Jenkins.

Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran anweinidogol o'r llywodraeth sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.[2] Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Mae gweledigaeth yr ASB wedi'i nodi yn strategaeth 2022–2027.

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

Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11

Cylch 11 o arolwg Bwyd a Chi 2 yw'r cyntaf yn y gyfres flynyddol o arolygon Bwyd a Chi 2, a oedd yn cael eu cynnal ddwywaith y flwyddyn gynt, rhwng Cylchoedd 1 a 10. Casglwyd data Cylch 11 rhwng 19 Mai 2025 a 7 Awst 2025. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,898 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,215 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 25.4%). Mae Tabl 1 yn rhoi crynodeb o ddyddiadau'r gwaith maes a'r cyfraddau ymateb.

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

Tabl 1: Crynodeb o ddyddiadau gwaith maes Cylchoedd 1 i 11 a nifer yr ymatebion.

Cylch	Dyddiadau'r gwaith maes	Nifer yr ymatebwyr	Nifer y cartrefi
1	29 Gorffennaf 2020 – 6 Hydref 2020	9,319	6,408
2	20 Tachwedd 2020 – 21 Ionawr 2021	5,900	3,955
3	28 Ebrill 2021 – 25 Mehefin 2021	6,271	4,338
4	18 Hydref 2021 – 10 Ionawr 2022	5,796	4,026
5	26 Ebrill 2022 – 24 Gorffennaf 2022	6,770	4,727
6	12 Hydref 2022 – 10 Ionawr 2023	5,991	4,217
7	28 Ebrill 2023 – 10 Gorffennaf 2023	5,812	4,006
8	12 Hydref 2023 – 8 Ionawr 2024	5,808	4,006
9	24 Ebrill 2024 – 1 Gorffennaf 2024	5,526	3,908
10	9 Hydref 2024 – 7 Chwefror 2025	5,690	3,965
11	19 Mai 2025 – 7 Awst 2025	5,898	4,215

Arolwg blynyddol yw Bwyd a Chi 2. Er bod cylchoedd blaenorol o'r arolwg yn cynnwys modiwlau cylchdroadol, mae'r arolwg bellach yn defnyddio cyfres sefydlog o gwestiynau, ar wahanol bynciau, a ailadroddir ym mhob cylch. Mae'r pynciau hyn yn cynnwys: bwyd y gallwch ymddiried ynddo; hylendid bwyd wrth fwyta allan; paratoi bwyd yn ddiogel gartref; gorsensitifrwydd i fwyd; diogelwch bwyd; bwyta gartref; a deietau iach a chynaliadwy. Wrth symud at strwythur blynyddol a chyson, gellir cynnal sefydlogrwydd rhwng holiaduron a, thrwy hynny, sicrhau bod modd dadansoddi tueddiadau yn yr hirdymor. Mae trefniadau wedi'u gwneud i adolygu'r holiadur bob tri chylch (o Gylch 11 ymlaen).

Cafodd yr Alban ei chynnwys yn yr holiadur ar gyfer Cylch 11, a hynny dan nawdd ariannol Safonau Bwyd yr Alban (FSS). Roedd y cwestiynau a ofynnwyd i gyfranogwyr o'r Alban yn adlewyrchu'r rhai a ofynnwyd yng Nghymru a Lloegr gyda geiriad amgen yn ôl yr angen ar gyfer cwestiynau a oedd yn cyfeirio at gyrff llywodraeth a chynlluniau hylendid bwyd sy'n benodol i'r wlad.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11. Pan fydd data cyfres amser ar gael ar gyfer cwestiynau a ofynnir yng Nghylch 11 (ar ôl cael eu gofyn mewn o leiaf dri chylch), cyflwynir y canfyddiadau ar ffurf data tueddiadau. Os gofynnwyd cwestiynau yng Nghylch 11 am y tro cyntaf neu'r ail dro ers i arolwg Bwyd a Chi 2 ddechrau, dim ond canfyddiadau Cylch 11 a gyflwynir. Mae'r canfyddiadau a gyflwynir yma yn cynrychioli dangosyddion strategol craidd a meysydd tystiolaeth allweddol a nodwyd gan randdeiliaid. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y set ddata a'r tablau cysylltiedig, a bydd dadansoddiad eilaidd pellach o arolwg Bwyd a Chi 2, Cylch 11 yn cael ei gyhoeddi maes o law.

Dehongli'r canfyddiadau

Er mwyn tynnu sylw at **wahaniaethau nodedig**, adroddir ar amrywiadau mewn ymatebion pryd bynnag y mae'r gwahaniaeth absoliwt yn 10 pwynt canrannol neu fwy ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p<0.05$).

Pan fo amrywiad mewn ymatebion rhwng cylchoedd yn llai na 10 pwynt canrannol ond y bernir bod yr ymatebion yn ddiddorol, ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5%, caiff y rhain eu hadrodd fel **newidiadau bach** a'u nodi â seren ddwbl (**).

Os nad oes gwahaniaeth arwyddocaol rhwng ymatebion ar draws cylchoedd, disgrifir patrwm yr ymatebion fel un **sefydlog**.

Mae cyfrifiadau canrannol yn seiliedig ar yr ymatebwyr hynny a atebodd y cwestiwn yn unig. Mae'r gwerthoedd a'r cyfrifiadau a adroddir yn seiliedig ar gyfansymiau wedi'u pwysoli.

Ar wahân i rai dadansoddiadau yn ôl gwlad, ni cheir dadansoddiadau o is-grwpiau yn yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, mae dadansoddiadau o'r fath ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau. Bydd adroddiadau eilaidd pellach sy'n rhoi golwg fanwl ar ddata'r is-grwpiau yn cael eu cynhyrchu ar ôl cyhoeddi Cylch 11. Darperir gwybodaeth allweddol ar gyfer pob cwestiwn yr adroddir amdano yn y troednodiadau, gan gynnwys:

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

Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Cyflwyniad

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

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

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o ymwybyddiaeth yr ymatebwyr o'r ASB a'u hymddiriedaeth ynddi, yn ogystal â'u hyder mewn diogelwch bwyd a'r gadwyn cyflenwi bwyd rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

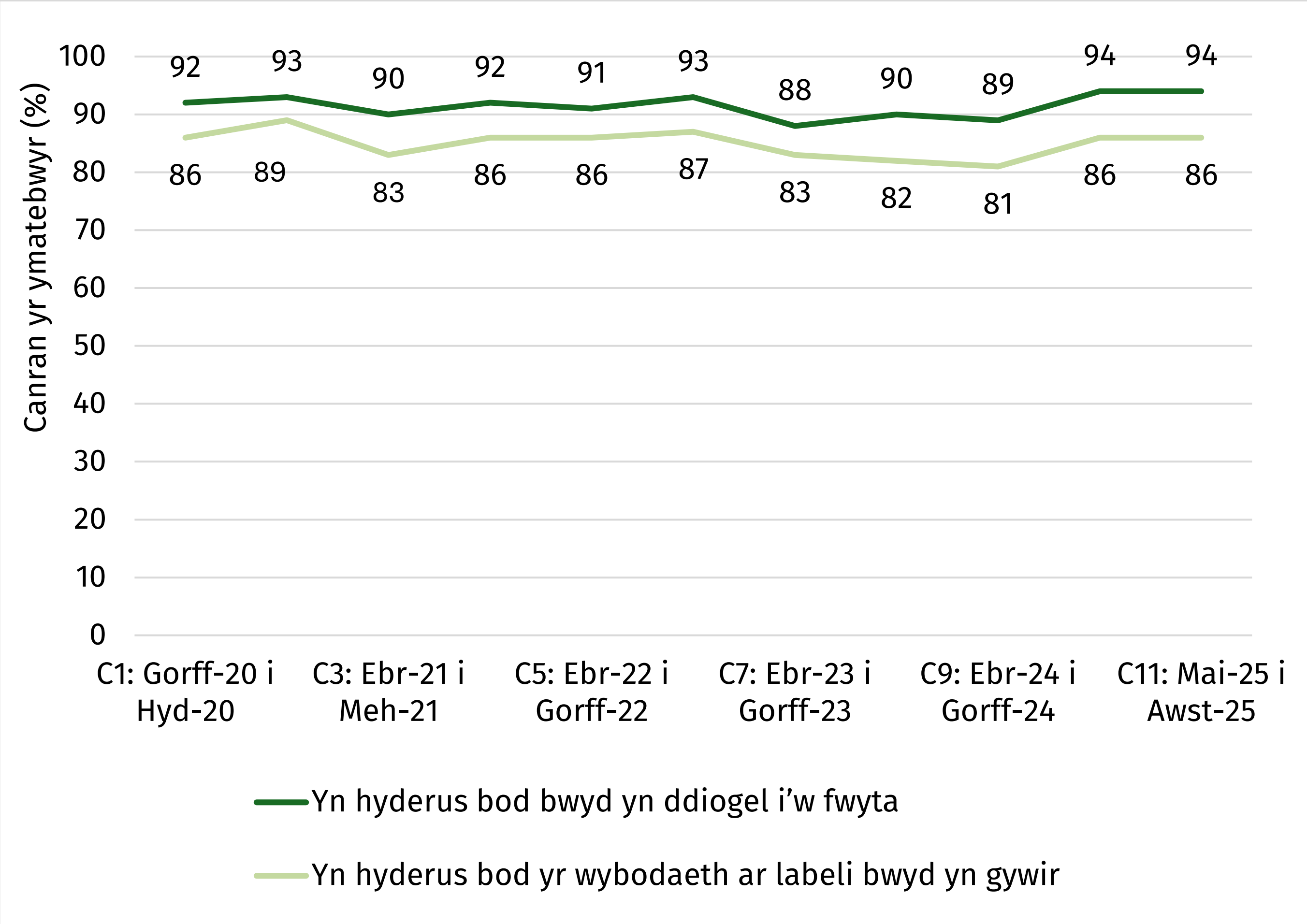
Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 eu bod yn hyderus o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus). Dywedodd 94% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a dywedodd 86% ohonynt eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Er y bu rhywfaint o amrywiad rhwng y cylchoedd, mae hyder defnyddwyr mewn diogelwch bwyd wedi aros yn uchel ac yn gymharol sefydlog ar y cyfan, gyda thua 9 o bob 10 o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) fod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta ar draws yr holl gylchoedd. Roedd hyder yr ymatebwyr mewn diogelwch bwyd ar ei isaf yng Nghylch 7 (88%) cyn codi i uchafbwynt yng Nghylchoedd 10 ac 11 (94%) ** (Ffigur 1).

Mae hyder defnyddwyr mewn dilysrwydd bwyd hefyd wedi aros yn gymharol uchel a sefydlog, gyda dros 8 o bob 10 o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn hyderus bod yr

wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir ar draws pob cylch.[3] Yn debyg i'r cwestiwn blaenorol ar ddiogelwch bwyd, mae hyder bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir wedi codi'n ddiweddar o'r lefel isaf yng Nghylch 9 (81%) i 86% yng Nghylchoedd 10 ac 11 ** (Ffigur 1).

Ffigur 1. Hyder bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta a bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11

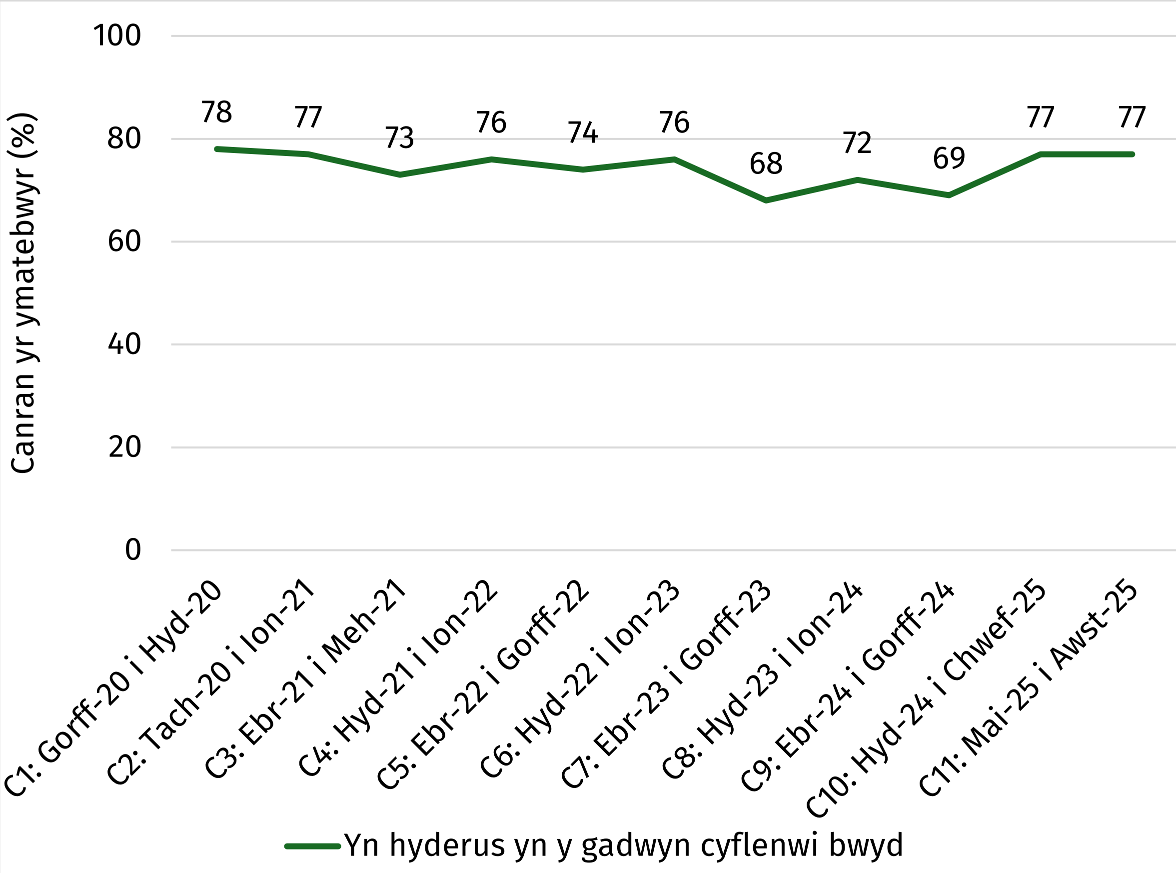
---

[3] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... a) bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, b) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (er enghraifft, cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad)? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws 11 cylch = 66,677 (amrediad rhwng 9,319 yng Nghylch 1 a 4,786 yng Nghylch 4), pob ymatebydd yn ateb.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Fel gyda hyder mewn diogelwch a dilysrwydd bwyd, gallwn weld patrwm tebyg o amrywiadau o ran hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd, gyda thua thri chwarter o'r ymatebwyr yn nodi hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd ar draws y rhan fwyaf o'r cylchoedd.[4] Roedd hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd ar ei isaf yng Nghylch 7 (68%) cyn dychwelyd i 77% erbyn Cylchoedd 10 ac 11** (Ffigur 2).

Ffigur 2. Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11

---

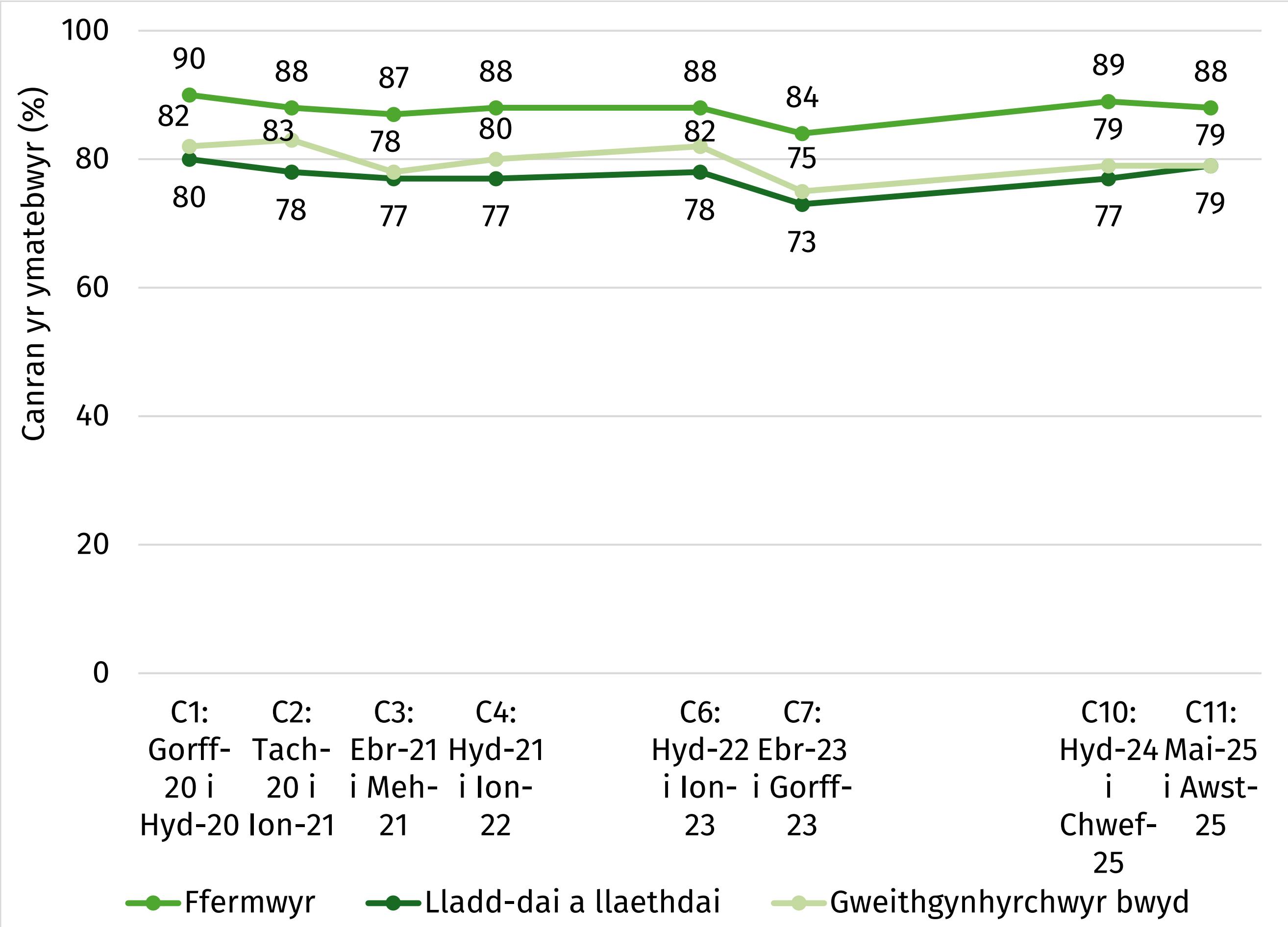
[4] Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd at eich bwrdd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1–11 = 66,677 (amrediad rhwng 4,786 yng Nghylch 4 a 9,319 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr ar-lein, a'r rhai a atebodd yr holiadur post perthnasol.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus ydyn nhw fod y gwahanol weithredwyr yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.[5] Roedd hyder ym mhob gweithredwr cynhyrchu a gweithgynhyrchu bwyd ar ei isaf, unwaith eto, yng Nghylch 7 cyn codi i lefelau mwy nodweddiadol erbyn Cylch 10. Er enghraifft, cododd hyder mewn ffermwyr o 84% yng Nghylch 7 i 88% yng Nghylch 11**, a chododd hyder mewn lladd-dai a llaethdai o 73% yng Nghylch 7 i 79% yn Nghylch 11**. Roedd hyder yn gyson ar ei uchaf mewn ffermwyr, gyda thua 8 o bob 10 yn teimlo'n hyderus bod ffermwyr yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel ar draws pob cylch ac eithrio Cylch 7 (Ffigur 3).

---

[5] Pa mor hyderus ydych chi bod… ffermwyr, lladd-dai a llaethdai, gweithgynhyrchwyr bwyd (er enghraifft, ffatrïoedd), siopau ac archfarchnadoedd … yn y DU (Gogledd Iwerddon: ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1–4, 6–7 a 10–11 = 45,806 (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 7,645 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol yn ateb. Caiff yr ymatebion ar gyfer siopau ac archfarchnadoedd eu rhannu yng nghanlyniadau'r cwestiwn nesaf ac yn Ffigur 4.

Ffigur 3. Hyder bod gweithredwyr yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta (y sawl sy'n cynhyrchu a gweithgynhyrchu bwyd)



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–4, 6–7, 10–11

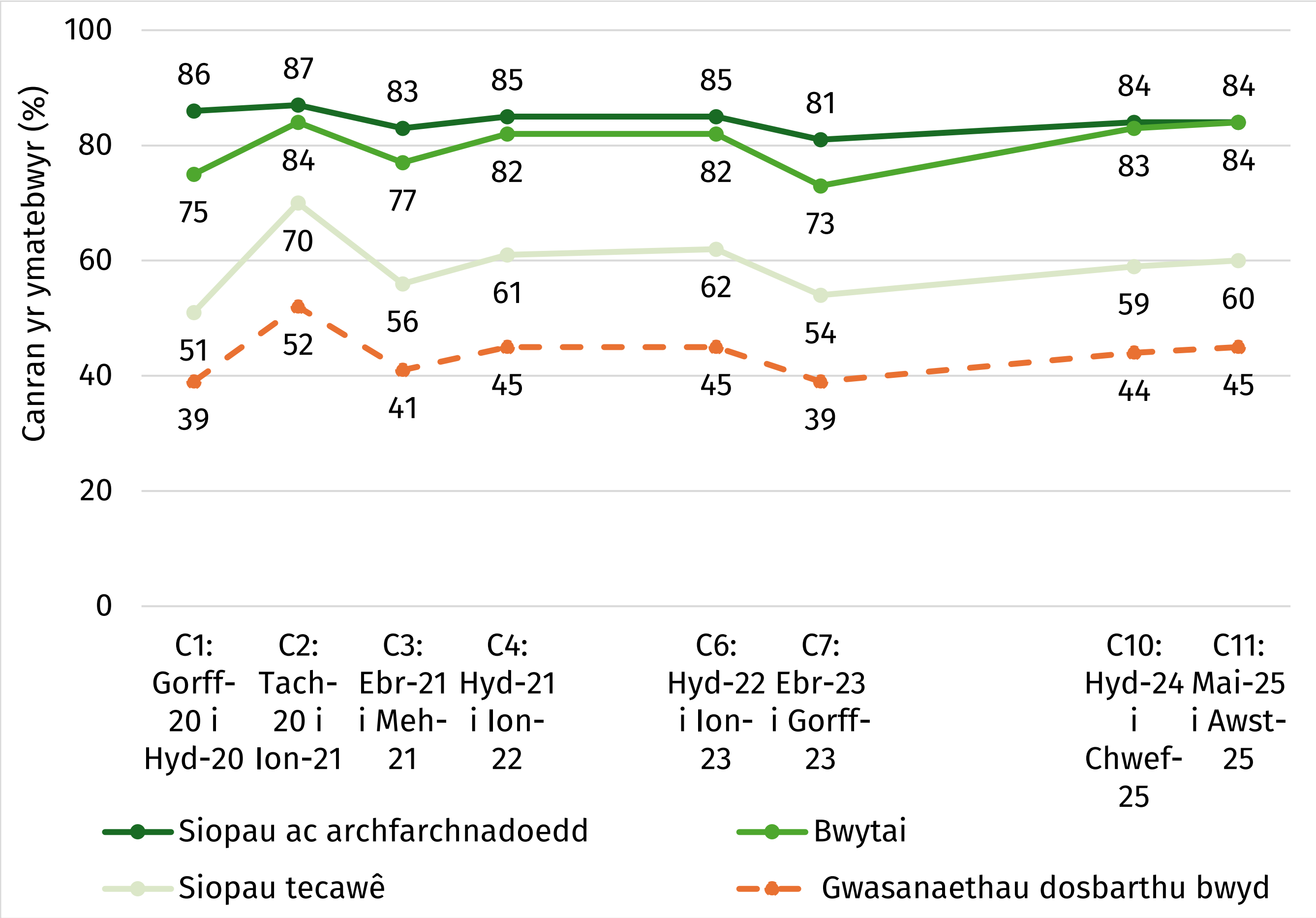
Mae hyder yn y sector manwerthu a gwasanaethau hefyd wedi amrywio dros amser. Er enghraifft, y newid mwyaf a diweddaraf fu gwelliant nodedig o ran hyder mewn bwytai rhwng Cylch 7 (73%) a Chylch 11 (84%). Gellir gweld cynnydd llai dros yr un cyfnod hefyd ar gyfer siopau tecawê (54% yng Nghylch 7 i 60% yng Nghylch 11**) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (39% yng Nghylch 7 i 45% yng Nghylch 11**).[6] Ar draws pob cylch,

---

[6] Pa mor hyderus ydych chi bod... bwytai, siopau tecawê, a chwmnïau archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) ... yn y DU (Gogledd Iwerddon: ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws

roedd hyder ar ei uchaf mewn siopau ac archfarchnadoedd (81% yng Nghylch 7 i 84% yng Nghylch 11**) ac ar ei isaf mewn gwasanaethau dosbarthu bwyd (39% – 52%) (39% yng Nghylch 7 i 45% yng Nghylch 11**) (Ffigur 4).

Ffigur 4. Hyder bod gweithredwyr yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta (y sawl sydd yn y sectorau manwerthu a gwasanaethu)



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–4, 6–7, 10–11

Cylchoedd 1–4, 6–7 a 10–11 = 45,806 (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 7,645 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr ar-lein, a'r rhai a atebodd yr holiadur post perthnasol.

Gwybodaeth, hyder ac ymddiriedaeth yn yr ASB

Gwybodaeth am yr ASB

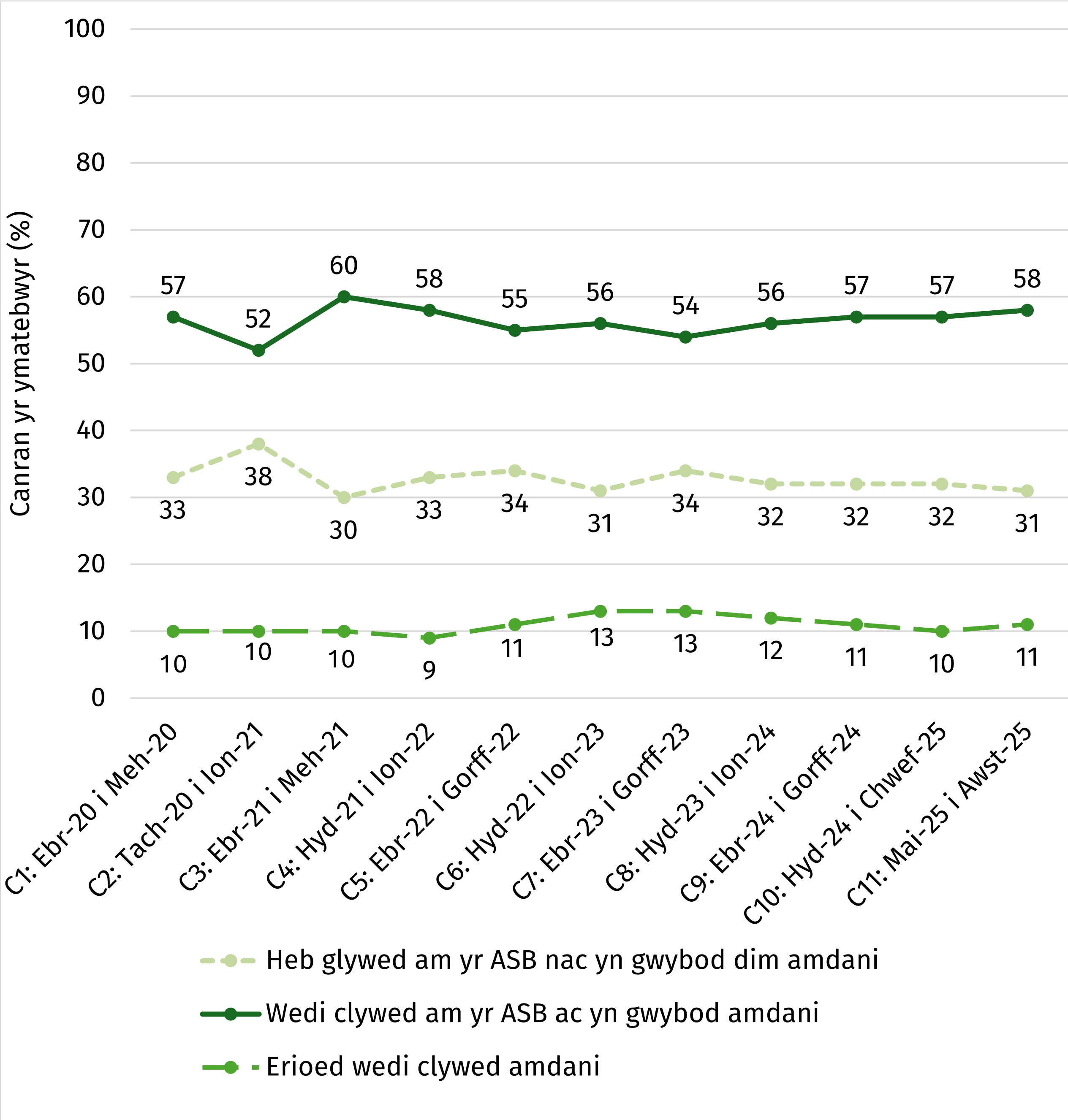
Yng Nghylch 11, nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod ganddynt rywfaint o wybodaeth am yr ASB, gyda 58% yn dweud eu bod wedi clywed am yr ASB ac yn gwybod rhywbeth amdani.[7] Dywedodd 31% o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod dim amdani, a dywedodd tua 1 o bob 10 (11%) nad oeddent wedi clywed am yr ASB.[8] Mae lefelau gwybodaeth am yr ASB wedi bod yn sefydlog ers Cylch 6 (56%) (Ffigur 5).[9]

[7] Y rheiny sy'n gwybod llawer neu ychydig am yr ASB.

[8] Y rheiny nad oeddent wedi clywed am yr ASB cyn cael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2 a'r rheiny nad oeddent erioed wedi clywed am yr ASB.

[9] Cwestiwn: Faint, os o gwbl, rydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, y cyfeirir ati hefyd fel yr ASB? Ymatebion: Rwy'n gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith, Rwy'n gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith, Rwy wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes i mi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen = 68,773, pawb a ymatebodd. Sylwer: roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

Ffigur 5. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11

Hyder yn yr ASB

Bu dirywiad graddol yn yr hyder yn yr ASB (neu'r asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) hyd at Gylch 9, ond roedd hyn wedi gwella erbyn Cylch 11 ** (Ffigur 6).[10] Bu newidiadau i ganran yr ymatebwyr a nododd hyder yn yr ASB mewn gwahanol gyd-destun, ac roedd y newidiadau hynny fel a ganlyn:

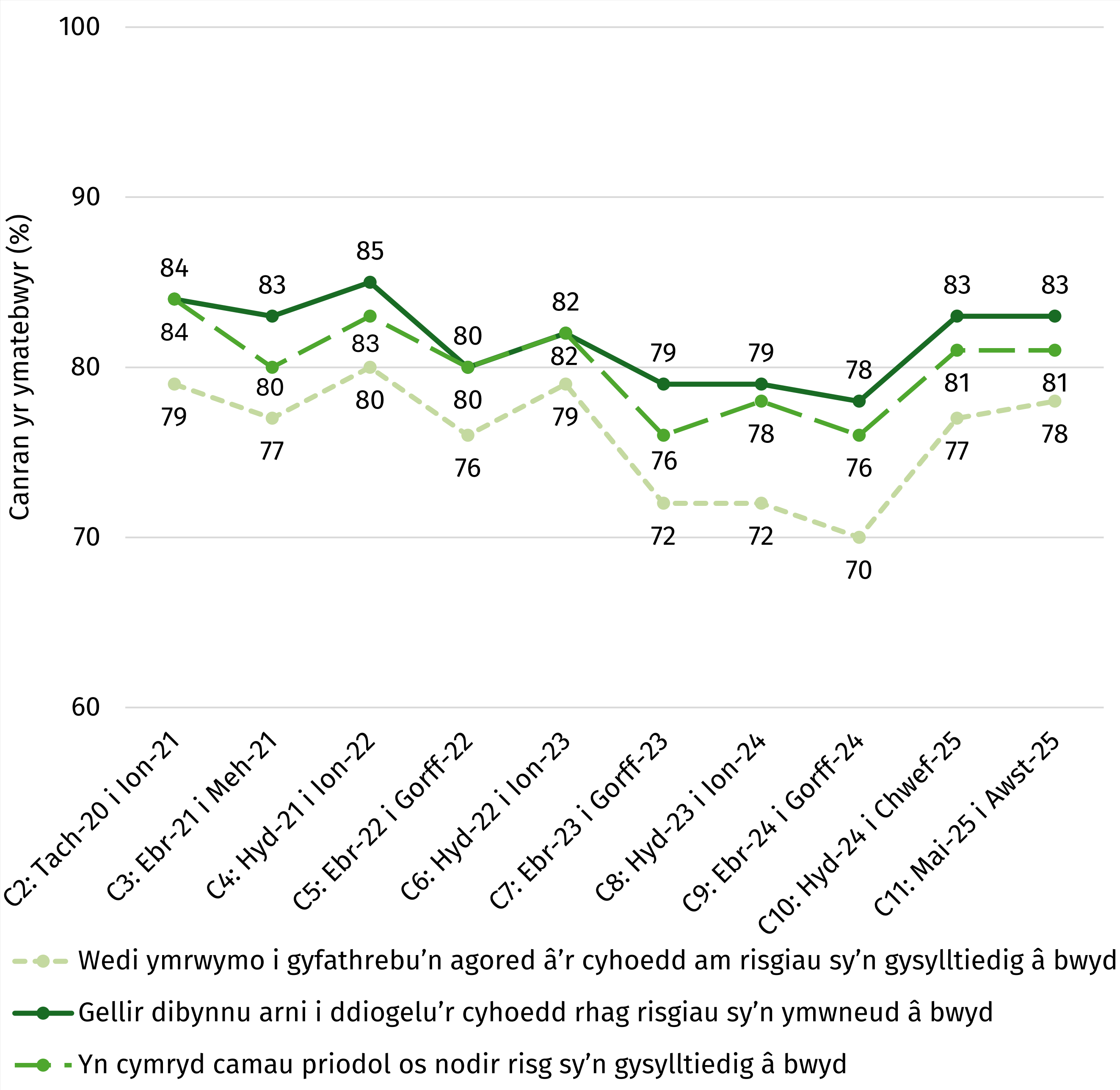
- gostyngodd canran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn hyderus bod yr ASB yn gorff y gellir dibynnu arno i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd i fwyd) o 84% yng Nghylch 2 i 78% yng Nghylch 9, cyn codi i 83% ar draws Cylchoedd 10 ac 11**
- gostyngodd canran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd o 79% yng Nghylch 2 i 70% yng Nghylch 9, cyn codi i 78% yng Nghylch 11**

---

[10] Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, pa mor hyderus ydych chi…a) y gellir dibynnu arni i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n ymwneud â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd); b) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; c) ei bod yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd? Ymatebion: hyderus iawn, eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. a) Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2–11 = 59,454 (amrediad rhwng 5,526 yng Nghylch 9 a 6,770 yng Nghylch 5); b) Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2–11 = 58,699 (amrediad rhwng 5,457 yng Nghylch 9 a 6,111 yng Nghylch 5); c) Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2–11 = 58,655 (amrediad rhwng 5,458 yng Nghylch 9 a 6,613 yng Nghylch 5); Pob ymatebydd yn y cylchoedd perthnasol a nododd a oeddent wedi clywed am yr ASB ai peidio. Sylwer: o ran yr ymatebwyr hynny a oedd yn gwybod ychydig neu ddim byd am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am 'yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd', ac o ran y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am yr ASB yn benodol. Nid yw'r data o Gylch 1 yn bresennol yn y tueddiadau oherwydd gwahaniaethau wrth hidlo/geirio'r cwestiwn.

- gostyngodd canran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd o 84% yng Nghylch 2 i 76% yn Nghylch 9, cyn cynyddu i 81% ar draws Cylchoedd 10 ac 11**.

Ffigur 6. Hyder yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd.



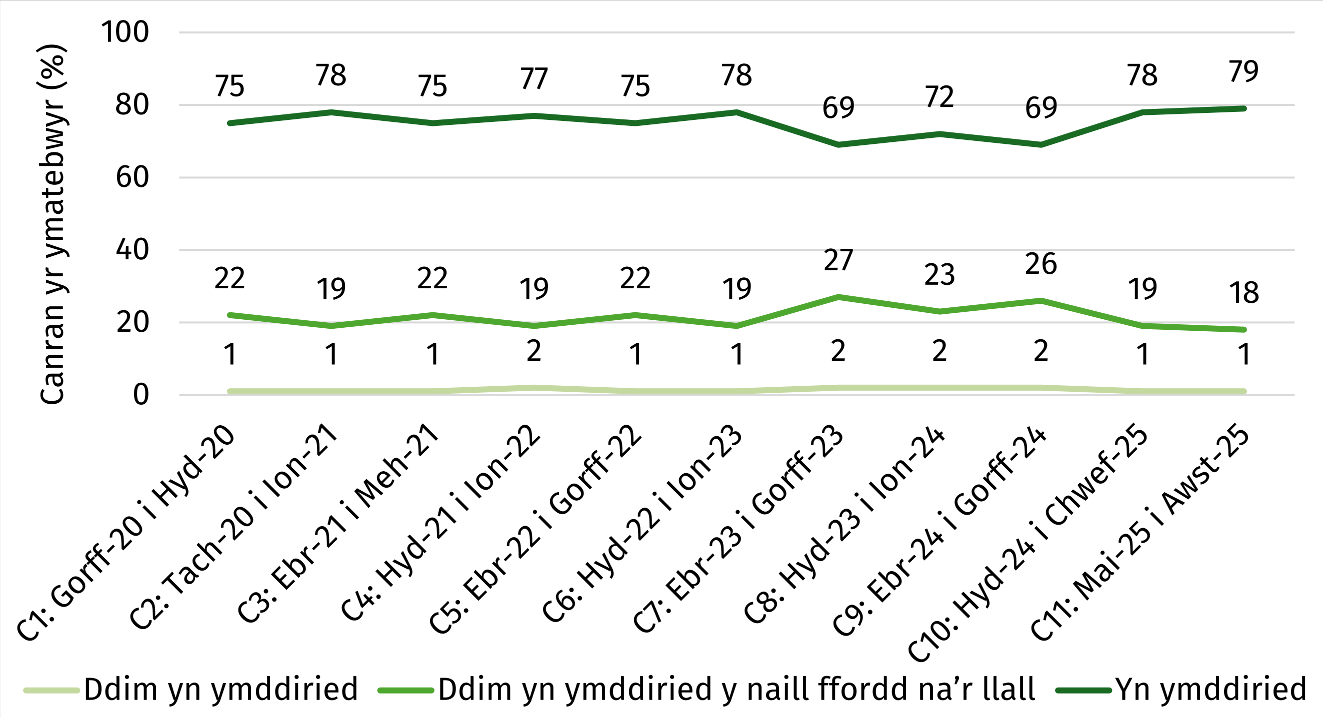
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2–11

Ymddiriedaeth yn yr ASB

Mae ymddiriedaeth yn yr ASB, ymhlith y rhai sydd â rhywfaint o wybodaeth am yr ASB, ychydig yn uwch na'r lefelau a welwyd ynghynt yng Nghylchoedd 1–6**. Rhwng Cylch 1

a Chylch 6, dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith. Dilynwyd hyn gan ostyngiad bach mewn ymddiriedaeth rhwng Cylch 6 (78%) (mis Hydref 2022 i fis Ionawr 2024) a Chylch 9 (69%) (mis Ebrill 2024 i fis Gorffennaf 2024). Yna cynyddodd ymddiriedaeth yn sylweddol i 79% yng Nghylch 11. Roedd y lefelau hyn hefyd yn cyfateb i newidiadau cyferbyniol yn y ganran a nododd nad oeddent 'yn ymddiried ynddi [yr ASB] y naill ffordd na'r llall'. Ar draws pob cylch, mae diffyg ymddiriedaeth yn yr ASB wedi aros yn sefydlog o isel (1–2%) (Ffigur 7).[11]

Ffigur 7. Ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1–11

---

[11] Cwestiwn: I ba raddau rydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd i wneud ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rwy'n ymddiried ynddi'n fawr, Rwy'n ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi y naill ffordd na'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1–11 = 40,811 (amrediad rhwng 3,274 yng Nghylch 9 a 5,457 yng Nghylch 1), pob un o'r ymatebwyr sy'n gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'r hyn y mae'n ei wneud.

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

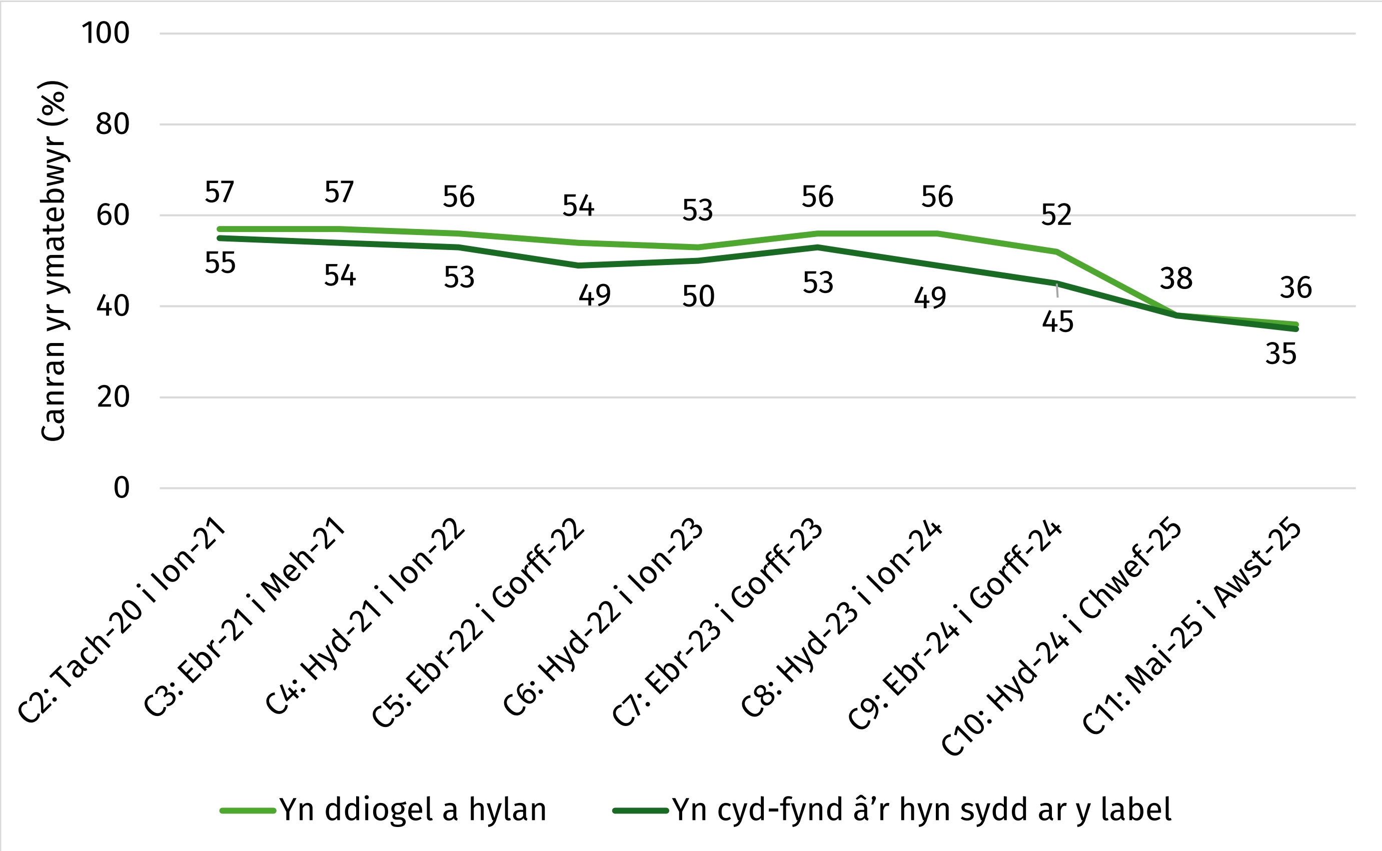
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor bryderus oeddent am fwyd a gynhyrchwyd y tu mewn a'r tu allan i'r DU, yn benodol eu teimladau o ran a yw'r bwyd yn ddiogel ac yn hylan i'w fwyta ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.[12] Rhwng Cylchoedd 2 ac 11, bu gostyngiad nodedig yng nghanran yr ymatebwyr sy'n nodi pryder[13] o ran diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir yn y DU[14], o 57% yng Nghylch 2 i 36% yng Nghylch 11 (Ffigur 8). Yn yr un modd, mae pryder ymatebwyr o ran a yw bwyd o'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label hefyd wedi gostwng ar draws cylchoedd, o 55% yng Nghylch 2 i 35% yng Nghylch 11 (Ffigur 8).

[12] Cwestiwn: Wrth feddwl am fwyd yn y DU (yng Nghymru, Lloegr a'r Alban: 'y DU'. Yng Ngogledd Iwerddon: 'y DU ac Iwerddon') heddiw, pa mor bryderus, os o gwbl, ydych chi'n teimlo am bob un o'r pynciau canlynol: a) Bod bwyd a gynhyrchir yn y DU (ac Iwerddon) yn ddiogel ac yn hylan, b) Bod bwyd o'r tu allan i'r DU (ac Iwerddon) yn ddiogel ac yn hylan, c) Bod bwyd a gynhyrchir yn y DU (ac Iwerddon) yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, ch) Bod bwyd o'r tu allan i'r DU (ac Iwerddon) yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: pryderus iawn, ychydig yn bryderus, ddim yn bryderus iawn, ddim yn bryderus o gwbl, ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2–11 = 38,525 (amrediad rhwng 3,530 yng Nghylch 9 a 4,326 yng Nghylch 3), pob ymatebydd ar-lein yn y cylchoedd perthnasol. Noder: ni ofynnwyd y cwestiwn yng Nghylch 1.

[13] Naill ai'n bryderus iawn neu ychydig yn bryderus.

[14] Gofynnwyd i'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon am y DU ac Iwerddon.

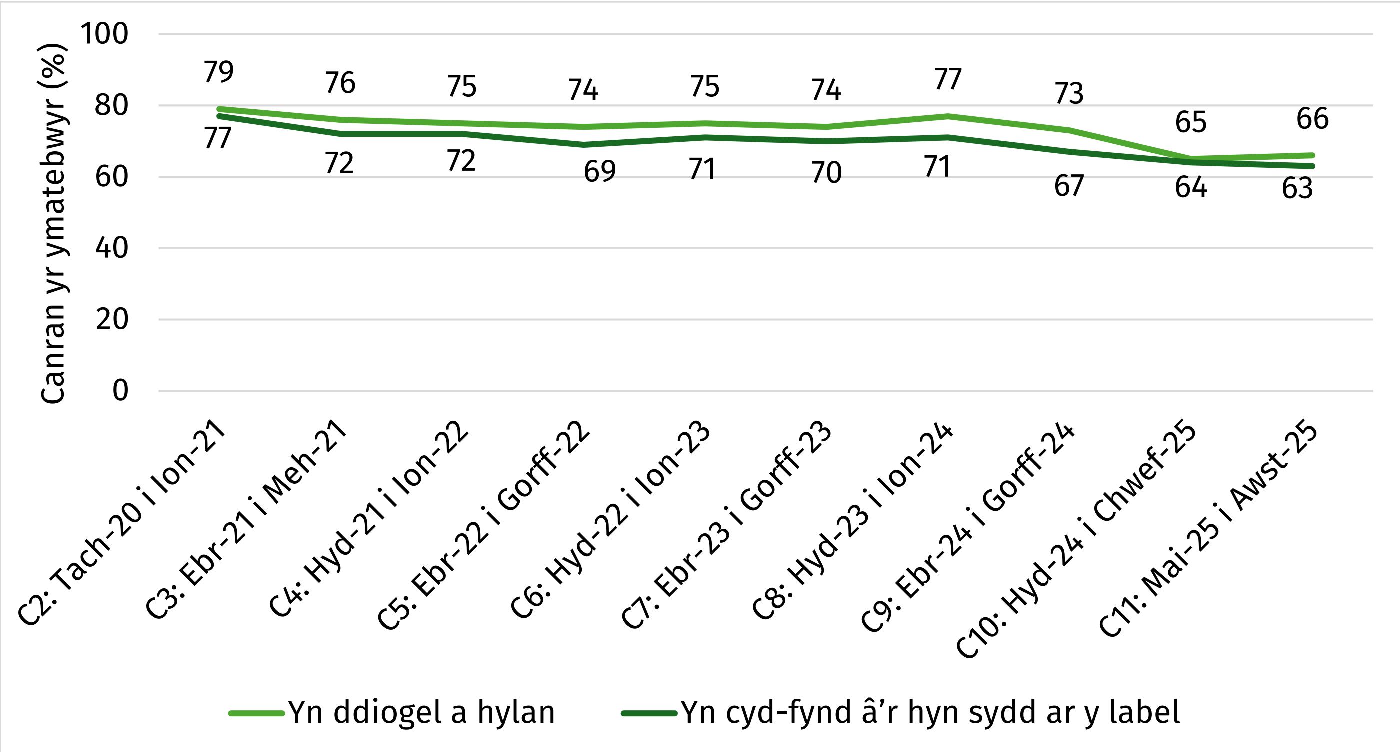
Ffigur 8. Lefel y pryder ynghylch a yw bwyd a gynhyrchir yn y DU yn ddiogel, yn hylan ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2–11

Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi pryder ynghylch bwyd o'r tu allan i'r DU nag yr oeddent ynghylch bwyd a gynhyrchwyd yn y DU. Fodd bynnag, roedd y patrymau pryder dros amser yn debyg. Mae pryder ynghylch diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r DU hefyd wedi gostwng yn sylweddol o 79% yng Nghylch 2 i 66% yng Nghylch 11 (Ffigur 9). Yn yr un modd, mae pryder ymatebwyr o ran a yw bwyd o'r tu allan i'r DU yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label hefyd wedi gostwng yn sylweddol ar draws cylchoedd, o 77% yng Nghylch 2 i 63% yng Nghylch 11 (Ffigur 9).

Ffigur 9. Lefel y pryder ynghylch a yw bwyd o'r tu allan i'r DU yn ddiogel, yn hylan ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2–11

Pennod 2: Hylendid bwyd wrth fwyta allan

Cyflwyniad

Mae'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus o ran ble i fwyta allan neu siopa am fwyd trwy roi gwybodaeth glir am safonau 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 cynnal y cynllun mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae swyddog diogelwch bwyd o'r awdurdod lleol yn arolygu busnesau i wneud yn siŵr eu bod yn dilyn y gyfraith hylendid bwyd, a hynny er mwyn i'r bwyd fod yn ddiogel i'w fwyta. Rhoddir sgôr i fusnesau, rhwng 0 a 5. Mae sgôr o 5 yn dangos bod safonau hylendid yn dda iawn, ac mae sgôr o 0 yn dangos bod angen gwella ar frys.

Mae busnesau bwyd yn cael sticer sy'n dangos eu sgôr o dan y Cynllun. Yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos eu sgôr, ond yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, mae'n rhaid i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr yn ôl y gyfraith.[15] 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 rhwng Cylch 2 (Tachwedd 2020 i Ionawr 2021) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).[16]

---

[15] Cyflwynwyd deddfwriaeth i'w gwneud yn ofynnol arddangos sgoriau'r CSHB yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.
[16] Sylwer: heblaw am ymwybyddiaeth o'r CSHB, cafodd y pynciau hyn eu cynnwys yn yr arolwg ar sail blynyddol yn unig, a hynny pan gafodd Bwyd a Chi 2 ei gynnal dwywaith y flwyddyn rhwng Cylchoedd 2, 4, 6, 8, a 10 cyn iddynt gael eu cynnwys ym mhob arolwg blynyddol o Gylch 11 ymlaen.

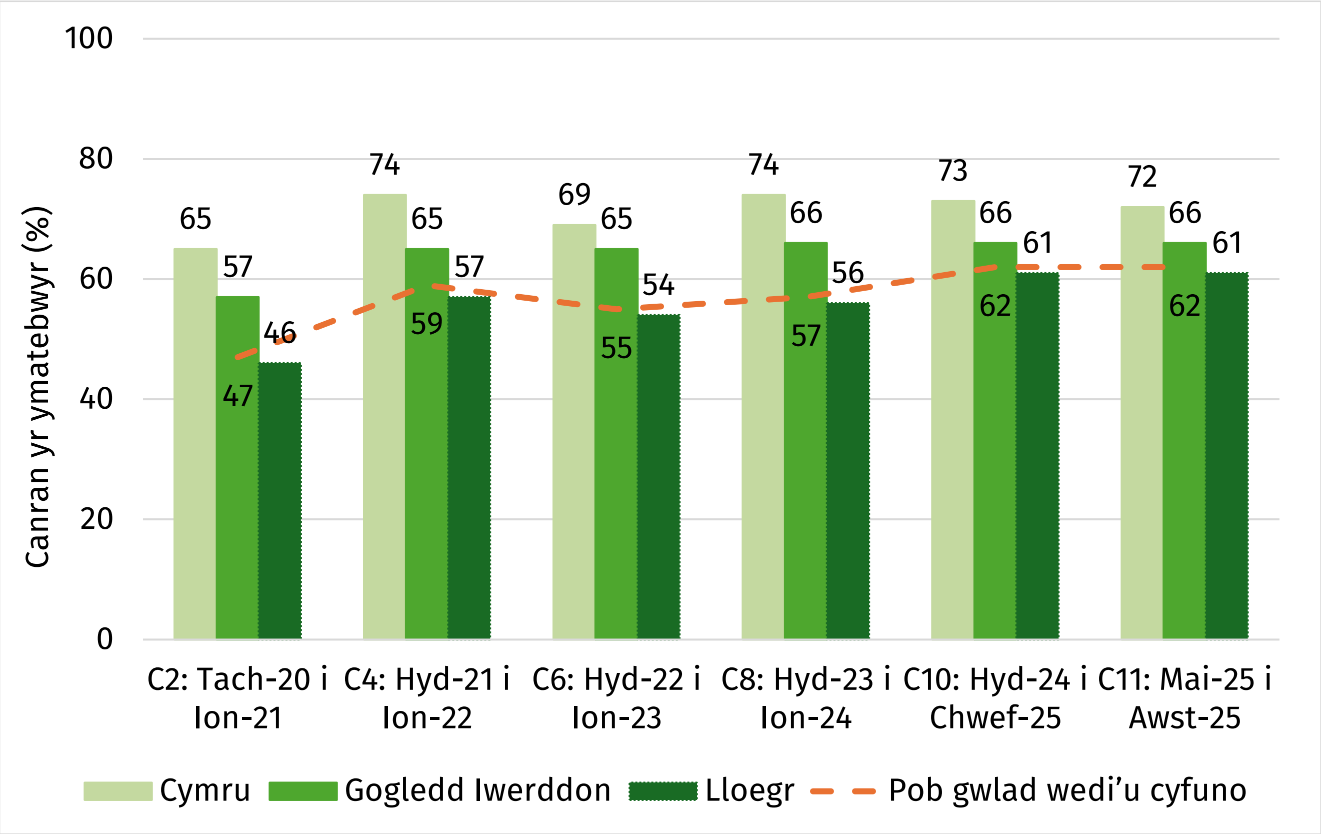
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Gwelwyd cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi clywed am y CSHB ac yn gwybod amdano (hynny yw, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod llawer / ychydig amdano) o 47% yng Nghylch 2 (Tachwedd 2020 i Ionawr 2021) i 62% yng Nghylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).

Ar draws pob cylch, roedd gan yr ymatebwyr yng Nghymru (65-74%) lefel uwch o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am y CSHB na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (57-66%)** a Lloegr (46-61%) (Ffigur 10).[17]

[17] 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, Nac ydw, dydw i erioed wedi clywed amdano. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2, 4, 6, 8 (pob gwlad wedi'u cyfuno) = 30,191 (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 5,898 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 1. Er bod data ar gael ar gyfer Cylchoedd 3, 5, 7 a 9, nid oes modd ei gymharu'n uniongyrchol oherwydd newidiadau yn nhrefn y cwestiynau a'r fethodoleg yng nghynllun yr arolwg.

Ffigur 10. Canran yr ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a oedd wedi clywed am y CSHB ac a oedd ag o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.

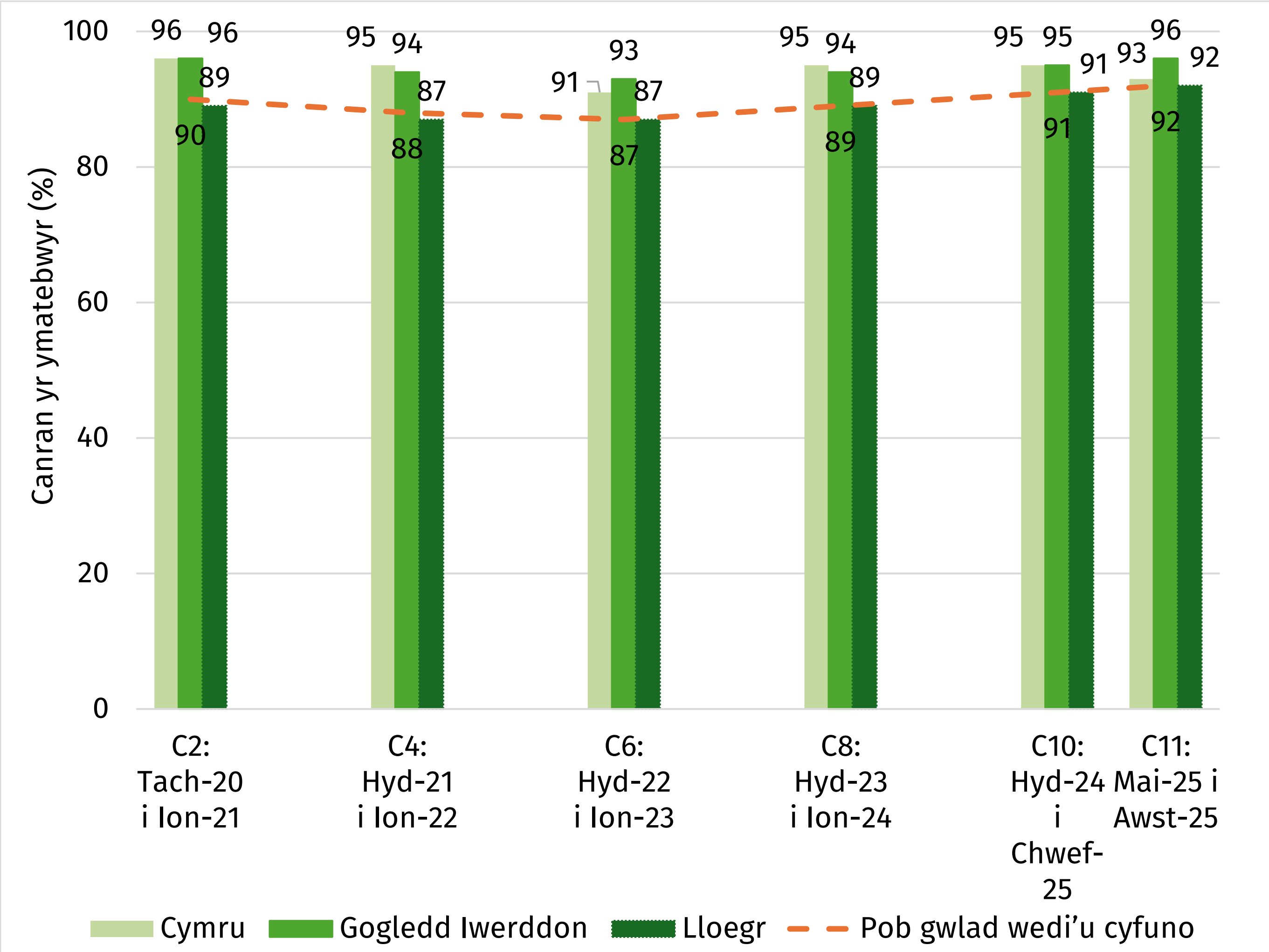


Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 10 ac 11

Rhwng Cylch 2 a Chylch 11, roedd newidiadau bach i ganran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gweld y sticer sgôr hylendid bwyd o'r blaen (87-92%)**. Roedd cydnabyddiaeth yn gyson uwch yng Ngogledd Iwerddon (93-96%)** a Chymru (91-96%)**, nag yn Lloegr (87-92%) ** (Ffigur 11).[18]

[18] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod / Ddim yn siŵr. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 10 ac 11 (pob gwlad wedi'u cyfuno) = 30,191 (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 5,898 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3, 5, 7 na 9.

Ffigur 11. Cydnabyddiaeth o'r sticer sgôr hylendid bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

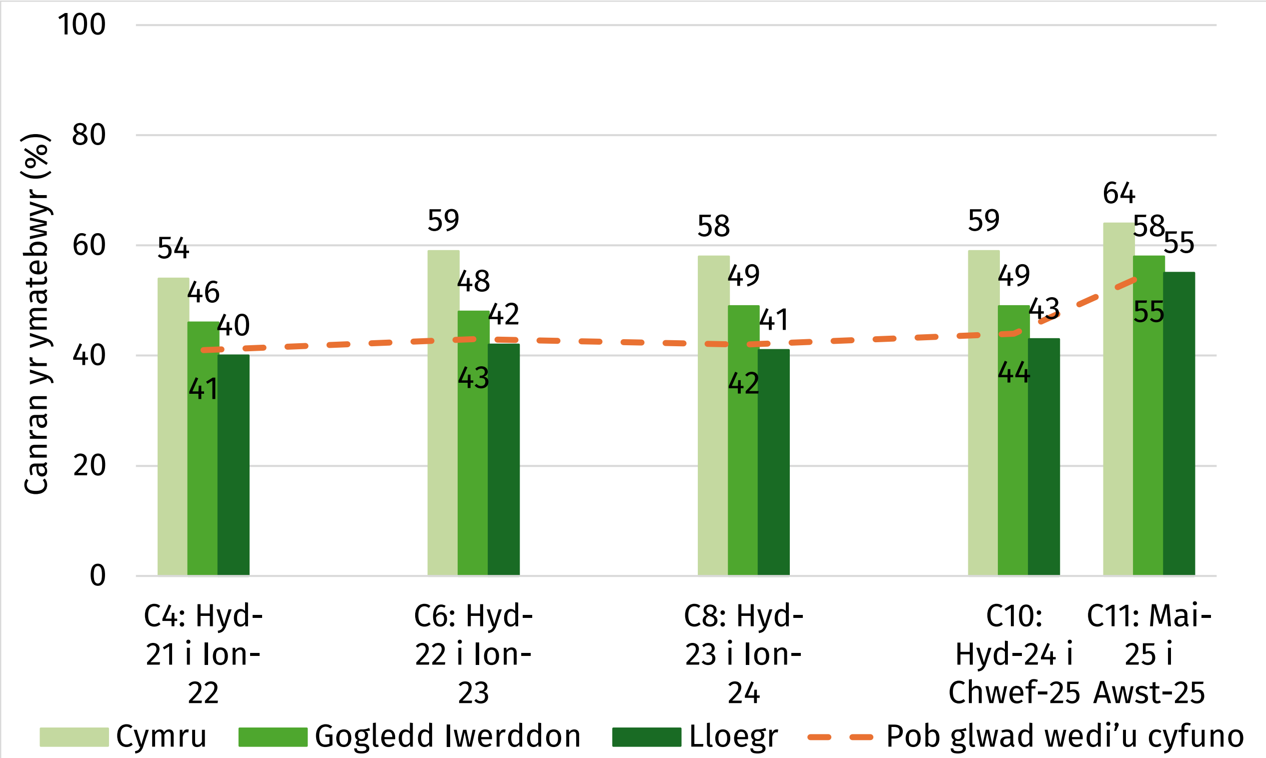


Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 10 ac 11

Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Yng Nghylch 11 (55%), roedd cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu â phob cylch arall (41%-44%) (Ffigur 12).[19]

Ffigur 12. Canran yr ymatebwyr a oedd wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11

---

[19] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd? Efallai eich bod wedi gwirio sgôr ar safle'r busnes, ar-lein, ar daflenni neu fwydlenni; p'un a wnaethoch chi benderfynu prynu bwyd o'r lle hwnnw 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11 = 25,341 (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 5,898 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3, 5 na 7. Yng Nghylch 2, defnyddiwyd llwybrau gwahanol sy'n golygu nad oes modd cymharu'r data yn uniongyrchol, felly mae wedi'i hepgor o'r graff hwn.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis blaenorol sut roeddent wedi gwirio'r sgôr. Roedd amrywiadau bach rhwng Cylchoedd 4 ac 11 yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwirio'r sgôr gan ddefnyddio sticer a oedd yn cael ei arddangos ar safle'r busnes bwyd, gyda chynnydd bach rhwng Cylch 10 a Chylch 11 (o 82% i 86%**). Cynyddodd nifer yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi gwirio sgôr gan ddefnyddio gwefan neu ap archebu bwyd ar-lein ychydig rhwng Cylch 8 a Chylch 11 (o 20% i 26%**), yn ogystal â nifer yr ymatebwyr a wiriodd wefan y busnes bwyd ei hun rhwng Cylch 8 a Chylch 11 (o 21% i 27%)**. Nid oedd unrhyw wahaniaethau sylweddol ar draws cylchoedd ar gyfer ffyrdd eraill o wirio'r sgôr hylendid. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o wirio'r sticer a oedd yn cael ei arddangos yn y busnes bwyd ar draws pob cylch (82%-86%)**[20].

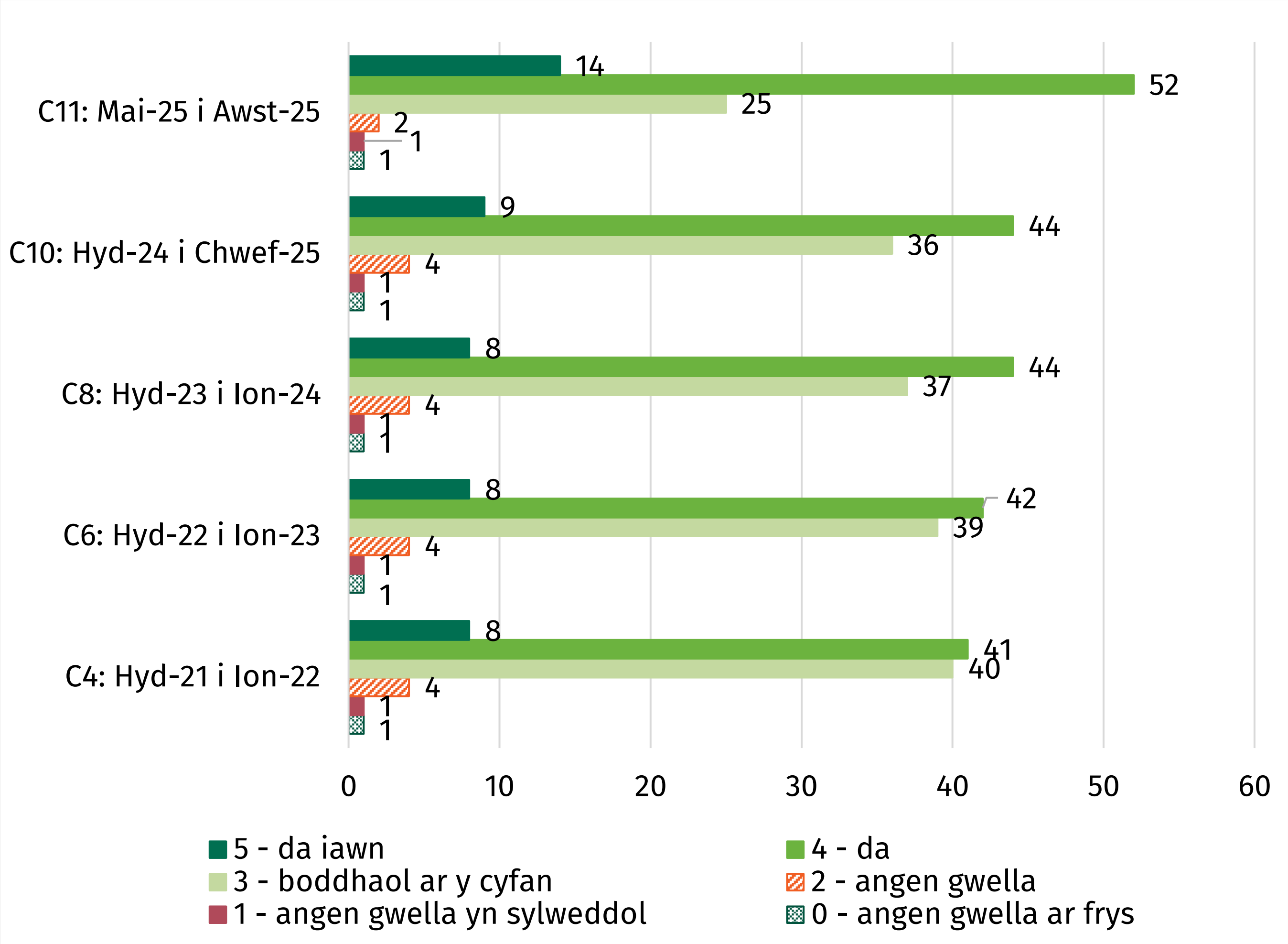
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa sgôr hylendid bwyd y byddent yn ystyried fel y sgôr isaf dderbyniol. Ar draws pob cylch, dewiswyd sgôr o 4 (da) yn gyson fel y lefel dderbyniol isaf fwyaf poblogaidd ymhlith yr ymatebwyr, gan gynyddu'n sylweddol o 41% yng Nghylch 4 i 52% yng Nghylch 11. Dim ond chwarter o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 (25%) oedd yn ystyried 3 (boddhaol ar y cyfan) fel y lefel isaf dderbyniol, gan nodi gostyngiad sylweddol o gymharu â 40% yng Nghylch 4. Mae nifer yr ymatebwyr sy'n ystyried 5 (da iawn) fel y lefel isaf dderbyniol wedi codi ychydig o Gylch 4 (8%) i Gylch 11 (14%)**,

[20] Cwestiwn: Sut gwnaethoch chi wirio'r sgoriau hyn? Ymatebion: Fe wnes i edrych ar sticer y CSHB a oedd yn cael ei arddangos ar safle'r busnes bwyd (fel yn ffenestr neu ar ddrws y busnes), Fe wnes i edrych ar wefan neu ap archebu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), Fe wnes i edrych ar wefan y busnes bwyd ei hun, Fe wnes i edrych ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Fe edrychais i ar ap (er enghraifft, Scores on the Doors), Fe wnes i wirio ar wefan arall, Fe wnes i wirio mewn papur newyddion lleol, Arall, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11 = 12,318 (amrediad rhwng 2,085 yng Nghylch 4 a 3,263 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol sydd wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn y 12 mis blaenorol (a atebodd). Sylwer: mae'r cwestiwn wedi'i aralleirio ychydig ar draws y cylchoedd. Ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 1, 2, 3, 5, 7 na 9.

gyda'r holl sgoriau derbyniol eraill wedi aros yn sefydlog ar draws y cylchoedd (Ffigur 13).[21]

[21] Cwestiwn: Ar raddfa sgoriau o 0 i 5, beth yw'r sgôr isaf a fyddai'n dderbyniol i chi fel arfer pe baech yn ystyried prynu bwyd o rywle? Ymatebion: 0 – Angen gwella ar frys; 1 – Angen gwella yn sylweddol; 2 – Angen gwella; 3 – Boddhaol ar y cyfan; 4 – Da; 5 – Da iawn; Ddim yn gwybod; Dydw i ddim fel arfer yn sylwi ar y sgôr wrth fynd i mewn i fusnes bwyd. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11 = 22,727 (amrediad rhwng 4,269 yng Nghylch 4 a 5,338 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol, ac eithrio'r rhai nad ydynt wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd neu 'Heb nodi' a oeddent wedi clywed amdano ai peidio (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3, 5, 7 na 9 ac nid oes modd cymharu data Cylch 2.

Ffigur 13. Pa sgôr fyddai ymatebwyr yn ei hystyried fel y sgôr hylendid bwyd isaf dderbyniol?



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11

Barn am y gofyniad i arddangos sgoriau ar sail orfodol

Ym mhob cylch, dywedodd tua 9 o bob 10 (91-94%)** o'r ymatebwyr eu bod yn credu y dylai fod yn ofyniad cyfreithiol i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr hylendid bwyd ar eu safle (Ffigur 17).[22] Mae'r lefelau hyn yn debyg ym mhob cylch yng Nghymru (93-95%)**, Lloegr (91-94%) a Gogledd Iwerddon (91-95%)**.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd ymhle y dylid arddangos sgoriau hylendid bwyd yn eu barn nhw.[23] Ni fu unrhyw newidiadau sylweddol ar draws y cylchoedd, gyda'r mwyafrif helaeth (dros 90%) o'r ymatebwyr yn nodi'n gyson y dylid arddangos sgoriau ar wefannau bwytai, caffis, siopau tecawê, gwestai/lletyau gwely a brecwast ac apiau a

---

[22] Cwestiwn: Ydych chi'n meddwl y dylai fod yn ofyniad cyfreithiol i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr hylendid bwyd ar eu safle, neu a ddylai'r busnes allu penderfynu gwneud hynny ai peidio? Ymatebion: Dylai fod yn rhaid iddynt ei harddangos; Dylai busnesau fod yn rhydd i benderfynu; Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 4, 6, 8, 10 ac 11 = 23,104 (amrediad rhwng 4,350 yng Nghylch 4 a 5,406 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol, ac eithrio'r rhai nad ydynt wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd neu 'Heb nodi' a oeddent wedi clywed amdano ai peidio (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yn Nghylchoedd 1, 3, 5, 7 na 9. Er y gofynnwyd y cwestiwn hwn yng Nghylch 2, nid oes modd cymharu'r data hwn.

[23] Cwestiwn: Ydych chi'n meddwl y dylid arddangos y sgoriau hylendid yn glir… Ar apiau a gwefannau cwmnïau archebu a dosbarthu bwyd sy'n caniatáu i chi archebu bwyd o amrediad o fwytai a siopau tecawê lleol? / Ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol busnes bwyd? / Ar wefan bwyty neu gaffi? / Ar wefan siop tecawê? / Ar wefan gwesty neu lety gwely a brecwast os ydynt yn darparu bwyd? / Ar wefan archfarchnad? Ymatebion: Gallaf; Na allaf; Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 10 ac 11 = 30,191 (ac eithrio 'Sianel cyfryngau cymdeithasol busnes bwyd', gan na ofynnwyd y cwestiwn hwn yng Nghylch 2. Cyfanswm y sylfaen ar gyfer hyn: 25,341) (amrediad rhwng 4,755 yng Nghylch 4 a 5,898 yng Nghylch 11), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yn Nghylchoedd 1, 3, 5, 7 na 9.

gwefannau archebu/dosbarthu bwyd ar draws pob cylch. Mae ychydig dros 8 o bob 10 o'r ymatebwyr yn nodi y dylid arddangos sgoriau ar wefan yr archfarchnad ei hun (81%–87%) a sianeli cyfryngau cymdeithasol busnesau bwyd (81%–82%).

Pennod 3: Paratoi bwyd yn ddiogel 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.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth ymatebwyr a'r ymddygiadau a nodwyd mewn perthynas â diogelwch bwyd ac ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig â bwyd rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).

Coginio

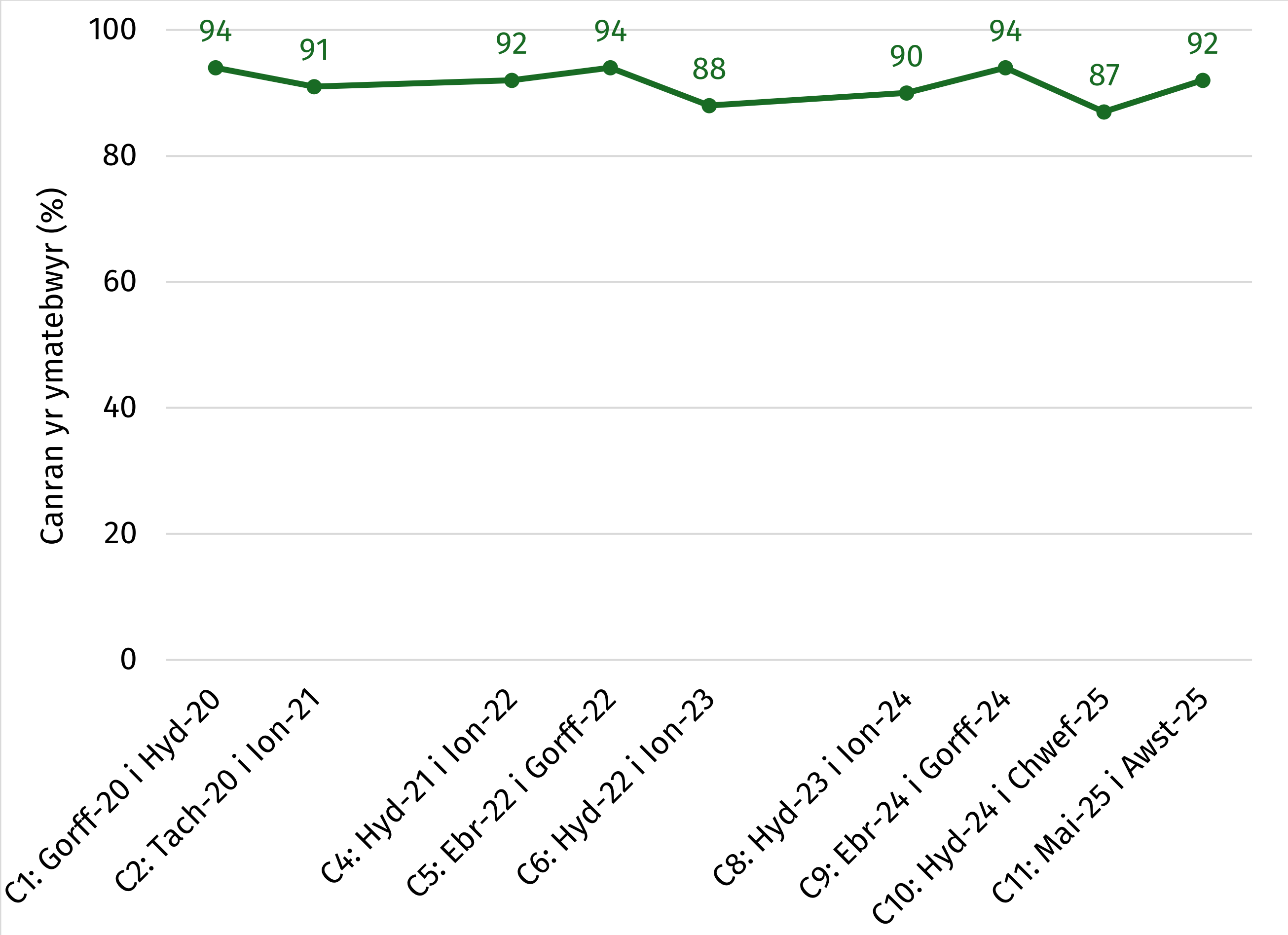
Mae'r ASB yn argymell bod bwyd yn cael ei goginio nes ei fod yn stemio'n boeth a'i fod wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Roedd mân wahaniaethau yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwyddo rhwng Cylch 1 a Chylch 11. Ym mhob Cylch, dywedodd bron i 8 o bob 10 o'r ymatebwyr (76%–79%)** eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwyddo.[24]

Bu gostyngiad bach yng nghanran yr ymatebwyr a nododd 'nad oeddent byth' yn bwyta cyw iâr na thwrci pinc neu sydd â sudd pinc neu goch rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) (94%) a Chylch 11 (92%)**, er bod ffigur Cylch 11 yn cynrychioli cynnydd

[24] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, dydw i ddim yn coginio bwyd, byth, ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10 ac 11 = 34,045 (amrediad rhwng 3,277 yng Nghylch 9 a 5,539 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref (a atebodd). Sylwer: Ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7.

bach o Gylch 10 (87%**). At ei gilydd, ym mhob Cylch, dywedodd tua 9 o bob 10 o’r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu’r suddion yn binc neu goch (Ffigur 14).[25]

Ffigur 14. Canran o’r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu’r suddion yn binc



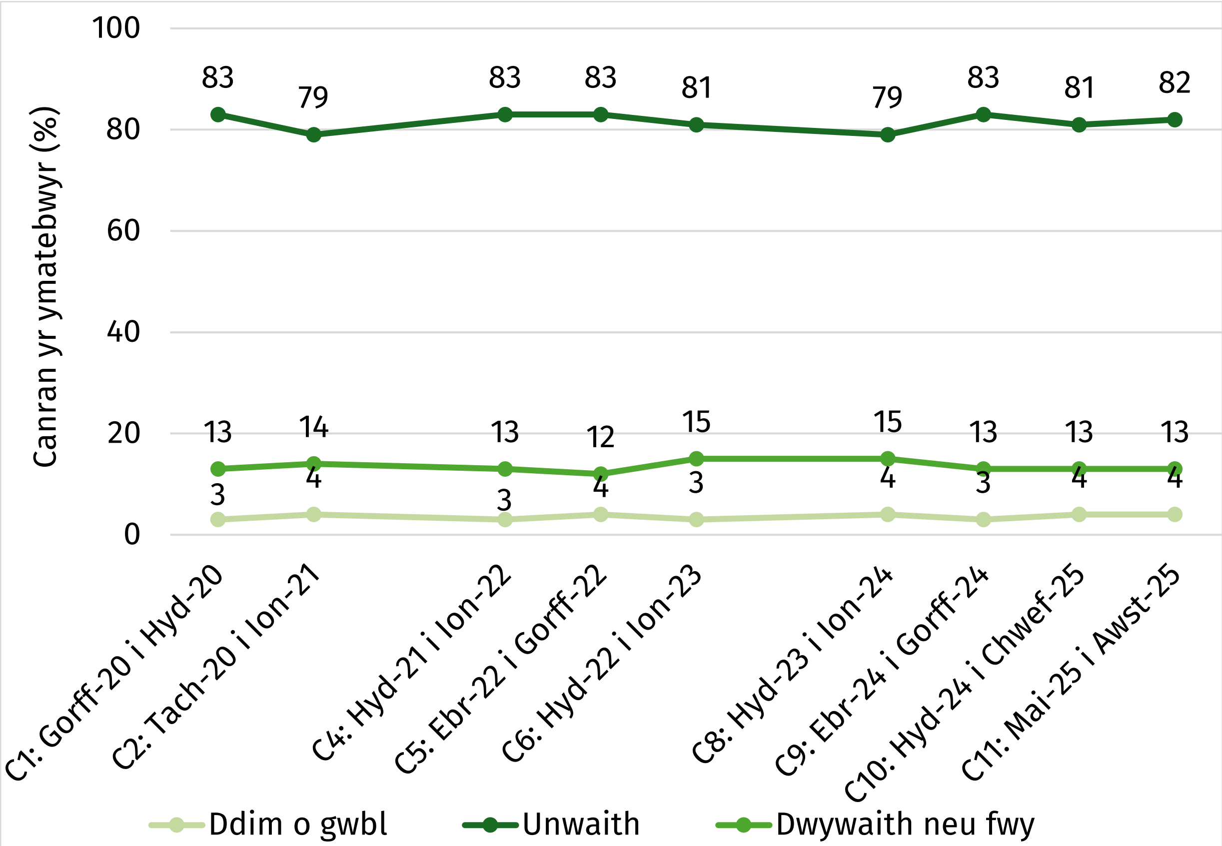
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 2, 4-6, 8-11

[25] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi’n bwyta cyw iâr neu dwrci os yw’r cig yn binc neu os yw’r suddion yn binc neu’n goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 33,456 (amrediad rhwng 3,210 yng Nghylch 9 a 5,449 yng Nghylch 1). Pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol nad ydynt yn figaniaid, yn llysieuwyr nac yn bescatariaid, ac eithrio’r rhai nad ydynt yn bwyta cyw iâr na thwrci. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 3 na 7.

Ailgynhesu

Fel rhan o ganllawiau defnyddwyr yr ASB ar sut i baratoi bwyd yn ddiogel gartref, mae'r ASB yn argymell [ailgynhesu bwyd unwaith yn unig](). Gofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio. Nid oedd unrhyw wahaniaethau sylweddol o ran sawl gwaith y byddai'r ymatebwyr yn ailgynhesu bwyd rhwng Cylch 1 a Chylch 11. Ym mhob cylch, dywedodd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr (79%–83%) y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig** (Ffigur 15).[26]

Ffigur 15. Sawl gwaith y byddai'r ymatebwyr yn ystyried ailgynhesu bwyd.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11

---

26 Cwestiwn: Sawl gwaith fyddech 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, dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd. Cyfanswm y sylfaen ar draws pob Cylch = 32,566 (amrediad rhwng 3,153 yng Nghylch 9 a 5,217 yn Nghylch 1) pawb a atebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n ailgynhesu bwyd. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7.

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

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

Roedd mân wahaniaethau yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd rhwng Cylch 6 (91%) a Chylch 10 (93%)**. Fodd bynnag, nododd 92% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwneud hyn yng Nghylch 11, gan adlewyrchu'r lefelau a welwyd yng Nghylch 2.[27]

Bu gostyngiad bach yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd, o 77% yng Nghylch 1 i 73% yng Nghylch 11. Fodd bynnag, mae hyn yn cynrychioli cynnydd bach o Gylch 8 (68%)**.[28] Yn yr un modd, bu gostyngiad bach yn y ganran a nododd eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn

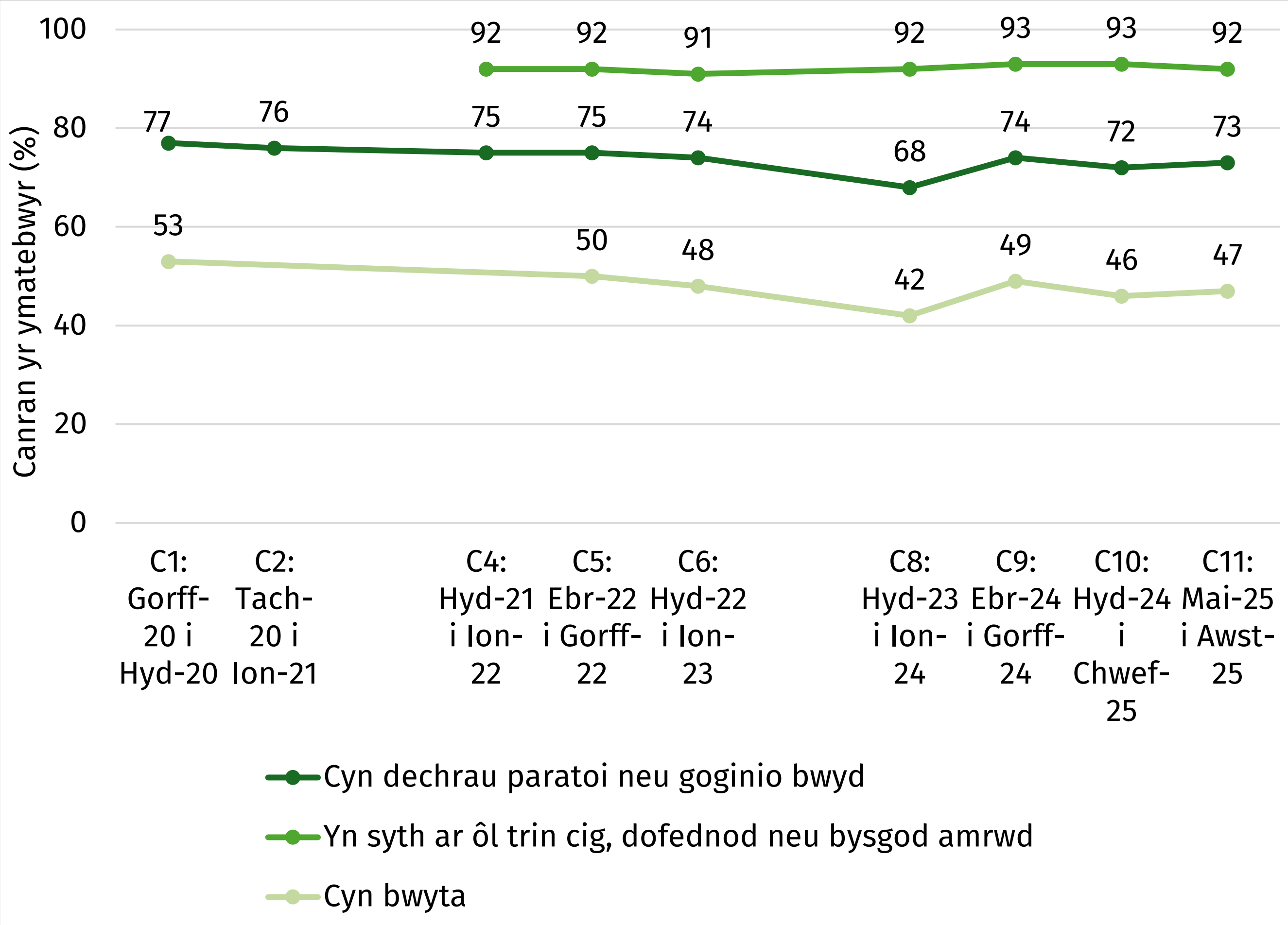
---

[27] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi'ch 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; Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 4, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 23,959 (amrediad rhwng 3,111 yng Nghylch 9 a 3,603 yng Nghylch 5), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rhai nad ydynt yn coginio cig, dofednod na physgod (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7 ac nid oes modd cymharu data Cylch 1 na Chylch 2 mwyach.

[28] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser; Y rhan fwyaf o'r amser; Tua hanner yr amser; Weithiau; Byth; Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 34,045 (amrediad rhwng 3,277 yng Nghylch 9 a 5,539 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7.

bwyta, o 53% yng Nghylch 1 i 47% yng Nghylch 11. Fodd bynnag, unwaith eto, mae hyn yn cynrychioli cynnydd bach o gymharu â Chylch 8 (42%)** (Ffigur 16).[29]

Ffigur 16. Canran yr ymatebwyr sydd bob amser yn golchi eu dwylo.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 2, 4-6, 8, 9, 10 ac 11

[29] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn bwyta? Ymatebion: Bob amser; Y rhan fwyaf o'r amser; Tua hanner yr amser; Weithiau; Byth; Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 29,009 (amrediad rhwng 3,530 yng Nghylch 9 a 5,936 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr mewn holiaduron perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7 ac nid oes modd cymharu data Cylch 2 na Chylch 4.

Oeri

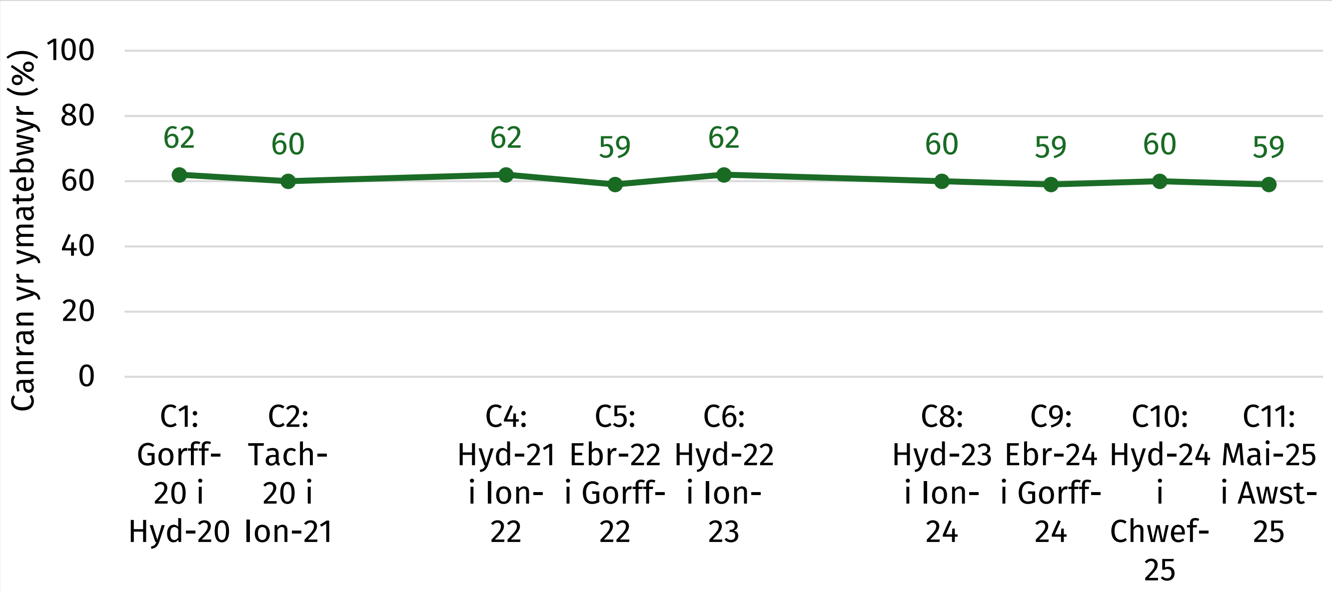
Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os ydynt, sut?

Mae'r ASB yn argymell y dylai tymheredd oergell fod rhwng 0-5 gradd Celsius, a dylid gwirio'r tymheredd yn wythnosol, gan ddefnyddio thermomedr oergell.

Mae canran yr ymatebwyr a nododd y dylai tymheredd oergell fod rhwng 0-5 gradd Celsius wedi aros yn weddol sefydlog ar draws yr holl gylchoedd gyda thua 6 o bob 10 (59%-62%)** rhwng Cylch 1 a Chylch 11 yn gwybod y tymheredd cywir yn unol ag argymhellion yr ASB (Ffigur 17).[30]

[30] 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, does dim oergell gen i, ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 51,459 (amrediad rhwng 4,746 yng Nghylch 8 a 9,304 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr ar-lein, a'r rhai a atebodd yr holiadur post perthnasol, ac eithrio'r rheiny nad oes ganddyn nhw oergell. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7.

Ffigur 17. Canran yr ymatebwyr sy'n credu y dylai tymheredd oergell fod rhwng 0-5 gradd Celsius.



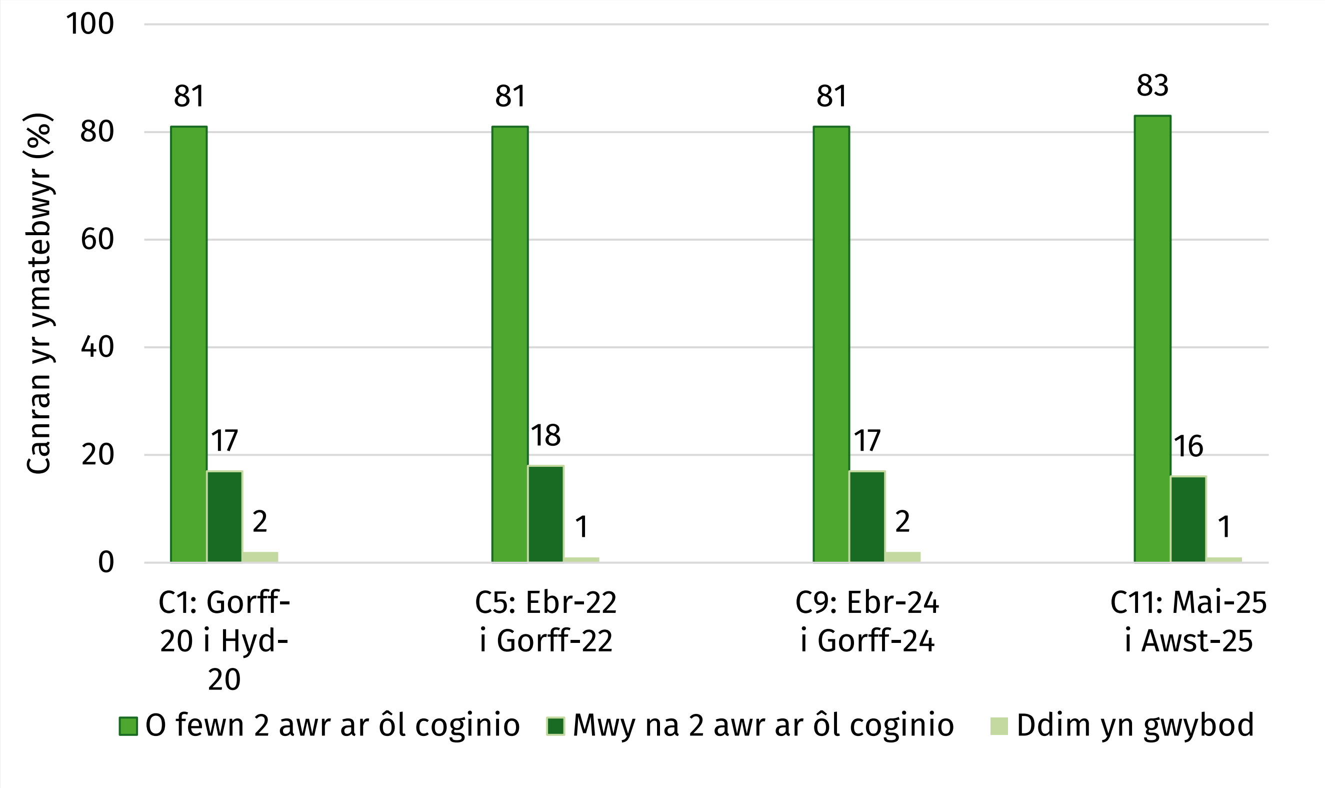
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 2, 4-6 ac 8-11

Bwyd dros ben

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar sut i storio bwyd dros ben ac yn argymell ei roi yn yr oergell o fewn dwy awr ar ôl coginio, wedi iddo oeri'n iawn. Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor fuan ar ôl coginio y byddent yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell. Bu mân wahaniaethau rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025), gyda thua 4 o bob 5 o'r ymatebwyr yn rhoi eu bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn 2 awr ar ôl ei goginio ar draws cylchoedd (Ffigur 18).[31]

[31] Cwestiwn: Pa mor fuan ar ôl coginio ydych chi fel arfer yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell? Ymatebion: yn syth ar ôl coginio, o fewn awr ar ôl coginio, 1-2 awr ar ôl coginio, mwy na 2 awr ar ôl coginio, ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 5, 9, 11 = 12,789 (amrediad rhwng 2,658 yng Nghylch 9 a 4,206 yng Nghylch 1), yr holl ymatebwyr a ymatebodd ar-lein mewn holiaduron perthnasol a roddodd fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 2, 3, 4, 6, 7, 8 na 10.

Ffigur 18. Pa mor fuan y rhoddodd yr ymatebwyr fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar ôl ei goginio.



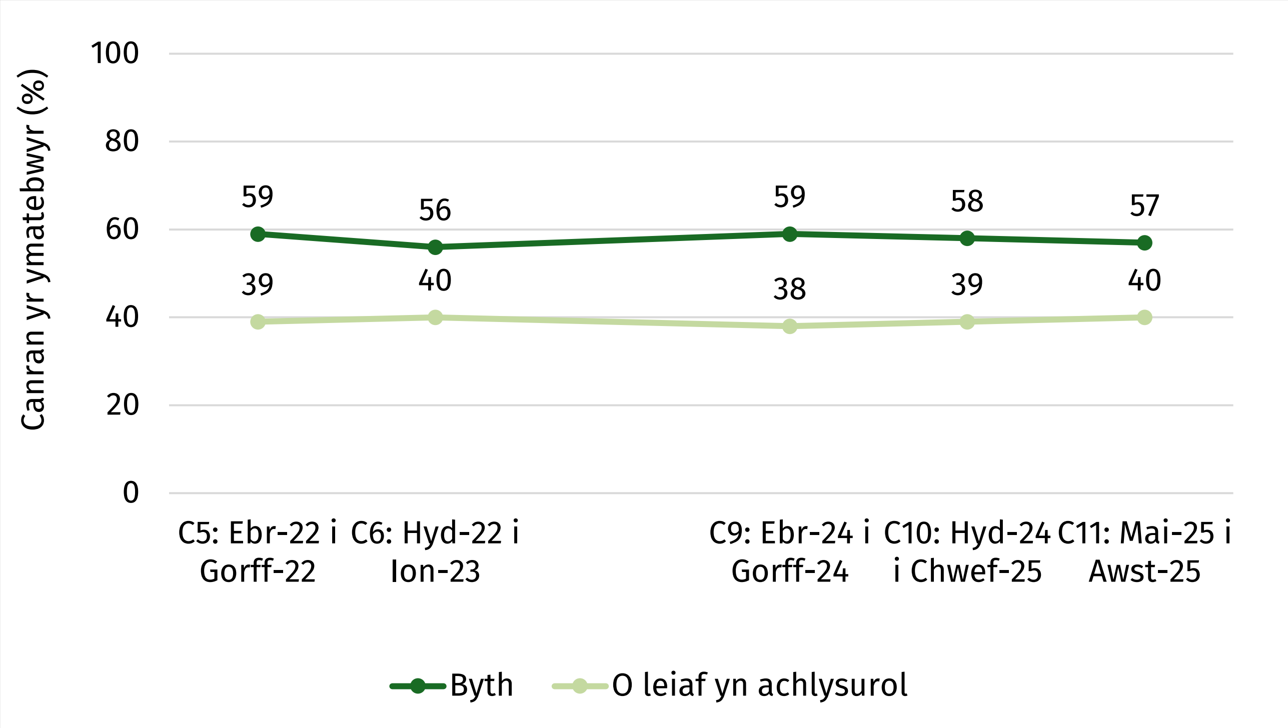
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 5, 9, 11

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar atal croeshalogi. Mae'r ASB yn argymell na ddylai pobl olchi cig na dofednod amrwd. Gall golchi cig amrwd ledaenu bacteria niweidiol ar ddwylo, arwynebau gwaith, bwyd parod i'w fwyta ac offer coginio. Rhwng Cylch 5 (Ebrill 2022 i Orffennaf 2022) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025), nid oedd unrhyw newid

sylweddol ar draws yr holl gylchoedd, gyda bron i 6 o bob 10 o'r ymatebwyr yn nodi nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd** (Ffigur 19).[32]

Ffigur 19. Canran yr ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd a'r rhai sy'n ei olchi o leiaf yn achlysurol.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 5, 6, 9-11

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

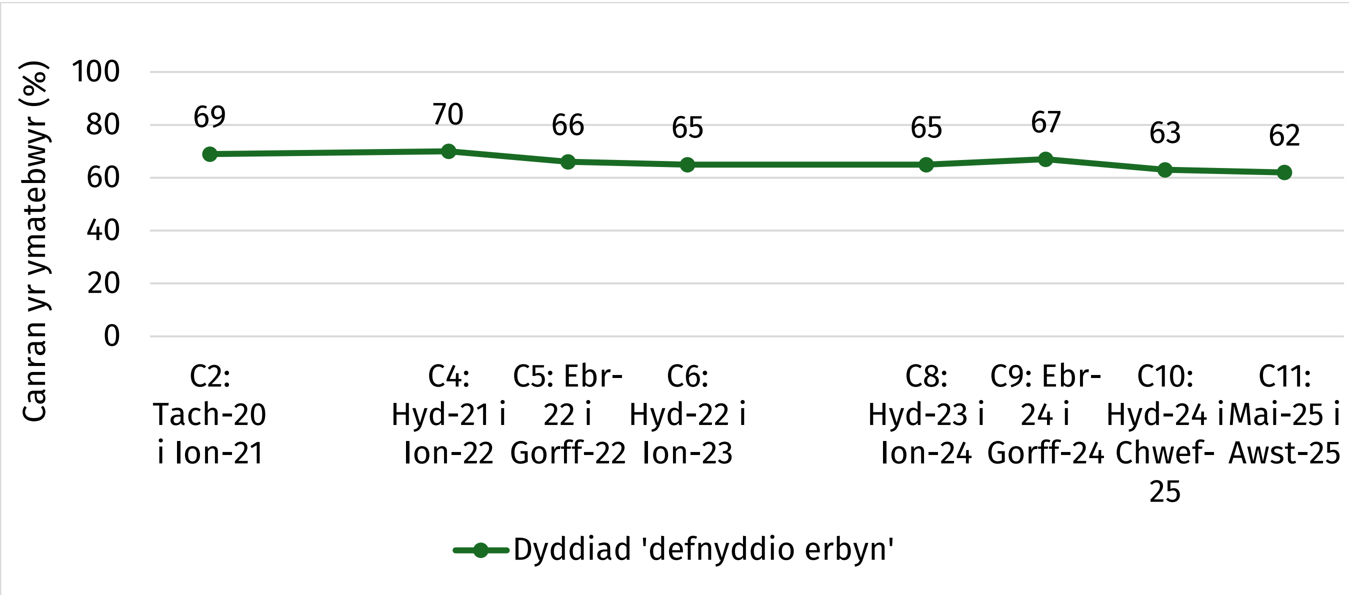
Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o labeli dyddiadau a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae

[32] 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 5, 6, 9, 10 ac 11 = 25,878 (amrediad rhwng 4,462 yng Nghylch 10 a 5,109 yng Nghylch 9), yr holl ymatebwyr mewn cylchoedd perthnasol sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 3 na Chylch 7 ac nid oes modd cymharu data Cylchoedd 1, 2, 4 nac 8 yn uniongyrchol â data Cylchoedd 5, 6, 9, 10 nac 11.

dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ yn ymwneud â diogelwch bwyd ac mae dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ (BBE) yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

Mae nifer yr ymatebwyr a nododd y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ fel yr wybodaeth sy’n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta mwyach wedi aros yn gymharol sefydlog ar draws y cylchoedd, gyda gostyngiad bach o Gylch 4 (70%) i Gylch 11 (62%)** (Ffigur 20).[33]

Ffigur 20. Canran yr ymatebwyr a nododd fod y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta mwyach.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4-6, 8-11

[33] 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2, 4-6, 8-11 = 30,582 (amrediad rhwng 3,530 yng Nghylch 9 a 4,041 yng Nghylch 5), pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3 na 7.

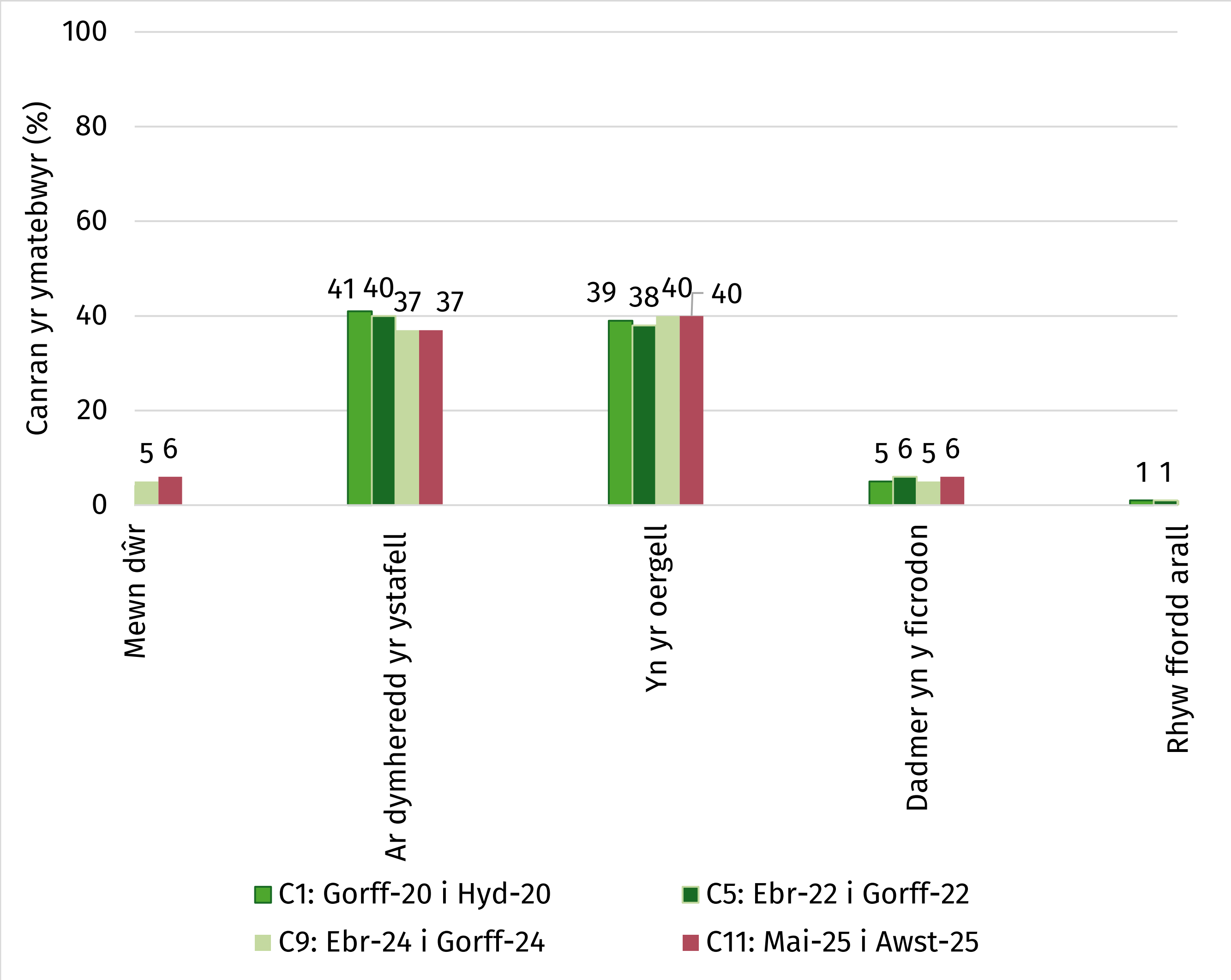
Dadmer

Mae'r ASB yn rhoi canllawiau ar sut i ddadmer bwyd yn ddiogel ac yn argymell dadmer bwyd yn yr oergell dros nos er mwyn osgoi bwyd rhag cyrraedd y 'Parth Peryglus'. Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddull maen nhw'n ei ddefnyddio amlaf wrth ddadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi. Arhosodd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, yn unol â chyngor yr ASB, yn sefydlog ar draws pob cylch (38-40%), gyda 4 o bob 10 yn nodi eu bod wedi gwneud hynny yng Nghylch 11. Roedd gwahaniaeth bach yng nghanran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn dadmer cig neu bysgod ar dymheredd yr ystafell – o 41% yng Nghylch 1 (Gorffennaf 2020 – Hydref 2020) i 37% yng Nghylch 11 (Mai 2025 – Awst 2025)**. Arhosodd pob dull arall yn sefydlog ar draws yr holl gylchoedd (Ffigur 21).[34] Dywedodd tua 1 o bob 10 o'r ymatebwyr nad oedden nhw byth yn dadmer cig a physgod.

---

[34] Cwestiwn: Sut rydych chi fel arfer yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi? Dewiswch y dull rydych chi'n ei ddefnyddio amlaf. Ymatebion: Rhoi'r cig neu'r pysgod mewn dŵr, gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft, ar yr arwyneb gwaith ar blât, mewn cynhwysydd neu yn ei ddeunydd pecynnu), Gadael y cig neu'r pysgod yn yr oergell, Dadmer y cig neu'r pysgod yn y ficrodon, Rhyw ffordd arall, Dydw i byth yn dadmer cig neu bysgod, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 1, 5, 9, 11 = 16,161 (amrediad rhwng 3,277 yng Nghylch 9 a 5,539 yng Nghylch 1), pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur drwy'r post perthnasol, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu cartref. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 2, 3, 4, 6, 7, 8 na 10.

Ffigur 21. Sut mae ymatebwyr yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 5, 9, 11

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

Cyflwyniad

Mae ‘gorsensitifrwydd i fwyd’ yn derm sy’n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy’n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. 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 yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad, chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis, a all fygwth bywyd rhywun.

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

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

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

gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen[35] yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o nifer yr adweithiau yn achos y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd, argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu tecawê, a hyder defnyddwyr mewn gwybodaeth am alergenau a labelu alergenau. Yn y rhan fwyaf o achosion, casglwyd data yn flynyddol rhwng Cylch 2 (Tachwedd 2020 i Ionawr 2021) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).

Nifer yr adweithiau

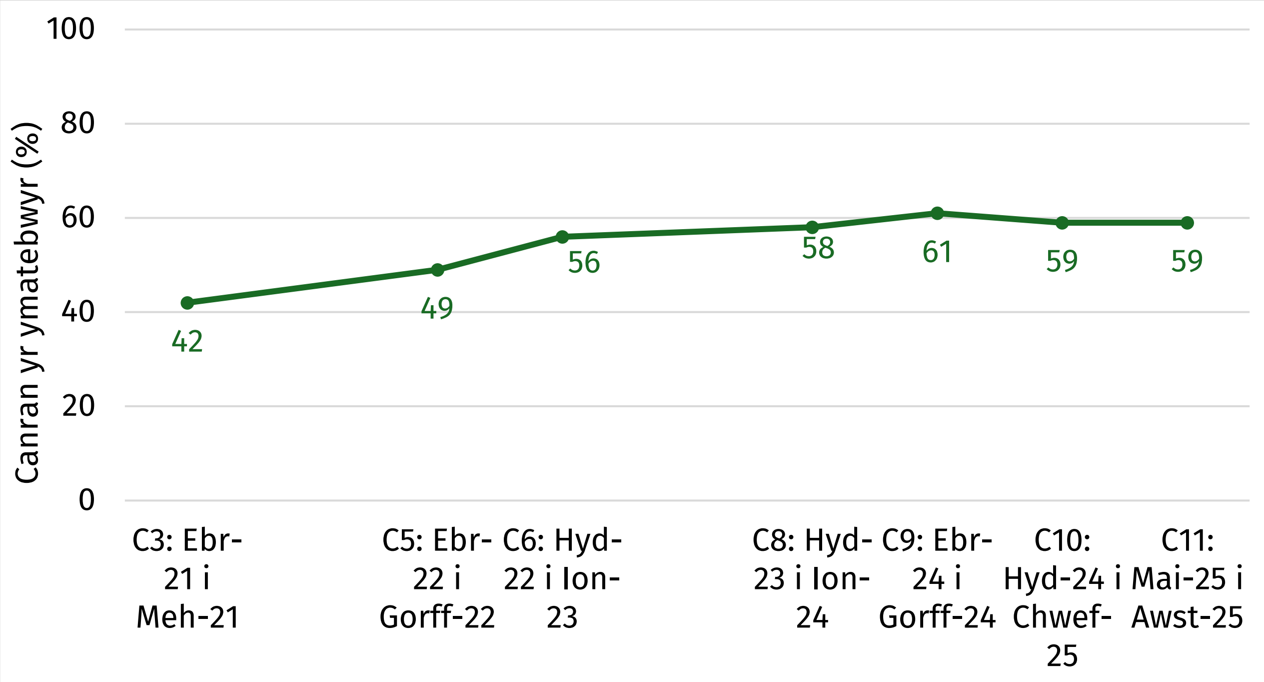
Gofynnwyd i'r ymatebwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd a oedden nhw wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd o fewn y 12 mis diwethaf. Rhwng Cylch 3 (Ebrill 2021 i Fehefin 2021) a Chylch 11 (Mai 2025 i Chwefror 2025), roedd cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith o 42% i 59% (Ffigur 22).[36]

---

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

[36] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 3, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 9,622 (amrediad rhwng 1,228 yng Nghylch 10 ac 1,631 yng Nghylch 5), yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol 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. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 2, 4 na 7.

Ffigur 22. Cyfran yr ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis diwethaf.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 3, 5, 6, 8, 9, 10 ac 11

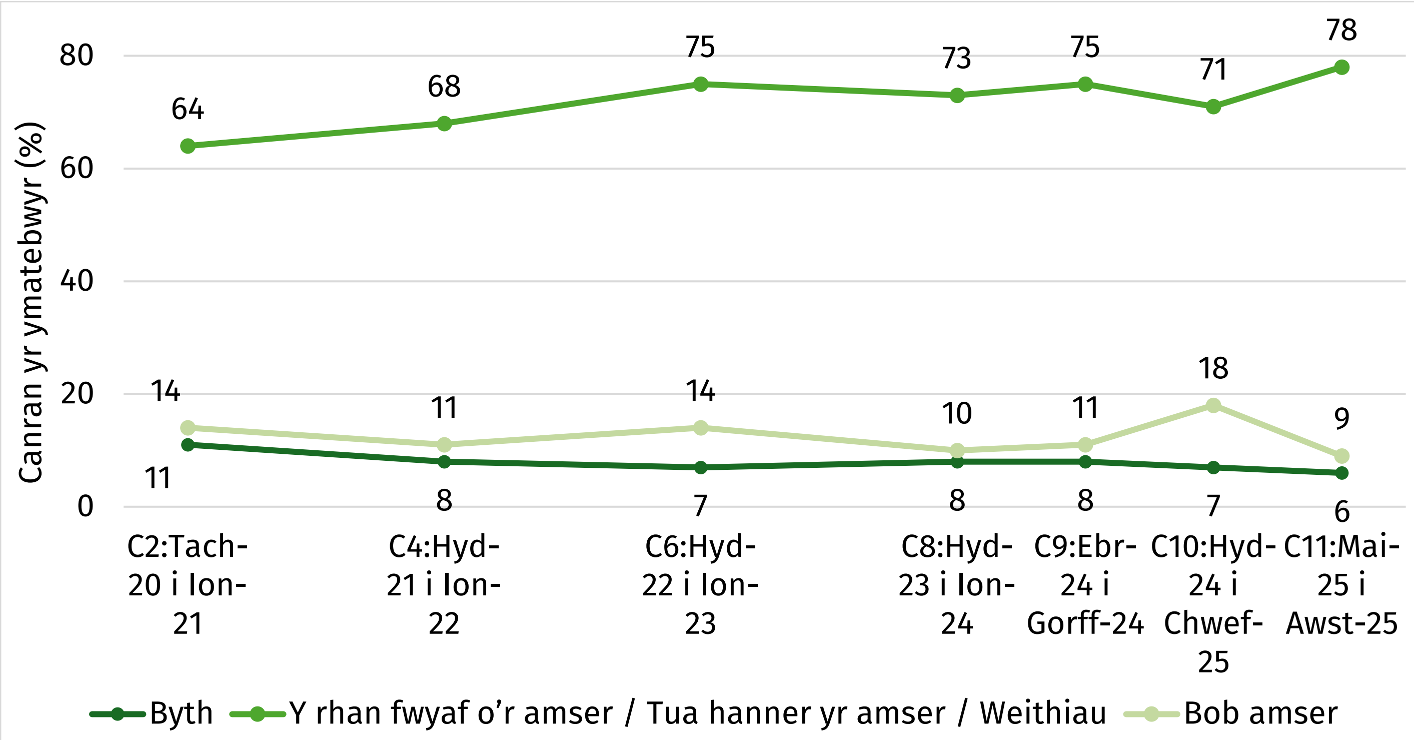
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê

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 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 alergenaidd wedi'u pwysleisio.

Mae nifer yr ymatebwyr sy'n nodi bod yr wybodaeth hon ar gael bob amser yn amrywio, gyda'r nifer uchaf yng Nghylch 10 (18%) a'r nifer isaf yng Nghylch 11 (9%)**. Bu cynnydd sylweddol yng nghanran yr ymatebwyr a nododd fod yr wybodaeth hon ond ar gael weithiau, hanner yr amser neu'r rhan fwyaf o'r amser rhwng Cylch 2 (64%) a Chylch 11 (78%)**. Mae nifer yr ymatebwyr sy'n nodi nad yw'r wybodaeth hon byth ar

gael wedi bod yn gyson is na'r ffigur yng Nghylch 2 (11%), gan gyrraedd y nifer isaf yng Nghylch 11 (6%)** (Ffigur 23).[37]

Ffigur 23. Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu brynu bwyd tecawê.

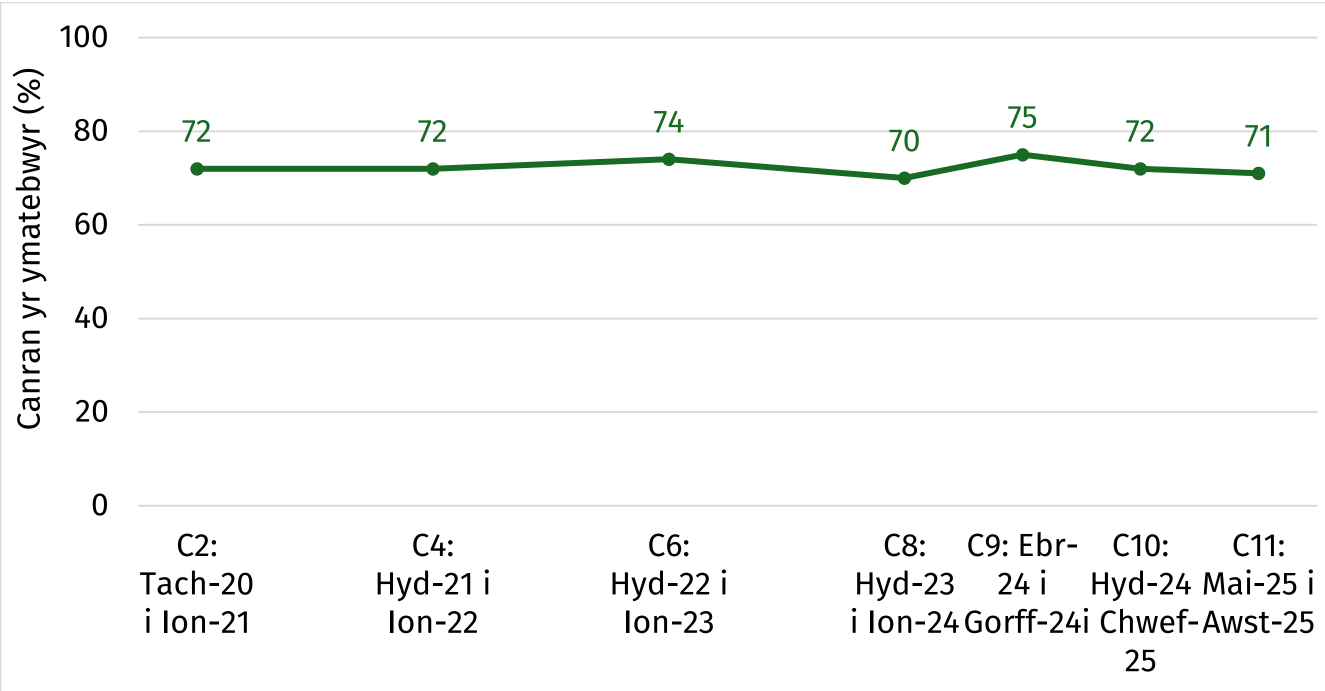


Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11

[37] 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 5,402 (amrediad rhwng 712 yng Nghylch 2 ac 844 yng Nghylch 11), pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê, sy'n cael adwaith corfforol 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. Sylwer: bu ychydig o wahaniaethau llwybro i'r cwestiwn hwn ar draws y cylchoedd. Ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3 na 5 ac nid yw data o Gylch 7 wedi'i gynnwys. Oherwydd llwybrau amrywiol, nid oes modd cymharu'r canlyniadau'n llawn â chylchoedd eraill.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor gyfforddus oeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am alergenau, wrth fwyta allan. Roedd rhwng 70% (Cylch 8) a 75% (Cylch 9) o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn teimlo'n gyfforddus i wneud hynny (boed yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus). Mae hyn wedi aros yn sefydlog ar draws yr holl gylchoedd (Ffigur 24).[38]

Ffigur 24. Canran yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd sy'n teimlo'n gyfforddus wrth ofyn i aelod o staff am wybodaeth am alergenau.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11

---

[38] Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am fwy o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 5,402 (amrediad rhwng 712 yng Nghylch 2 ac 844 yng Nghylch 11), pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n bwyta allan neu'n sy'n archebu bwyd o siopau tecawê, sy'n cael adwaith corfforol 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.

Hyder mewn gwybodaeth am alergenau

Gwybodaeth am alergenau ar lafar ac yn ysgrifenedig

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent wrth nodi gwybodaeth am alergenau, pan ddarparwyd yr wybodaeth yn ysgrifenedig neu ar lafar.

Roedd canran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn hyderus[39] mewn gwybodaeth am alergenau a ddarperir yn ysgrifenedig yn debyg yn y cylch cyntaf a'r cylchoedd diweddaraf lle gofynnwyd y cwestiwn (88% yng Nghylch 2, 86% yng Nghylch 11).

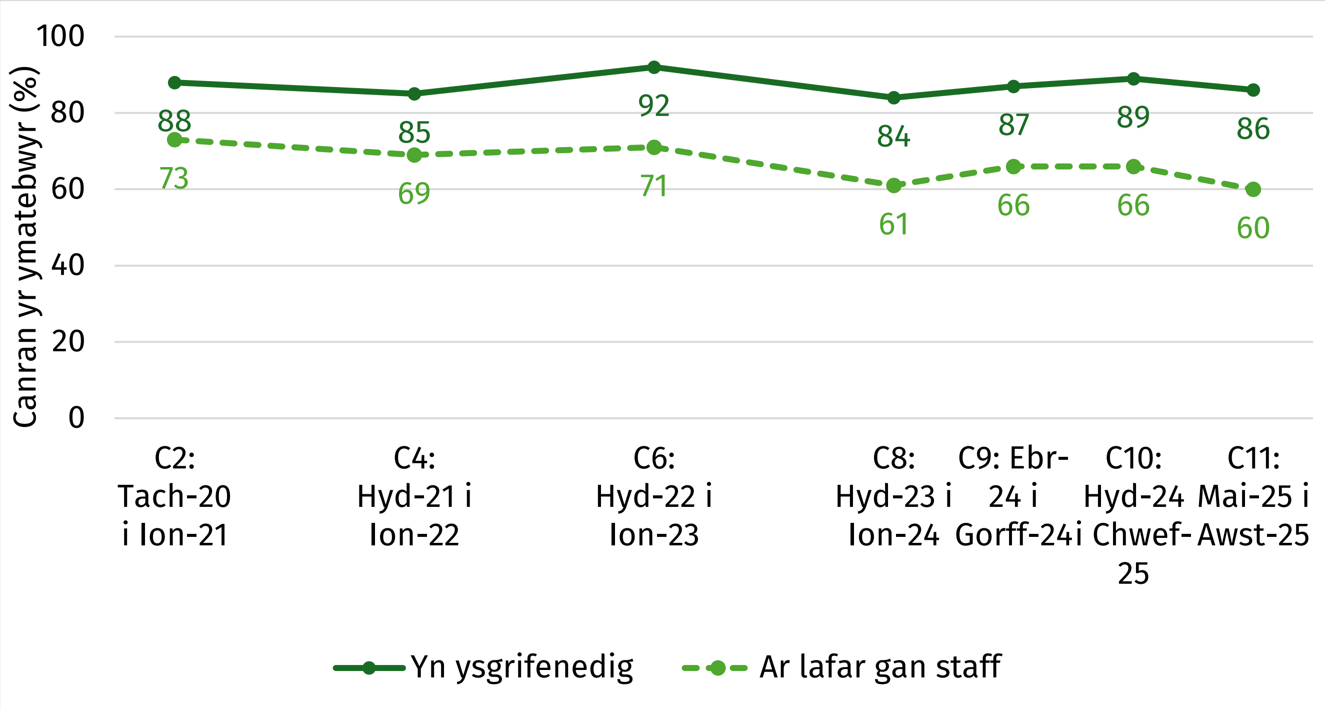
Bu gostyngiad nodedig yng nghanran yr ymatebwyr a nododd hyder mewn gwybodaeth am alergenau a ddarperir gan staff ar lafar, sef gostyngiad o 73% yng Nghylch 2 i 60% yng Nghylch 11 (Ffigur 25).[40]

---

[39] Hynny yw, hyderus iawn neu weddol hyderus

[40] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y bydd yr wybodaeth sy'n cael ei darparu yn golygu y gallwch nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? a) pan fo'r wybodaeth yn cael ei darparu yn ysgrifenedig (er enghraifft, ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân). b) pan fo'r wybodaeth yn cael ei darparu 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11 = 5,402 (amrediad rhwng 712 yng Nghylch 2 ac 844 yng Nghylch 11), pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n bwyta allan neu'n sy'n archebu bwyd o siopau tecawê, sy'n cael adwaith corfforol 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. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 3, 5 na 7.

Ffigur 25. Pa mor hyderus yw'r ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd mewn gwybodaeth am alergenau a ddarperir yn ysgrifenedig neu ar lafar gan aelod o staff.



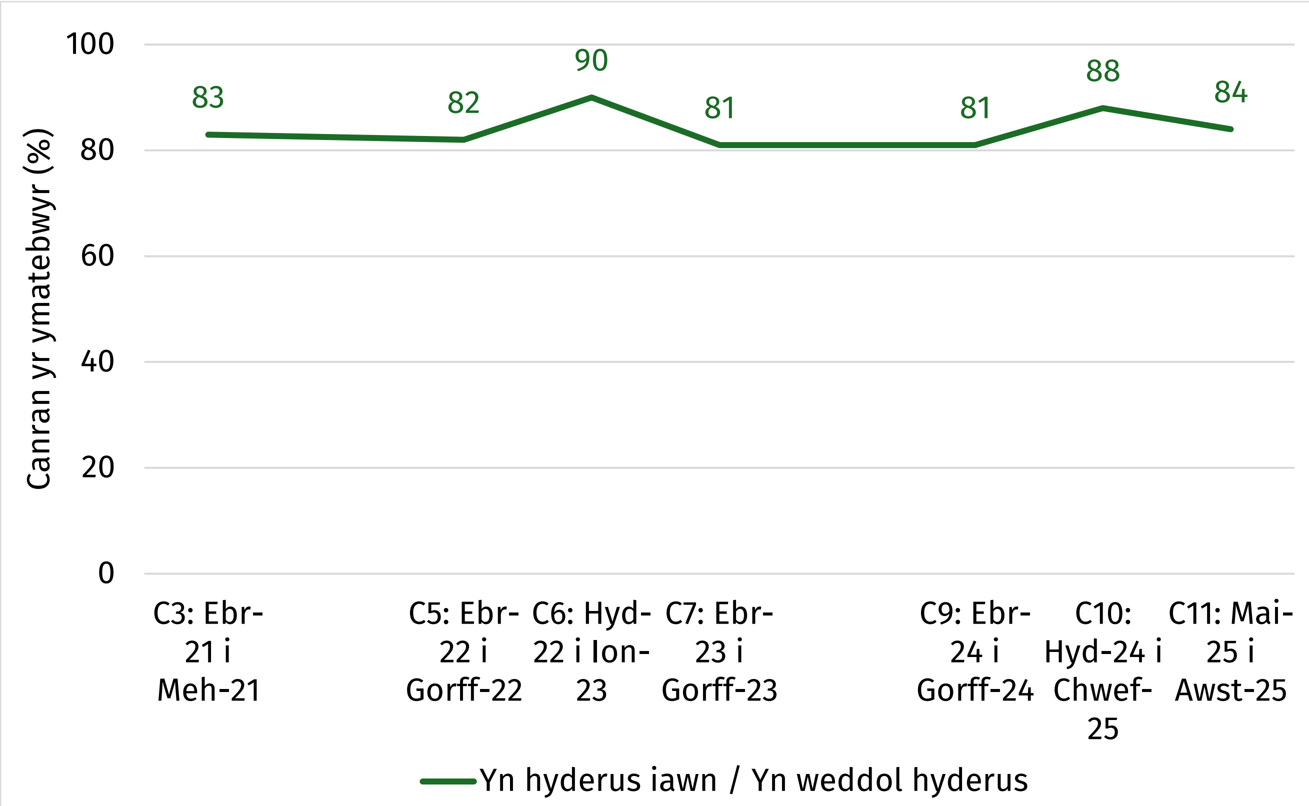
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2, 4, 6, 8, 9, 10 ac 11

Hyder mewn labelu alergenau wrth siopa am fwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oeddent (hynny yw, hyderus iawn neu weddol hyderus) fod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Gwnaeth 84% o'r ymatebwyr yng Nghylch 11 nodi hyder mewn labelu alergenau. Mae hyn fwy neu lai yn

gyson â chylchoedd blaenorol, ond nodwyd lefelau uwch yng Nghylch 6 (90%) a Chylch 10 (88%)** (Ffigur 26).[41]

Ffigur 26. Canran yr ymatebwyr sy'n hyderus mewn labelu alergenau.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 3, 5, 6, 7, 9, 10 ac 11

[41] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych 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 i aelod arall o'ch cartref? 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. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 3, 5, 6, 7, 9, 10 ac 11 = 12,618 (amrediad rhwng 1,624 yng Nghylch 7 a 1,995 yng Nghylch 3), pawb a ymatebodd ar-lein mewn cylchoedd perthnasol sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain / gofynion deietegol rhywun arall yn y cartref, wrth siopa am fwyd. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 4 nac 8, ac nid oes modd cymharu data o gylchoedd 1 na 2 mwyach, oherwydd ailsylfaenu'r cwestiwn yng Nghylch 11.

Pennod 5: Diogeledd bwyd

Cyflwyniad

“Mae diogeledd bwyd yn bodoli 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’r bennod hon yn adrodd ar sut y newidiodd diogeledd bwyd a defnydd o fanciau bwyd rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) a Chylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025).

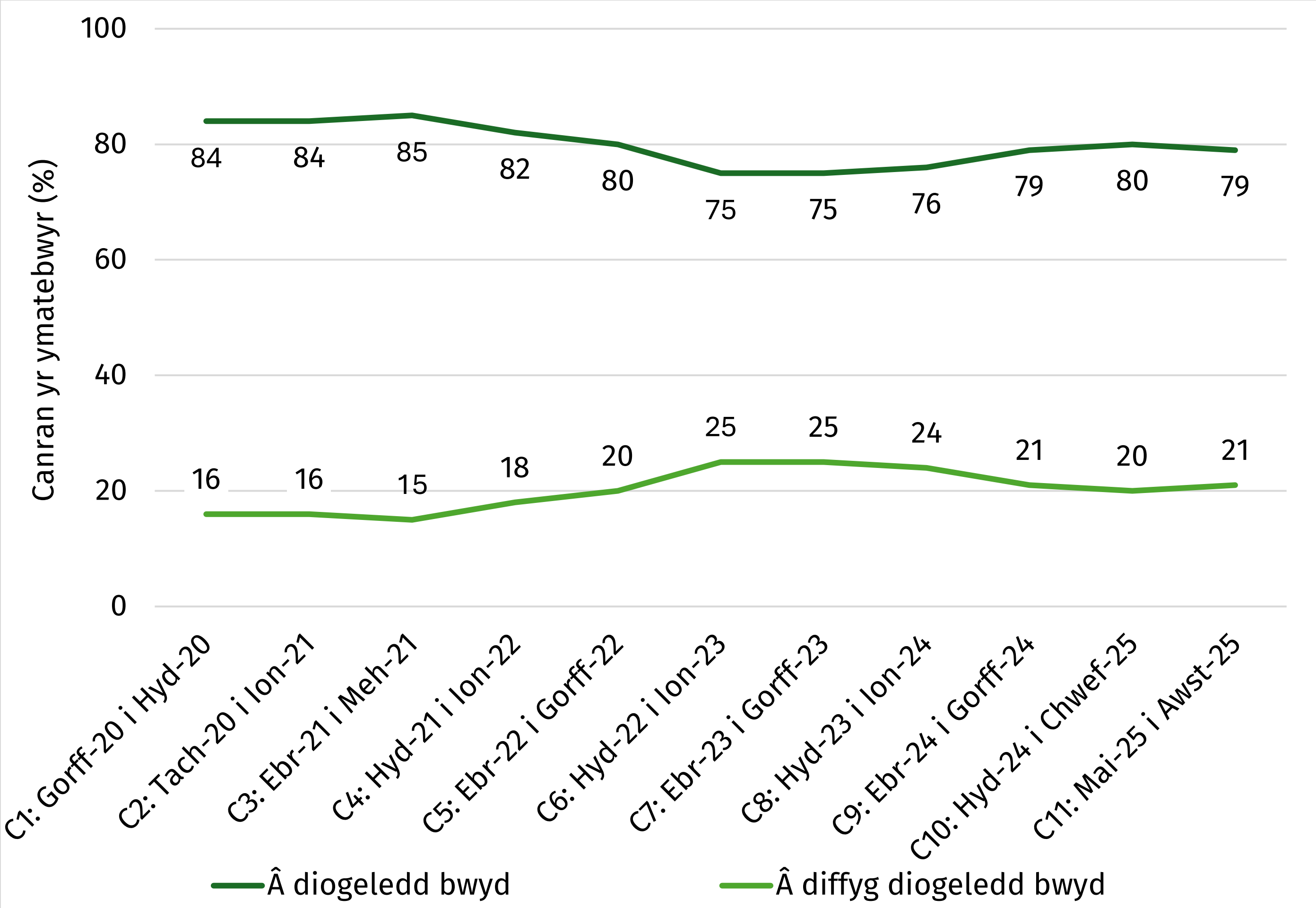
Diogeledd bwyd

Yn dilyn cyfnod o sefydlogrwydd rhwng Cylch 1 (Gorffennaf 2020 i Hydref 2020) a Chylch 3 (Ebrill 2021 i Fehefin 2021), bu gostyngiad nodedig yng nghanran yr ymatebwyr a ddosbarthwyd fel pobl â diogeledd bwyd (hynny yw, diogeledd bwyd uchel neu ymylol), sef gostyngiad o 85% yng Nghylch 3 i 75% yng Nghylch 6 (Hydref 2022 i Ionawr 2023) a Chylch 7 (Ebrill 2023 i Orffennaf 2023). Bu cynnydd bach yn dilyn Cylch 8, ac mae’r lefel wedi bod yn sefydlog ers hynny, gyda 79% yn nodi eu bod â diogeledd bwyd yng Nghylch 11 (Mai 2025 i Awst 2025)**. Mae canran yr ymatebwyr a ddosbarthwyd fel rhai heb ddiogeledd bwyd (hynny yw, diogeledd bwyd isel neu isel iawn) yn dangos y gwrthwyneb, gan gynyddu o 15% yng Nghylch 3 i 25% yng Nghylch 7, gyda gostyngiad bach i 21% yng Nghylch 11** (Ffigur 27).[42]

---

[42] Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler canllawiau’r USDA ar ddiogeledd bwyd a’r Adroddiad Technegol. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 1-11 = 68,773 (amrediad rhwng 5,526 yng Nghylch 9 a 9,319 yng Nghylch 1), pawb a ymatebodd. Sylwer: Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd fel “pobl â diogeledd bwyd”. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd fel “pobl 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.

Ffigur 27. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1-11

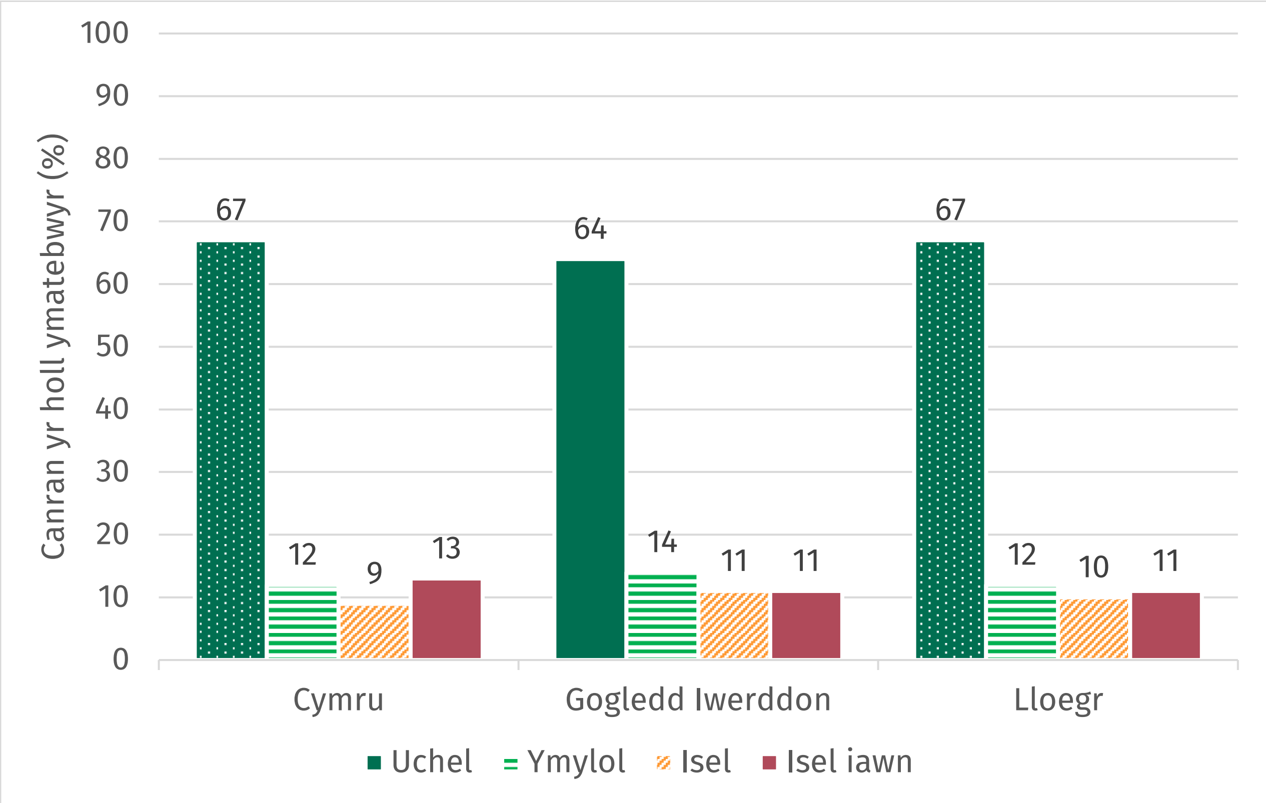
Yng Nghylch 11, ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd. O'r rhain, dosbarthwyd 67% fel pobl â diogeledd bwyd uchel, a dosbarthwyd 12% fel pobl â diogeledd bwyd ymylol. Cafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd. O'r rhain, dosbarthwyd 10% fel pobl â diogeledd bwyd isel, a dosbarthwyd 11% fel pobl â diogeledd bwyd isel iawn.[43]

Roedd tuag 8 o bob 10 o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw ddiogeledd bwyd uchel neu ymylol) yng Nghymru (79%), Lloegr (79%) a Gogledd

[43] Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5898, pawb a ymatebodd. Sylwer: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau o lefelau diogeledd bwyd.

Iwerddon (78%). Roedd gan oddeutu un rhan o bump o'r ymatebwyr ddiffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd) yng Nghymru (21%), Lloegr (21%) a Gogledd Iwerddon (22%) (Ffigur 28).

Ffigur 28. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, fesul gwlad.



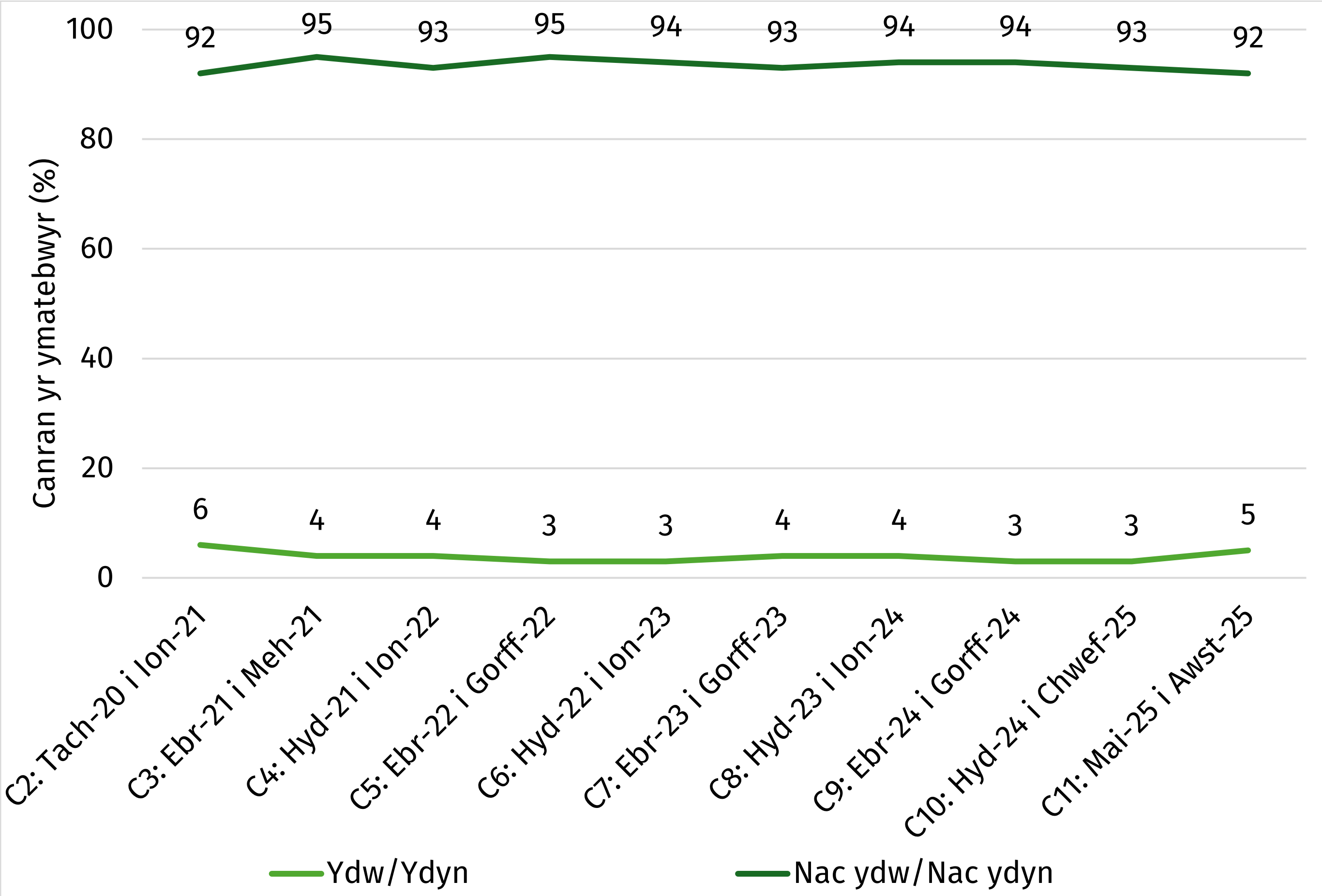
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 11

Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw, neu unrhyw un arall yn eu cartref, wedi cael parsel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Gostyngodd canran yr ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael parsel am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis blaenorol ychydig, o 6% yng Nghylch 2 (Tachwedd 2020 i Fehefin 2021) i 3% yng Nghylch 5 (Ebrill

2022 i Orffennaf 2022)**. Ers hynny, mae'r ganran sy'n defnyddio banciau bwyd wedi aros yn sefydlog ar y cyfan gyda chynnydd bach yng Nghylch 11 (5%)** (Ffigur 29).[44]

Ffigur 29. Defnydd o fanciau bwyd a/neu ddarparwyr bwyd brys eraill.



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 2-11

---

[44] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parsel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf/gennym beidio â dweud. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 2-11 = 38,525 (amrediad rhwng 3,530 yng Nghylch 9 a 4,326 yng Nghylch 3), pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylch 1. Sylwer: yn 2020, dosbarthwyd bocsys o fwyd brys i bobl oedd yn agored i niwed yn glinigol ledled y DU, drwy gynllun dan arweiniad y llywodraeth. Cynllun ar raddfa fawr oedd hwn. Er enghraifft, dosbarthwyd dros filiwn o focsys i bobl oedd yn agored i niwed yn glinigol yn Lloegr.

Pennod 6: Deietau iach a chynaliadwy

Cyflwyniad

Rhan greiddiol o genhadaeth yr Asiantaeth Safonau Bwyd yw sicrhau bod bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy. Mae’r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau o gwestiynau a oedd yn archwilio agweddau ac ymddygiadau’r cyhoedd mewn perthynas â’r thema hon, gan gynnwys cwestiynau a gyd-ariannwyd gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra). Mae Defra yn chwarae rhan bwysig mewn perthynas â chynhyrchu bwyd, ac mae’n gyfrifol am agweddau allweddol ar labelu bwyd, fel cyfansoddiad a tharddiad. Mae’r cwestiynau a ariannwyd gan Defra, ac yr adroddir arnynt yma, yn canolbwyntio’n benodol ar darddiad bwyd, cynaliadwyedd a lles anifeiliaid.

Newidiadau i arferion bwyta

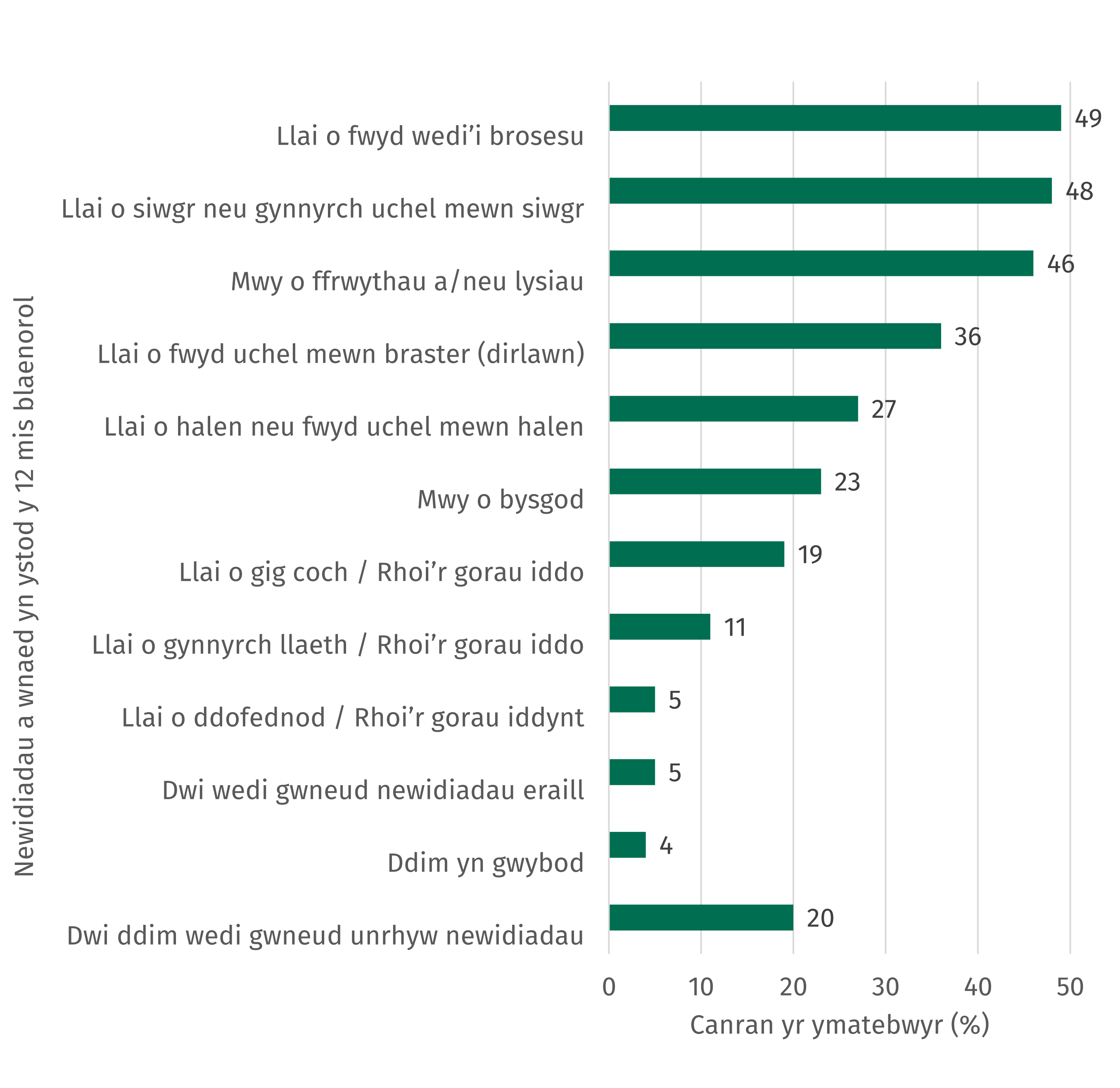
Mae’r adran hon yn rhoi trosolwg o’r newidiadau a wnaed gan yr ymatebwyr yn ystod y 12 mis diwethaf i’w harferion bwyta a’u harferion siopa am fwyd, a hynny am resymau iechyd neu gynaliadwyedd.

Gofynnwyd i’r ymatebwyr pa newidiadau, o blith rhestr o opsiynau, a wnaed ganddynt yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl, am resymau iechyd yn benodol. Roedd tri chwarter o’r boblogaeth yng Nghylch 11 (75%) wedi gwneud o leiaf un newid am resymau iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi’i brosesu (49%), bwyta llai o siwgr neu fwyd/diod sy’n uchel mewn siwgr (48%), a bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (46%). Dywedodd tua thraean o’r ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o fwydydd sydd â lefelau uchel o fraster neu fraster dirlawn (36%), a nododd tua chwarter eu bod wedi bwyta llai o halen neu fwyd sy’n uchel mewn halen (27%). Fodd bynnag, nododd 5% o’r ymatebwyr eu bod wedi gwneud newidiadau eraill nad oeddent ar y rhestr, nododd 20% eu bod heb wneud unrhyw un o’r newidiadau a restrwyd, a dywedodd 4% nad

oeddent yn gwybod a oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn ystod y 12 mis blaenorol (Ffigur 30).[45]

[45] Cwestiwn: Gan feddwl am y bwyd rydych chi'n ei fwyta, pa rai o'r newidiadau canlynol rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf, os o gwbl, am resymau iechyd? Ymatebion: Wedi rhoi'r gorau i fwyta cig coch neu wedi bwyta llai o gig coch, Wedi rhoi'r gorau i fwyta dofednod neu wedi bwyta llai o ddofednod, Wedi bwyta mwy o bysgod, Wedi rhoi'r gorau i fwyta wyau neu gynnyrch llaeth (er enghraifft, llaeth, caws, menyn) neu wedi bwyta llai o wyau neu gynnyrch llaeth, Wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Wedi bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Wedi bwyta llai o fwydydd sydd â lefelau uchel o fraster neu fraster dirlawn, Wedi bwyta llai o siwgr neu fwyd/diod sy'n uchel mewn siwgr, Wedi bwyta llai o halen neu fwyd sy'n uchel mewn halen, Dwi wedi gwneud newidiadau eraill (nodwch beth), Dwi ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau i'r bwyd rwy'n ei fwyta am resymau iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3841, pawb a atebodd ar-lein yn ateb.

Ffigur 30. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau iechyd.[46]



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 11

Wedyn, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa newidiadau, o blith rhestr arall o opsiynau, a wnaed ganddynt yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl, am resymau cynaliadwyedd.

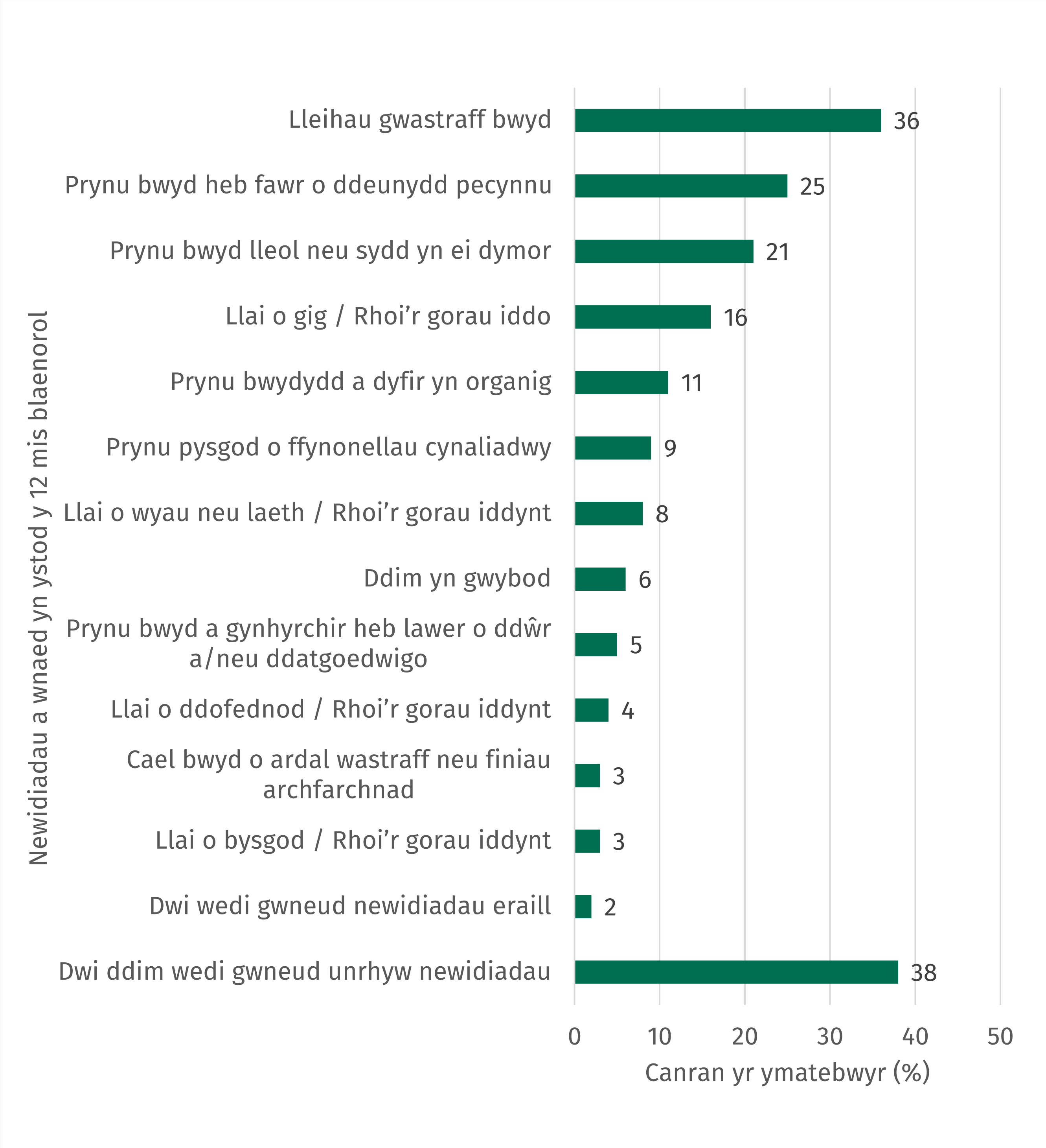
[46] Sylwer bod yr opsiynau ymateb ar yr echelin Y yn labeli talfyredig. I gael manylion llawn yr opsiynau ymateb, gweler troednodyn 45.

Roedd tua hanner o'r boblogaeth yng Nghylch 11 (55%) wedi gwneud o leiaf un newid am resymau cynaliadwyedd yn ystod y 12 mis diwethaf. Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd dechrau lleihau gwastraff bwyd (36%), dechrau prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu, os o gwbl (25%), a dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (21%). Nododd tua 4 o bob 10 o'r ymatebwyr (38%) eu bod heb wneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd, dywedodd 6% nad oeddent yn gwybod a oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd, a dywedodd 2% eu bod wedi gwneud newidiadau eraill nad oeddent ar y rhestr (Ffigur 31).[47]

---

[47] Cwestiwn: Gan feddwl am y bwyd rydych chi'n ei fwyta, pa rai o'r newidiadau canlynol rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf, os o gwbl, am resymau cynaliadwyedd? Ymatebion: Wedi rhoi'r gorau i fwyta cig neu wedi bwyta llai o gig, Wedi rhoi'r gorau i fwyta dofednod neu wedi bwyta llai o ddofednod, Wedi rhoi'r gorau i fwyta pysgod neu wedi bwyta llai o bysgod, Wedi rhoi'r gorau i fwyta wyau neu gynnyrch llaeth (er enghraifft, llaeth, caws, menyn) neu wedi bwyta llai o wyau neu gynnyrch llaeth, Wedi dechrau lleihau gwastraff bwyd, Wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Wedi dechrau prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu, os o gwbl, Wedi dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb ddefnyddio llawer o ddŵr a/neu sydd wedi achosi'r graddau lleiaf posib o ddatgoedwigo, Wedi dechrau prynu bwydydd a dyfir yn organig, Wedi dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Wedi dechrau cael bwyd o ardal wastraff neu finiau archfarchnad neu siop ('freeganism'), Dwi wedi gwneud newidiadau eraill (nodwch beth), Dwi ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau i'r bwyd rwy'n ei fwyta am resymau cynaliadwyedd yn ystod y 12 mis diwethaf, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3841, pawb a atebodd ar-lein yn ateb

Ffigur 31. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau cynaliadwyedd.[48]



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 11

[48] Sylwer bod yr opsiynau ymateb ar yr echelin Y yn labeli talfyredig. I gael manylion llawn yr opsiynau ymateb, gweler troednodyn 47.

Beth mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano wrth brynu bwyd?

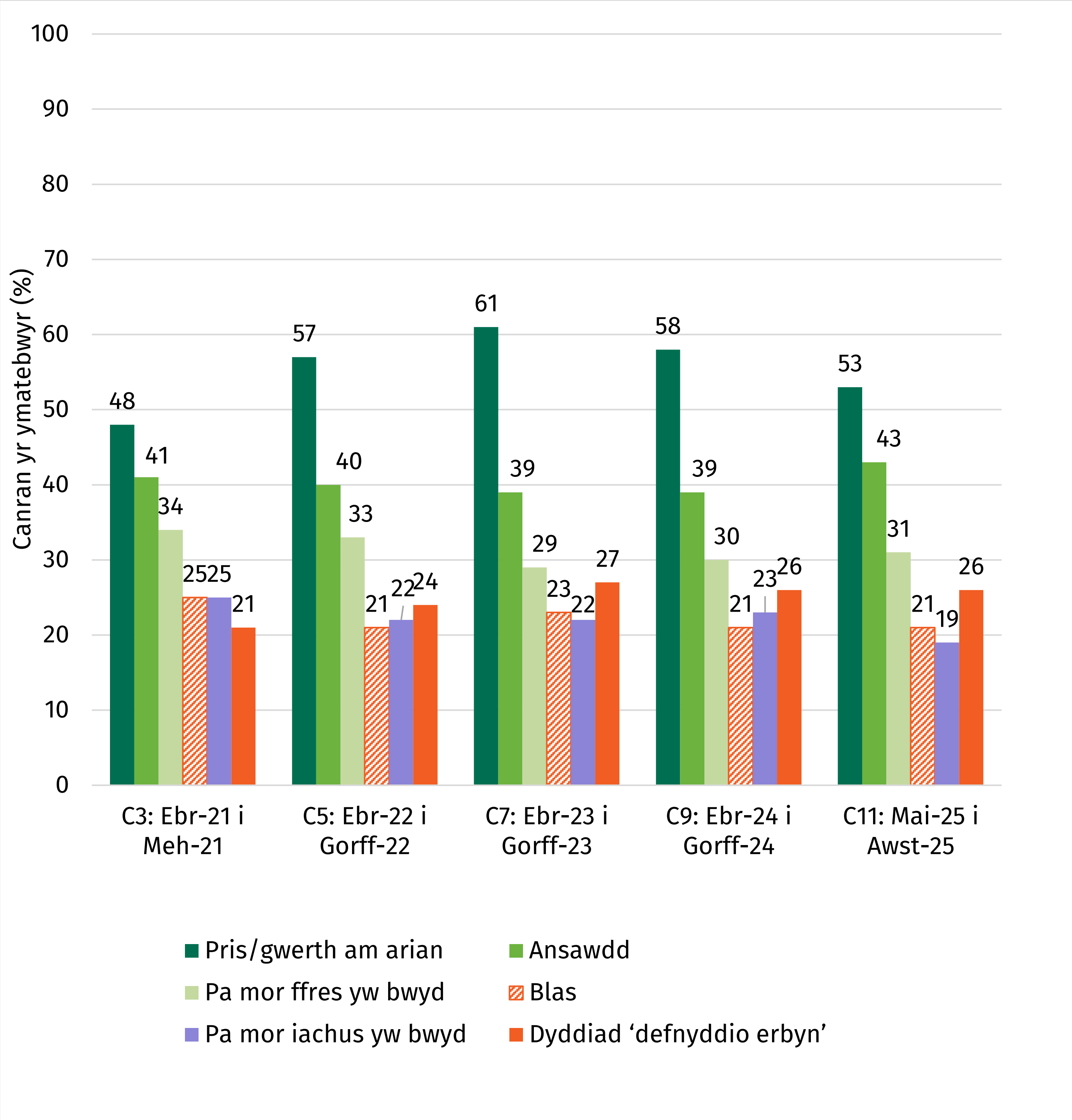
Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth yn eu barn nhw oedd bwysicaf wrth benderfynu pa fwyd i'w brynu, gan ddewis o blith rhestr o nodweddion.[49] Roedd y tair nodwedd a ddewiswyd amlaf yn gyson ar draws pob cylch: pris/gwerth am arian, ansawdd, a pa mor ffres yw bwyd (Ffigur 32).[50] Gwnaeth y nodwedd a ddewiswyd amlaf, sef pris/gwerth am arian, godi o 48% yng Nghylch 3 i 61% yng Nghylch 7. Yna gostyngodd hyn i 53% yng Nghylch 11**. Mae'r canrannau a nododd fod ansawdd bwyd (39%-43%) a pha mor ffres yw bwyd (29%-34%) yn ffactorau pwysig wrth ddewis bwyd wedi amrywio ychydig ond, ar y cyfan, maent wedi aros yn sefydlog ar y cyfan ar draws pob cylch **. Gwnaeth y ganran a ddewisodd dyddiadau 'defnyddio erbyn' gynyddu ychydig rhwng Cylch 3 (21%) a Chylch 11 (26%), a gwnaeth yr opsiwn 'blas' ostwng ychydig o chwarter yr ymatebwyr yng Nghylch 3 (25%) i tua un rhan o bump yng Nghylch 11 (21%)**. Gwelwyd gostyngiad bach – o 25% yng Nghylch 3 i 19% yng Nghylch 11 – yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd yn ystyried mai un o'u tri ffactor pwysicaf oedd pa mor iachus yw bwyd**.

---

[49] Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan fyddwch chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu? Dewiswch hyd at dri ateb. Ymatebion: Pris/gwerth am arian, Ansawdd, Pa mor ffres yw bwyd, Blas, Sut mae'r bwyd yn edrych, Pa mor iachus yw bwyd, Dyddiad 'defnyddio erbyn'/pa mor hir y bydd y bwyd yn cadw, Gwlad tarddiad, Cynhwysion, Bod y bwyd yn foesegol, Bod y bwyd yn ecogyfeillgar, Dulliau ffermio (er enghraifft, organig neu ffermio maes ('free-range')), Sut mae'n cael ei wneud neu sut mae'n cael ei gynhyrchu, Dewis/argaeledd/amrywiaeth, Prynu beth mae fy nghartref/plant ei eisiau, Ymddiriedaeth yn y cyflenwr, Diogelwch y cynnyrch, Cyfleustra/pa mor hawdd yw ei goginio neu ei baratoi, Arall, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11 = 29,067 (amrediad rhwng 5,157 yng Nghylch 7 a 6,770 yng Nghylch 5), Yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 2, 4, 6, 8 na 10. Sylwer hefyd fod yr opsiynau posib ar gyfer y cwestiwn hwn wedi newid dros y cylchoedd, ond nid yw hyn yn effeithio ar y canlyniadau yr adroddir arnynt yma.

[50] Dim ond nodweddion gyda 10% neu fwy o ymatebion sy'n cael eu dangos. Gellir dod o hyd i ganlyniadau ar gyfer opsiynau eraill yn y tablau data cysylltiedig.

Ffigur 32. Y 6 opsiwn pwysicaf i ymatebwyr wrth ddewis pa fwydydd maent yn eu prynu.[51]



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11

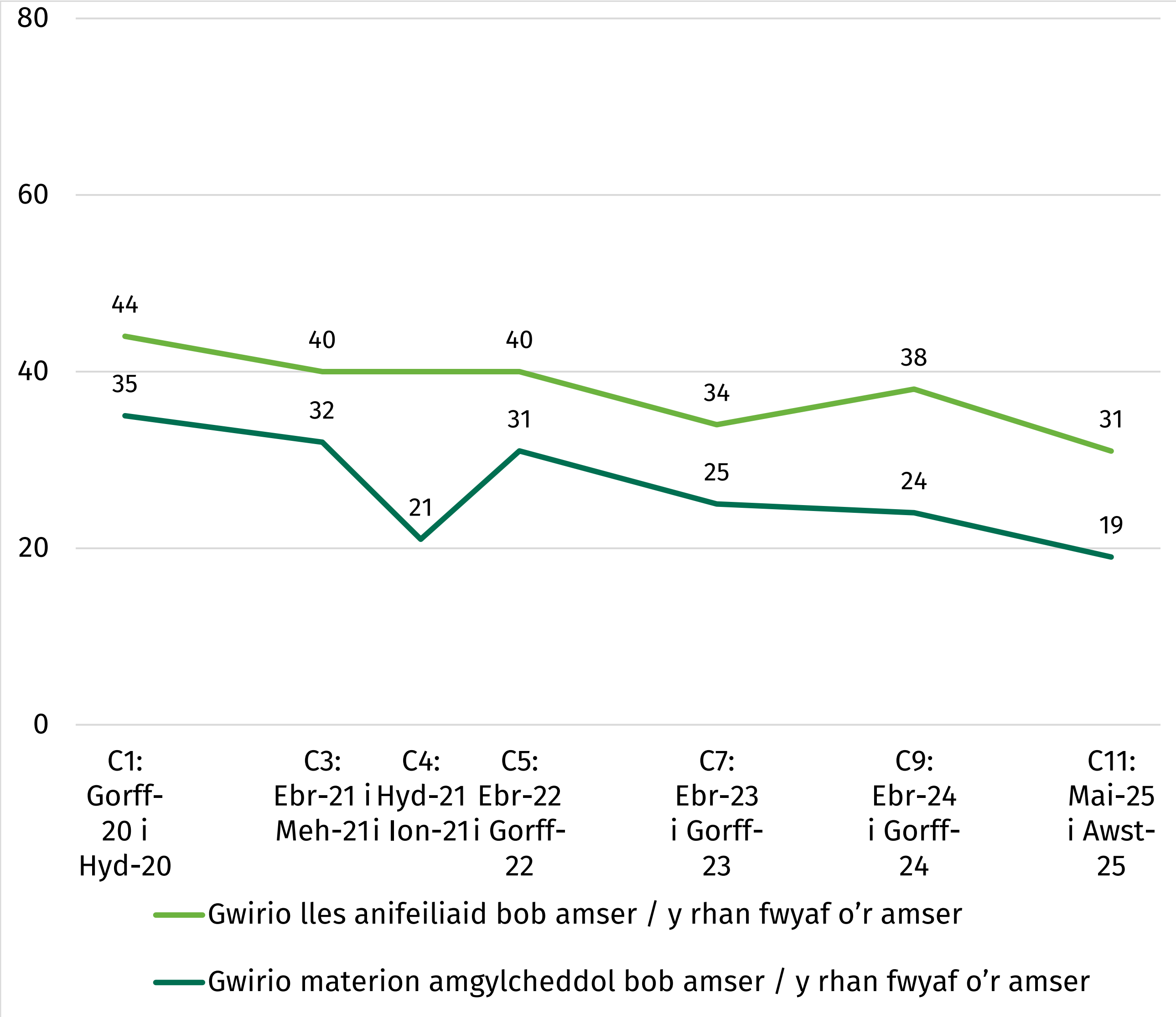
[51] Mae'r chwe opsiwn a ddewiswyd amlaf wedi'u cyflwyno, oherwydd bod blas a pha mor iachus yw bwyd wedi bod mewn safle cyfatebol dros amser. Gellir dod o hyd i'r set ddata lawn yn y tablau data cysylltiedig o ran cylchoedd a thueddiadau.

Safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod ac effaith amgylcheddol bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd ac am les anifeiliaid wrth brynu bwyd.[52] Bu gostyngiad yn nifer yr ymatebwyr sy'n chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, o 44% yng Nghylch 1 i 31% yng Nghylch 11. Mae'r gostyngiad hwn hefyd yn cael ei adlewyrchu gan arferion yr ymatebwyr wrth chwilio am wybodaeth am faterion amgylcheddol: dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr (35%) eu bod yn gwneud hyn bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser yng Nghylch 1, ond mae hyn wedi gostwng i tua un rhan o bump (19%) yng Nghylch 11 (Ffigur 33). Yn gyfatebol, cynyddodd y rhai a nododd nad oeddent byth yn chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid wrth siopa o 17% yng Nghylch 1 i 33% yng Nghylch 11, a chynyddodd y rhai nad oeddent byth yn chwilio am wybodaeth am faterion amgylcheddol o 21% yng Nghylch 1 i 39% yng Nghylch 11.

[52] Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml rydych chi'n gwneud y canlynol? a) chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid. b) chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 38,386 (lles anifeiliaid) a 43,172 (materion amgylcheddol), Yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol (a atebodd). Gofynnwyd y cwestiwn am les anifeiliaid yng nghylchoedd 1, 3, 5, 7, 9 ac 11, a gofynnwyd y cwestiwn am faterion amgylcheddol yng nghylchoedd 1, 3, 4, 5, 7, 9 ac 11. Yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol. Sylwer: ni chafodd y cwestiynau hyn eu cynnwys yng Nghylchoedd 2, 6, 8 na 10.

Ffigur 33. Canran yr ymatebwyr sy'n chwilio, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd a lles anifeiliaid wrth siopa.[53]



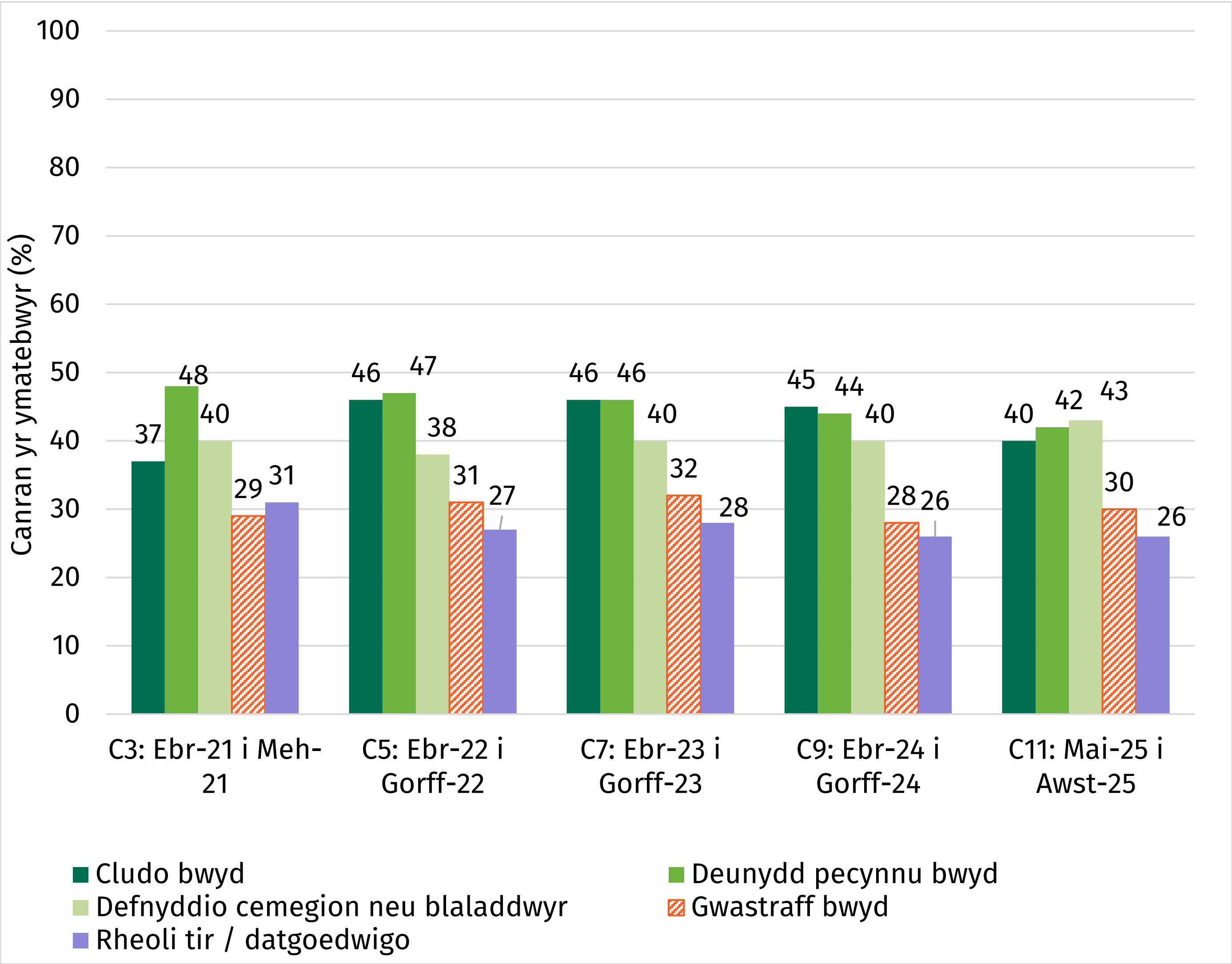
Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 1, 3, 4, 5, 7, 9 ac 11

[53] Ni ofynnwyd y cwestiwn ynghylch chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid yng Nghylch 4

Hefyd, gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, sy'n cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd yn eu barn nhw.[54] Y pum prif ffactor y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd, ar draws cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11, yw deunydd pecynnu bwyd (42%-48%), cludo bwyd (37%-46%), defnyddio cemegion a phlaladdwyr (38%-43%), gwastraff bwyd (28%-32%) a rheoli tir a/neu ddatgoedwigo (26%-31%)** (Ffigur 34).

[54] Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd? Dewiswch hyd at dri ateb. Ymatebion: Cludo bwyd, Deunydd pecynnu bwyd, Y ffordd y caiff cnydau eu tyfu, Prosesu bwyd, Defnyddio cemegion neu blaladdwyr, Cynhyrchu cig, Gwastraff bwyd, Rheoli tir / datgoedwigo, Galw/tueddiadau defnyddwyr, Defnydd dŵr, Arall (nodwch beth), Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11 = 29,067 (amrediad rhwng 5,157 yng Nghylch 7 a 6,770 yng Nghylch 5), Yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 2, 4, 6, 8 na 10.

Ffigur 34. Y pum ffactor pwysicaf y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd.[55]



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11

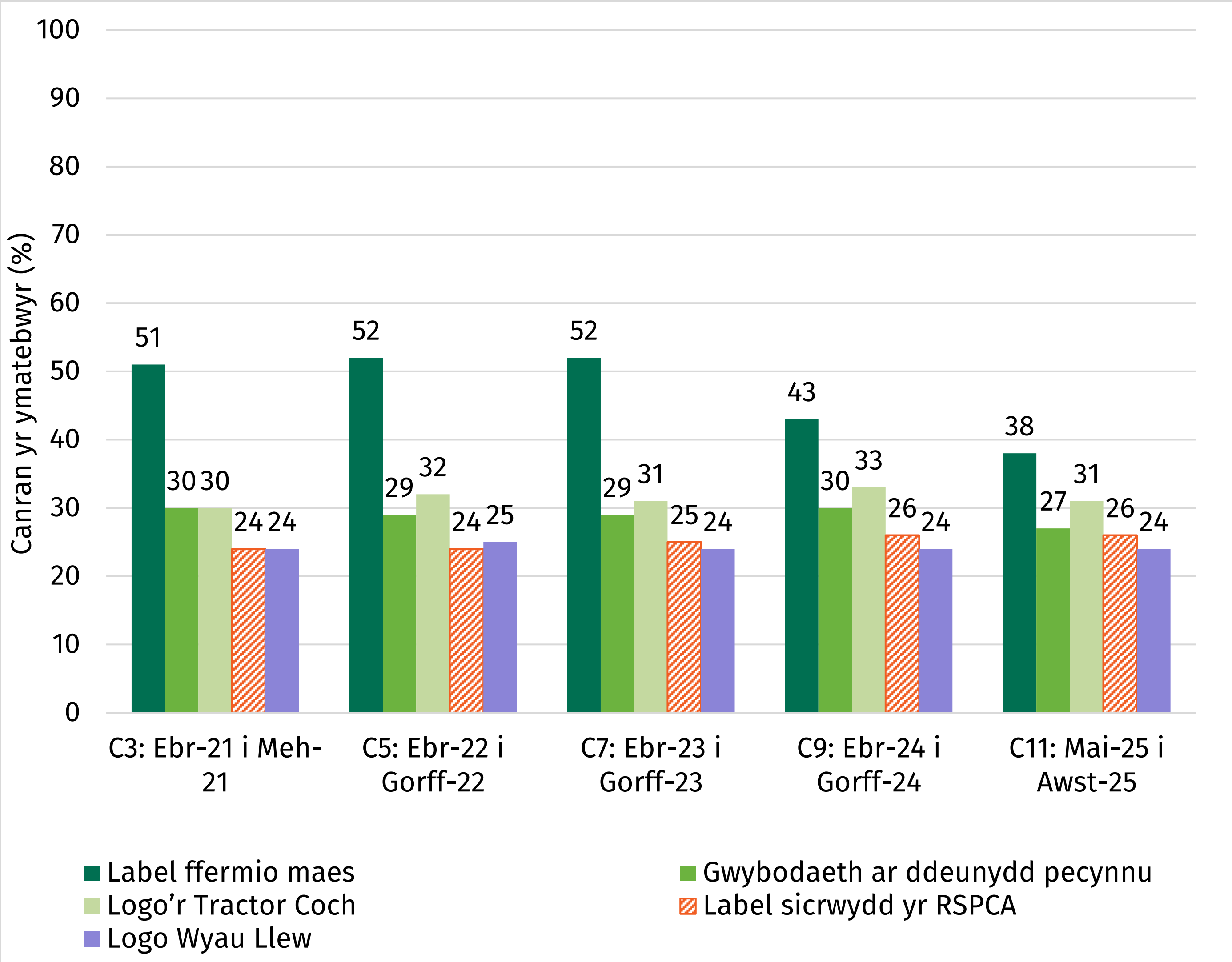
Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, fyddai'n dangos a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid. Y dangosydd mwyaf cyffredin ar draws pob cylch oedd label ffermio maes. Fodd bynnag, mae hyn wedi gostwng o 51% yng Nghylch 3 i 38% yng Nghylch 11

[55] Dim ond y pum opsiwn a ddewiswyd amlaf sydd wedi'u cyflwyno oherwydd cyfyngiadau lle. Gellir dod o hyd i'r set ddata lawn yn y tablau data cysylltiedig o ran cylchoedd a thueddiadau.

(Ffigur 35).[56] Gwnaeth y dangosyddion eraill a ddewiswyd yn aml ar gyfer safonau lles anifeiliaid aros yn sefydlog ar y cyfan ar draws cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11. Y rhain oedd logo'r Tractor Coch (30%-33%)**, gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu (27%-30%)**, logo sicrwydd yr RSPCA (24%-26%), a logo Wyau Llew (24%-25%). Mae canran y rhai a nododd nad ydynt yn gwybod beth fyddai'n dangos a oedd cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu gynnyrch llaeth wedi'i gynhyrchu â safonau uchel o ran lles anifeiliaid wedi cynyddu ychydig ar draws y cylchoedd, o 11% yng Nghylch 3 i 16% yng Nghylch 11**.

[56] Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: Label ffermio maes, Gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu, Gwlad tarddiad, Olrheiniadwyedd y cynnyrch, Hoff frand neu siop, Sut mae'r cynnyrch yn edrych, Pris y cynnyrch, Label organig generig, Logo'r Tractor Coch, Label sicrwydd yr RSPCA, Logo Wyau Llew, Logo Cymdeithas y Pridd, Logo'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC), Logo/ardystiad arall, Arall, Ddim yn gwybod. Cyfanswm y sylfaen ar draws cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11 = 29,067 (amrediad rhwng 5,157 yng Nghylch 7 a 6,770 yng Nghylch 5), Yr holl ymatebwyr yn y cylchoedd perthnasol (a atebodd). Sylwer: ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yng Nghylchoedd 1, 2, 4, 6, 8 na 10.

Ffigur 35. Y pum prif beth sy'n dangos i ymatebwyr fod cynhyrchion sy'n cynnwys cig, wyau a llaeth wedi'u cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid.[57]



Bwyd a Chi 2: Cylchoedd 3, 5, 7, 9 ac 11

[57] Dim ond y pum opsiwn a ddewiswyd amlaf sydd wedi'u cyflwyno oherwydd cyfyngiadau lle. Gellir dod o hyd i'r set ddata lawn yn y tablau data cysylltiedig o ran cylchoedd a thueddiadau.

Atodiad A: Cefndir a methodoleg

Cefndir

Yn 2018, sefydlodd Pwyllgor Cynghori 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. Lluniwyd arolwg Bwyd a Chi 2 ar sail yr argymhellion hynny.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 wedi disodli'r arolwg Bwyd a Chi a gynhaliwyd bob dwy flynedd (2010-2018), Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd a gynhaliwyd ddwywaith y flwyddyn (2010-2019) ac Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a gynhaliwyd yn flynyddol (2014-2019). Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn ystadegyn swyddogol ers 2014. Gan fod methodolegau Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr ar 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 cymharu data gwahanol gylchoedd o arolwg Bwyd a Chi 2.

O Gylch 11 ymlaen, symudodd Bwyd a Chi 2 o arolwg ddwywaith y flwyddyn, lle roedd cwestiynau'n cylchdroi bob 6 mis, i arolwg blynyddol, lle roedd yr un cwestiynau'n cael eu hailadrodd bob tro. Cyn Cylch 11, adroddwyd ar dueddiadau o ran newidynnau ar wahân i ganlyniadau o gylchoedd unigol. O'r adroddiad hwn ar gyfer Cylch 11 ymlaen, adroddir ar ganlyniadau a thueddiadau, pan fyddant ar gael, gyda'i gilydd.

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)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 6 (Gorffennaf 2023)

- Bwyd a Chi 2: Tueddiadau 2020-2023 (Rhagfyr 2023)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 7 (Ebrill 2024)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 8 (Medi 2024)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 9 (Mawrth 2025)
- Bwyd a Chi 2: Tueddiadau 2020-2024 (Mawrth 2025)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 10 (Medi 2025)

Methodoleg

Comisiynir arolwg Bwyd a Chi 2 gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Cylch 11 gan Ipsos rhwng 9 Mai 2025 a 7 Awst 2025. Yng Nghylch 11, cafodd yr Alban ei chynnwys yn Bwyd a Chi 2, a hynny dan nawdd ariannol gan Safonau Bwyd yr Alban (FSS). Mae'r holl gynnwys yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i Gymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.[58]

Arolwg dilyniannol modd-cymysg yw Bwyd a Chi 2, sy'n annog pobl i'w gwblhau ar-lein (ceir crynodeb o'r dull isod). Mae'r dull 'gwthio i'r we' hwn 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 rhyngrwyd neu'r rheiny yr oedd yn well ganddyn nhw lenwi fersiwn o'r arolwg trwy'r post. Anfonwyd trydydd llythyr atgoffa – a'r un terfynol – at y cartrefi hynny nad oedden nhw wedi llenwi'r arolwg. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am lenwi'r arolwg.

[58] Adroddir ar ganfyddiadau yr Alban ar wahân gan FSS.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn[59] 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 (fesul ardal ddosbarth yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a gafwyd wedi'i lledaenu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – y Mynegai Amddifadedd Lluosog (IMD) yn Lloegr, Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yng Nghymru, a Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon (NIMDM) yng Ngogledd Iwerddon.

Oherwydd hyd a chymhlethdod yr holiadur ar-lein, nid oedd yn bosib cynnwys pob cwestiwn yn y fersiwn bost. Er mwyn sicrhau bod y cwestiynau'n cael eu hateb gan y nifer mwyaf posib, roedd dwy fersiwn o'r holiadur post i bob cylch cyn Cylch 11. Roedd y ddwy yn cynnwys detholiadau gwahanol o gwestiynau a ddaeth o'r fersiwn ar-lein ar gyfer y cylch hwnnw. Gweler yr Adroddiad Technegol ar gyfer pob cylch am fanylion pellach.

Mae'r holl ddata a gesglir trwy arolwg Bwyd a Chi 2 yn hunangofnodedig. Mae'r data'n dangos agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr eu hunain o ran diogelwch bwyd a materion bwyd. Gan mai arolwg ymchwil gymdeithasol yw Bwyd a Chi 2, ni all adrodd am ymddygiadau yr arsylwyd arnynt.[60]

Maint sampl targed gofynnol arolwg Bwyd a Chi 2 yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, a 1,000 yng Ngogledd Iwerddon). Ar gyfer Cylch 11, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,898 o oedolion (16 oed neu'n hŷn) o 4,215 o gartrefi ledled Cymru (1,447 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,564 o oedolion) a Lloegr (2,887 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 25.4% (Cymru 26.5%, Gogledd Iwerddon 23.1% a Lloegr 26.2%). Cwblhaodd 65.1% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein, a chwblhaodd 34.9% yr arolwg trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 29 o'r ymatebwyr o'r

---

[59] 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.

[60] Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwyd arnynt mewn ceginau yn Kitchen Life 2, astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwadau, arsylwadau fideo, a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig.

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.

Cyfrifwyd pwysoliadau i wneud iawn am wahaniaethau hysbys o ran y dewis o ymatebwyr a'r gogwydd ymateb posib, fel sy'n arferol ar gyfer arolygon y llywodraeth. Ar ôl cymhwyso'r pwysoliadau, roedd data Bwyd a Chi 2 yn cynrychioli proffil y boblogaeth yn agos o ran ffactorau cymdeithasol-ddemograffig allweddol. Yn ogystal â phwysoliadau cylchoedd unigol, cyfrifwyd pwysoliadau tueddiadau ar gyfer pob gwlad ar wahân ac ar gyfer pob gwlad gyda'i gilydd. Pwrpas pwysoliadau tueddiadau yw galluogi data ar gyfer cwestiynau unigol i gael ei gymharu ar draws cylchoedd. Ar gyfer pob pwysoliad tuedd, mae pwysoliadau'r cylchoedd perthnasol yn cael eu haddasu fel bod gan bob cylch yr un maint sampl pwysol. Mae rhagor o fanylion am y dull pwysoli a ddefnyddiwyd a'r pwysoliadau a gymhwyswyd i set ddata Cylch 11, a'r data tueddiadau Cylch 1-11 cyfatebol, ar gael yn y Canllawiau Defnyddiwr SPSS priodol.

Cafodd holiadur Bwyd a Chi 2 ei symleiddio yng Nghylch 11 fel rhan o'r symud i arolwg blynyddol. O ganlyniad, mai rhai cwestiynau nad ydynt yn ymddangos ar yr holiadur post mwyach ond sy'n rhan o'r fersiwn ar-lein o hyd. Er mwyn hwyluso cymharu cylchoedd yn uniongyrchol, mae'r tablau tueddiadau ar gyfer y cwestiynau hyn bellach yn cael eu cyflwyno ar sail ymatebwyr ar-lein yn unig. Mae hyn yn golygu y gall y canlyniadau fod yn wahanol i dablau a gyhoeddwyd yn flaenorol a oedd hefyd yn cynnwys yr ymatebwyr post. Bydd unrhyw wahaniaethau a achosir gan y newid hwn yn fach – fel arfer dim mwy nag 1-2 o bwyntiau canran. (Yn y tablau dan sylw, bydd y pwysoliad tuedd yn symud i bwysoliad A, a bydd newidiadau perthnasol eraill yn y disgrifiad sylfaenol.)

Mae'r data wedi cael ei wirio a'i gadarnhau gan dîm ymchwil Ipsos ac ystadegwyr yr ASB. Ceir rhagor o fanylion am y dulliau a ddefnyddiwyd i wirio'r data yn yr Adroddiad Technegol. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan gangen Ystadegau'r ASB. Defnyddiodd cangen Ystadegau'r ASB feddalwedd ystadegol R i gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t).

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

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 Bwyd a Chi 2 yn mesur diogeledd bwyd, sy'n golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw bywyd iach a gweithgar (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'r 10 eitem ym Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau ac yn cwmpasu cyfnod cyfeirio o 12 mis.

© Hawlfraint y Goron 2026

Mae’r cyhoeddiad hwn (heb gynnwys logos) wedi’i drwyddedu o dan delerau’r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 oni nodir yn wahanol. Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth o dan hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd deiliaid yr hawlfraint berthnasol i’w defnyddio.

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