AROLWG
BWYD A CHI

CYLCH 5

Adroddiad
Cymru

Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

NatCen
Social Research that works for society

Arolwg Bwyd a Chi

Adroddiad Cymru

© Hawlfraint y Goron 2019

Cynhyrchwyd yr adroddiad hwn gan NatCen Social Research dan gontract a osodwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (yr Asiantaeth). Nid safbwyntiau'r Asiantaeth o reidrwydd yw'r rheiny a fynegir o hyn ymlaen. Mae NatCen Social Research yn gwarantu bod pob sgil a gofal rhesymol wedi'i gymryd i baratoi'r adroddiad hwn. Er gwaethaf y gwarant hwn, ni all NatCen Social Research fod yn gyfrifol am unrhyw golled mewn enillion, busnes, refeniw neu ddifrod anuniongyrchol arbennig neu ddifrod canlyniadol o unrhyw natur, neu golled o unrhyw arbedion posibl neu am unrhyw gynnydd mewn costau y mae'r cleient, neu ei weision neu asiantau, yn eu profi mewn unrhyw ffordd yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol yn sgil dibynnu ar yr adroddiad hwn neu unrhyw wall neu nam yn yr adroddiad hwn.

Diolchiadau

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

Hoffem hefyd ddiolch i'r holl gyfwelwyr a weithiodd ar yr astudiaeth hon a'r cydweithwyr a gyfrannodd yn sylweddol at y prosiect, yn enwedig Sarah Morris, Sarah Allcock, Beverley Bates, Sandra Beeson, Melanie Norton, Annemijn Sondaal a Mari Toomse-Smith yng Nghwmni NatCen Social Research.

Rydym ni'n ddiolchgar am gyfraniad a chefnogaeth tîm Gwyddor Gymdeithasol yr Asiantaeth Safonau Bwyd a oedd yn rhan o'r arolwg: Ely Mirzahosseinkhan, Alice Rayner a Lucy King. Hoffem ddiolch hefyd i ASB Cymru am eu cyfraniad, yn enwedig Elora Elphick, Caroline Kitson a'r Uned Iaith Gymraeg.

Hoffem hefyd ddiolch i Weithgor Bwyd a Chi: Anne Murcott, Joy Dobbs a David Nuttall am eu cyfeiriad a'u harweiniad gwerthfawr.

Awduron: Elizabeth Fuller, Urszula Bankiewicz, Byron Davies, Claire Lapham, Dhriti Mandalia, Ben Stocker.

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol 6

Cefndir a phwrpas 18

1 Siopa, coginio a bwyta 27

1.1 Cyflwyniad 27

1.2 Cyfyngiadau deietegol, alergeddau ac anoddefiadau bwyd 28

1.3 Amlder bwyta bwydydd penodol 30

1.4 Coginio 35

1.5 Agweddau tuag at goginio a bwyta 36

1.6 Siopa 37

1.7 Cyflenwad bwyd diogel (*food security*) 38

2 Diogelwch bwyd yn y cartref 43

2.1 Cyflwyniad 43

2.2 A yw pobl yn dilyn arferion diogelwch bwyd a argymhellir? 44

2.3 Glendid 46

2.4 Coginio 46

2.5 Oeri 50

2.6 Croeshalogi 53

2.7 Asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta 57

2.8 Ffynonellau gwybodaeth am ddiogelwch bwyd 61

3 **Bwyta y tu allan i'r cartref** **62**

3.1 Cyflwyniad 62

3.2 Amlder bwyta allan 64

3.3 Ble mae pobl yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê 66

3.4 Penderfynu ble i fwyta allan 68

3.5 Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan 70

3.6 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) yn ôl Cylch Arolwg (Cymru) 72

4 **Gwenwyn bwyd** **74**

4.1 Cyflwyniad 74

4.2 Profiad o wenwyn bwyd 75

4.3 Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd 77

5 **Ymddiriedaeth** **79**

5.1 Cyflwyniad 79

5.2 Ymwybyddiaeth o'r ASB 81

5.3 Ymddiriedaeth yn yr ASB 82

5.4 Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd 89

5.5 Dilysrwydd bwyd 91

Crynodeb Gweithredol

Mae'r crynodeb hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau Cylch 5 Arolwg Bwyd a Chi ar gyfer Cymru, a gomisiynwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Arolwg Bwyd a Chi yw prif ffynhonnell yr ASB o dystiolaeth sy'n fethodolegol gadarn a chynrychioliadol ar weithredoedd ac agweddau defnyddwyr o ran bwyd, a gaiff ei hadrodd yn uniongyrchol ganddyn nhw. Mae'r arolwg wedi'i gynnal bob dwy flynedd ers 2010.

Mae'r canfyddiadau hyn yn seiliedig ar 536 o gyfweliadau o sampl gynrychioliadol o oedolion 16 oed a hŷn yng Nghymru. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng mis Mehefin a mis Rhagfyr 2018.

Siopa, coginio a bwyta

Cyfyngiadau deietegol, alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Dim ond ychydig o ymatebwyr yng Nghymru a oedd yn ystyried eu hunain yn llysieuwyr (2%) neu'n figan (llai nag 1%).

Dywedodd llai nag un o bob pump o ymatebwyr eu bod wedi dioddef adwaith andwyol wrth fwyta bwydydd penodol (12%) neu'n osgoi rhai bwydydd a allai achosi adwaith andwyol (5%).

Y grwpiau bwyd mwyaf cyffredin a oedd yn achosi adwaith andwyol yn ôl yr ymatebwyr oedd llaeth buwch a chynnyrch llaeth buwch (21% o'r ymatebwyr), grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (16%) a ffrwythau (15%).

Ymhlith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael adwaith andwyol i un math o fwyd neu ragor, dywedodd 47% eu bod yn dioddef o anoddefiad bwyd, a dywedodd 20% eu bod yn dioddef o alergedd bwyd.

Amlder bwyta bwydydd penodol

Gofynnwyd i ymatebwyr am fwyta mathau penodol o fwyd sy'n achosi, neu y tybir eu bod yn achosi, y peryglon diogelwch bwyd mwyaf.

Cyw iâr a thwrci oedd y mathau mwyaf cyffredin o gig a oedd yn cael eu bwyta; roedd 83% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod yn bwyta'r math hwn o gig o leiaf unwaith yr wythnos. Mae hyn yn cymharu â 61% a oedd yn bwyta cig wedi'i goginio ymlaen llaw, 60% yn bwyta darnau o gig eidion, cig oen neu borc o leiaf unwaith yr wythnos, 38% yn bwyta selsig, 34% yn bwyta cig wedi'i halltu neu wedi'i sychu ac 16% yn bwyta byrgyrs o leiaf unwaith yr wythnos.

Mae'r nifer sy'n bwyta cig coch a chig wedi'i goginio ymlaen llaw wedi gostwng dros amser. Yng Nghylch 2 (2012) Bwyd a Chi, roedd 79% o oedolion yng Nghymru yn bwyta darnau o gig eidion, cig oen neu borc o leiaf unwaith yr wythnos, o'i gymharu â 61% yn y cylch presennol (2018). Yn yr un modd, yng Nghylch 2, roedd 68% yn bwyta cig wedi'i goginio ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos, ond mae hyn wedi gostwng i 61%. Mae'r nifer sy'n bwyta cyw iâr a thwrci wedi parhau yn gymharol sefydlog.

Roedd ychydig o dan chwarter (24%) yr ymatebwyr yn bwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos, ac roedd cyfran lai (18%) yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos.

Coginio

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (88%) fod ganddynt o leiaf rhywfaint o gyfrifoldeb dros goginio neu baratoi bwyd yn y cartref, gyda 46% yn nodi eu bod yn gyfrifol am yr holl goginio a pharatoi bwyd, neu'r rhan fwyaf ohono. Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o fod yn llwyr gyfrifol am goginio neu baratoi bwyd (62% o'i gymharu â 29%).

Agweddau tuag at goginio a bwyta

Yn gyffredinol, roedd gan ymatebwyr agweddau cadarnhaol at fwyd a choginio. Roedd y mwyafrif yn cytuno â'r datganiadau 'Rwy'n hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta' (68%) ac 'Rwy'n mwynhau coginio a pharatoi bwyd' (64%), ac roedd y rhan fwyaf yn anghytuno â'r datganiad 'Yn gyffredinol, does gen i ddim diddordeb mewn bwyd' (81%).

Siopa

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr (85%) fod ganddynt o leiaf rywfaint o gyfrifoldeb dros siopa bwyd yn y cartref, gyda 46% yn dweud eu bod yn gyfrifol am y siopa cyfan, neu'r rhan fwyaf ohono. Yn debyg i goginio a pharatoi bwyd, roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o nodi mai nhw oedd â'r holl gyfrifoldeb dros siopa bwyd, neu'r rhan fwyaf ohono (67% o'i gymharu â 23%).

Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn siopa mewn archfarchnadoedd mawr (94%). Defnyddiwyd mathau eraill o fanwerthwyr gan leiafrif o ymatebwyr, fel arfer archfarchnadoedd bach (37%), siopau lleol neu siopau cornel (31%) a chigyddion annibynnol (28%).

Cyflenwad bwyd diogel (*food security*)

Mae 'cyflenwad bwyd diogel' yn golygu bod â mynediad at ddigon o fwyd ar bob adeg sy'n ddigon amrywiol ac yn briodol yn ddiwylliannol i gynnal bywyd iach a gweithgar. Yng Nghymru, roedd 80% o'r ymatebwyr yn byw mewn aelwydydd lle'r oedd y cyflenwad bwyd yn ddiogel, 10% mewn aelwydydd lle'r oedd diogelwch y cyflenwad bwyd yn ffiniol, a dywedodd 10% eu bod yn byw mewn aelwydydd â diogelwch cyflenwad bwyd isel neu isel iawn. Mae'r cyfrannau hyn wedi aros ar lefelau tebyg ers Cylch 4 (2016).

Dywedodd tua un o bob chwech (17%) o ymatebwyr eu bod wedi poeni am fwyd yn dod i ben yn y 12 mis diwethaf cyn bod arian ar gael i brynu rhagor. Dywedodd cyfrannau tebyg bod

eu bwyd wedi dod i ben yn y 12 mis diwethaf pan nad oedd ganddynt arian i gael rhagor o fwyd (13%) neu nad oedd eu cartref wedi gallu fforddio bwyta prydau cytbwys (10%).

Dywedodd ychydig o dan hanner yr ymatebwyr (44%) eu bod wedi gwneud o leiaf un newid yn eu trefniadau prynu neu fwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol.

Diogelwch bwyd yn y cartref

Mynegai Arfer a Argymhellir

Mae'r Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP) yn fesur cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiadau hylendid bwyd yn y cartref, sy'n cynnwys cwestiynau ar bob un o'r pum 'parth' diogelwch bwyd: glendid, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau defnyddio erbyn. Mae sgôr IRP uwch yn dangos mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd a argymhellir.

Yng Nghymru, 69 oedd y sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir cyfartalog. Bu cynnydd o 65 yng Nghylch (2010) i 69 yng Nghylch 2 (2012) ac mae wedi aros ar yr un lefel ers hynny.

Glendid

Nododd mwy nag wyth allan o ddeg ymatebwr arferion glanhau sy'n unol ag arferion a argymhellir, gan nodi eu bod bob tro'n golchi eu dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd (85%), ac yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd (87%).

Coginio

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr (84%) eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo draw, yn unol â'r arfer a argymhellir. Roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd nad oeddent byth yn bwyta cig neu gynnyrch cig os

oedd y cig hwnnw'n binc neu â suddion pinc neu goch, yn unol ag arfer a argymhellir, yn 91% ar gyfer cyw iâr neu dwrci, 86% ar gyfer selsig, 80% ar gyfer porc a 68% ar gyfer byrgyrs.

Dywedodd llai nag un o bob deg (7%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn ailgynhesu bwyd ddwywaith neu fwy, o'i gymharu ag 83% o'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn ailgynhesu bwyd unwaith a 10% a ddywedodd nad oeddent yn ailgynhesu bwyd o gwbl.

Oeri

O'r ymatebwyr a oedd yn berchen ar oergell, dywedodd ychydig dros hanner (51%) nad oedd unrhyw un yn y cartref yn gwirio'r tymheredd; dywedodd 48% eu bod nhw neu rywun arall yn y cartref yn gwirio'r tymheredd.

Nododd llai na hanner (46%) yr ymatebwyr yng Nghymru yn gywir mai rhwng 0°C a 5°C y dylai tymheredd yr oergell fod. Nid oedd cyfran debyg (43%) yn gwybod beth oedd tymheredd a argymhellir ar gyfer oergell.

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ddulliau maent yn eu defnyddio i ddadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi. Roedd tua hanner yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell (51%), fel yr argymhellir, ond ychydig mwy (54%) yn dadmer ar dymheredd ystafell. Mae'r ASB yn disgrifio'r dull hwn fel un anniogel.

Atal croeshalogi

Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr (46%) eu bod bob amser yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd, yn unol ag arferion a argymhellir i osgoi croeshalogi, tra bod 19% byth yn gwneud hyn. Roedd 68% yn storio cig a dofednod amrwd ar silff waelod yr oergell, gan ddilyn argymhellion ar storio bwyd yn yr oergell. Roedd yr un gyfran byth yn storio bwyd mewn tuniau agored yn yr oergell.

Dywedodd y mwyafrif (58%) o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn golchi cyw iâr amrwd, yn unol â'r arfer a argymhellir. Roedd cyfran debyg (54%) yn dweud nad oeddent byth yn golchi cig amrwd (ac eithrio cyw iâr). Dywedodd llai nag un o bob pump eu bod bob amser yn golchi cyw iâr amrwd (18%) neu gig a dofednod amrwd ac eithrio cyw iâr (15%).

Cynyddodd y gyfran a oedd byth yn golchi cyw iâr amrwd o 37% yng Nghylch 3 (2014) i 55% yng Nghylch 4 (2016) ac mae wedi aros ar lefel debyg yng Nghylch 5. Roedd cynnydd hefyd yn y cyfrannau a oedd byth yn golchi cig a dofednod amrwd ac eithrio cyw iâr, o 12% yng Nghylch 1 (2010) i 54% yng Nghylch 5.

Dywedodd llai na hanner (44%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta'n amrwd, a dywedodd 17% eu bod byth yn gwneud hyn. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o ddweud eu bod bob amser yn golchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta'n amrwd, o'i gymharu â dros hanner yr ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon a Lloegr (58% a 55% yn y drefn honno).

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn defnyddio unrhyw chwistrell neu 'wipes' gwrthfacteriol i lanhau arwynebau gwaith y gegin. Dywedodd ychydig dros hanner (52%) eu bod bob amser yn defnyddio chwistrell neu wipes i lanhau arwynebau cegin. Pan ofynnwyd iddynt sut y maent fel arfer yn defnyddio chwistrell lanweithiol ar arwynebau, roedd 41% yn dilyn y camau a argymhellir ac yn ei chwistrellu, yn ei gadael am ychydig funudau cyn ei sychu, a dywedodd cyfran debyg eu bod yn ei chwistrellu a'i sychu i ffwrdd ar unwaith (43%), nid fel yr argymhellir gan yr ASB.

Asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta

Gofynnwyd i ymatebwyr sut oedden nhw'n mynd ati i bennu p'un a oedd mathau penodol o fwyd yn ddiogel i'w bwyta neu eu defnyddio wrth goginio. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn asesu diogelwch bwyd drwy arogli'r bwyd, yn benodol llaeth ac iogwrt (82%), cig amrwd (70%), pysgod ac

eithrio pysgod cregyn (63%) ac wyau (33%). Yr eithriad oedd caws; roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddibynnu ar sut yr oedd y caws yn edrych.

Soniodd lleiafrif yr ymatebwyr am y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ i asesu diogelwch cig amrwd (23%), llaeth ac iogwrt (22%), wyau (22%), pysgod ac eithrio pysgod cregyn (18%) a chaws (17%). Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na’r rhai yng Ngogledd Iwerddon neu Loegr o gyfeirio at y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ i wirio a oedd gwahanol fathau o fwyd, sef llaeth ac iogwrt, cig amrwd, caws a physgod (ac eithrio pysgod cregyn), yn ddiogel i’w coginio neu fwyta.

Mae’r ASB yn argymell mai’r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ yw’r ffordd orau i nodi a yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud mai’r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ oedd y label a oedd yn nodi diogelwch bwyd orau (69%).

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ wrth iddynt goginio neu baratoi bwyd. Dywedodd llai na dwy ran o dair (64%) o’r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio’r dyddiad.

Dywedodd mwy na thraean (37%) yr ymatebwyr eu bod yn ei chael hi’n anodd darllen labeli ar gynhyrchion bwyd oherwydd maint y print.

Dywedodd tri chwarter (75%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn dau ddiwrnod o’i goginio, yn unol â’r arfer a argymhellir.

Ffynonellau gwybodaeth am ddiogelwch bwyd

Y ffynonellau gwybodaeth mwyaf cyffredin am ddiogelwch bwyd oedd deunydd pecynnu cynnyrch (40%), teulu a ffrindiau (39%) a sioeau teledu bwyd a rhaglenni coginio (30%).

Bwyta y tu allan i'r cartref

Amlder bwyta allan

Mae'r diffiniad o fwyta allan yn arolwg Bwyd a Chi yn cwmpasu bwyta neu brynu bwyd o amrywiaeth eang o sefydliadau gan gynnwys bwytai, tafarndai, bariau, clybiau nos, caffis a siopau coffi, siopau brechdanau, siopau bwyd cyflym, ffreuturau, gwestai a stondinau yn ogystal â bwyd tecawê.

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru yn bwyta allan, o leiaf yn achlysurol. Roeddent yn fwyaf tebygol o fwyta swper allan; roedd 81% yn mynd allan i gael swper, gan gynnwys 26% a oedd yn bwyta neu'n prynu swper y tu allan i'r cartref o leiaf unwaith yr wythnos. Roedd mwy na thri rhan o bump (63%) yn bwyta cinio allan, gan gynnwys 27% a oedd yn gwneud hynny o leiaf unwaith yr wythnos. Roedd lleiafrif (36%) yn bwyta neu brynu brecwast y tu allan i'r cartref, gan gynnwys 9% yn mynd allan i gael brecwast o leiaf unwaith yr wythnos.

Penderfynu ble i fwyta allan

Roedd ymatebwyr yn defnyddio eu profiadau eu hunain o sefydliadau gan amlaf (67%) wrth benderfynu ble i fwyta allan. Roedd ymatebwyr hefyd yn ystyried argymhellion gan deulu a ffrindiau (52%) neu enw da ar lafar (50%).

Pan ddangoswyd rhestr o ffactorau a allai ddylanwadu ar eu penderfyniad o ran ble i fwyta allan, roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o sôn am sgôr hylendid dda (71%), gwasanaeth da (67%), a phris bwyd (56%) fel ffactorau pwysig.

Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan

Roedd mwyafrif yr ymatebwyr (74%) yn ymwybodol iawn neu'n weddol ymwybodol o safonau hylendid wrth fwyta allan neu brynu bwyd tecawê. Roedd y rheiny a ddywedodd eu bod yn

ymwybodol neu ddim yn ymwybodol nac yn anymwybodol o safonau hylendid, yn fwyaf tebygol o farnu'r safonau yn ôl y sgôr hylendid (79%) ac ymddangosiad cyffredinol y safle (48%).

Cyflwynwyd y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) yn ffurfiol yn 2010. Ers 2013, mae wedi bod yn ofyniad cyfreithiol i fusnesau yng Nghymru arddangos eu sticer CSHB. Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr (94%) eu bod wedi gweld sticer y CSHB. Mae lefelau adnabod sticeri'r cynllun wedi cynyddu ers eu cyflwyno yn 2010, o 43% yng Nghylch 2 (2012) i 76% yng Nghylch 3 (2014), 89% yng Nghylch 4 (2016) a 94% yng Nghylch 5 (2018).

Gwenwyn bwyd

Profiad o wenwyn bwyd

Yng Nghylch 5, dywedodd mwy na thraean (37%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod wedi profi gwenwyn bwyd ar ryw adeg yn eu bywydau.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi profi gwenwyn bwyd pa gamau a gymerwyd ganddynt. Dywedodd dau o bob pump (39%) o'r grŵp hwn nad oeddent wedi cymryd unrhyw gamau. O'r rhai a gymerodd gamau, y camau mwyaf cyffredin oedd peidio â bwyta mewn rhai sefydliadau bwyd (35%) a rhoi'r gorau i fwyta bwydydd penodol (21%).

Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd

Roedd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad eu bod yn 'annhebygol o gael gwenwyn bwyd o fwyd wedi'i baratoi yn fy nghartref fy hun'. Roedd tair rhan o bump (60%) yn cytuno â'r datganiad 'Rwyf bob amser yn osgoi taflu bwyd i ffwrdd'.

Ymddiriedaeth

Ymwybyddiaeth o'r ASB

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru (90%) wedi clywed am yr ASB cyn i Arolwg Bwyd a Chi gysylltu â nhw. Roedd hyn yn cynnwys 63% o ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod llawer amdani na'i chyfrifoldebau, a 28% a ddywedodd eu bod wedi clywed am yr ASB o'r blaen ac yn gwybod am ei chyfrifoldebau (roedd y cwestiwn hwn yn ystyried bod yr ASB yn noddi'r arolwg Bwyd a Chi, a bod hyn yn cael ei adlewyrchu'n gryf ar ddeunyddiau'r arolwg).

Ymddiriedaeth yn yr ASB

Mesurwyd lefelau ymddiried yn yr ASB drwy ofyn i ymatebwyr ystyried sut roedden nhw'n meddwl y byddai'r ASB yn ymateb i saith sefyllfa sy'n gysylltiedig â bwyd. Ar y cyfan, roedd lefel uchel o hyder yn yr ASB.

Roedd hyder ymatebwyr ar ei uchaf pan ofynnwyd iddynt am ymateb tebygol yr ASB pe bai achos o wenwyn bwyd yn digwydd. Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr (89%) yn credu ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn cymryd camau i ddiogelu'r cyhoedd pe bai achos o wenwyn bwyd.

Roedd mwy na thri chwarter yr ymatebwyr (76%) yn credu ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn ymateb cyn gynted â phosibl i dystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd. Roedd cyfrannau tebyg (75%) yn credu ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn mynd i'r afael â'r broblem pe baent yn dymuno rhoi gwybod am broblem yn ymwneud â bwyd, ac roedd yr un gyfran yn meddwl ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf.

Roedd cyfran ychydig yn llai (73%) o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn rhoi gwybod i'r cyhoedd os oedd tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd, ac roedd 70% o

ymatebwyr o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn dweud y gwir wrth y cyhoedd os oedd tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd.

Roedd llai o hyder yn yr ASB o ran bod yn ddiduedd; roedd 61% o'r ymatebwyr o'r farn ei bod hi'n debygol iawn bod yr ASB yn ddiduedd, gan weithredu'n annibynnol ar ffynonellau allanol.

Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Roedd Cylch 5 Arolwg Bwyd a Chi yn cynnwys pump cwestiwn am ymddiriedaeth defnyddwyr yn y bwyd y maent yn ei brynu a'i fwyta, gan gynnwys tarddiad, ansawdd, y gadwyn cyflenwi bwyd a diogelwch.

Dywedodd y mwyafrif (57%) o'r ymatebwyr y byddent yn sicr neu'n eithaf sicr eu bod yn gwybod o ble y daeth y bwyd a brynwyd ganddynt, o'i gymharu â 15% a ddywedodd y byddent yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr.

Roedd tair rhan o bump (59%) yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod y bwyd a brynwyd ganddynt o Brydain wedi'i baratoi i'r safonau ansawdd uchaf, o'i gymharu â 10% oedd yn ansicr. Roedd llai o ymddiriedaeth mewn bwyd o dramor; dywedodd llai nag un o bob pump (17%) eu bod yn sicr neu'n eithaf sicr bod bwyd a chynnyrch o dramor yn cael eu paratoi i'r safonau ansawdd uchaf, o'i gymharu â mwy na dwywaith yn fwy na hynny (38%) a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr.

Roedd dros hanner (53%) yr ymatebwyr yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod yr holl ganllawiau wedi'u dilyn yn briodol ar bob cam wrth ddod â'r bwyd a brynwyd ganddynt o'r fferm i'w cartref, o'i gymharu â 19% a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr.

Roedd lefel uchel o hyder o ran diogelwch bwyd; roedd 85% o'r ymatebwyr yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod y bwyd a brynwyd ganddynt i'w fwyta gartref yn ddiogel i'w fwyta, o'i gymharu â 2% a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr o hyn.

Dilysrwydd bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr eu bod yn hyderus wrth brynu neu fwyta bwyd, fod y bwyd hwnnw'n cyd-fynd â'r hyn a oedd ar y label neu ar y fwydlen. Roedd llai na thraean (30%) yn hyderus drwy'r amser, ac roedd 59% yn hyderus y rhan fwyaf o'r amser fod y bwyd yn cyd-fynd â'r hyn a oedd ar y label.

Cefndir a phwrpas

Cyflwyniad

Mae system fwyd y Deyrnas Unedig (DU) yn gymhleth. Mae'n hanfodol bod bwyd yn parhau i fod yn ddiogel, yn ddilys, yn fforddiadwy ac yn gynaliadwy mewn dyfodol yr effeithir arno gan newid yn yr hinsawdd, twf poblogaeth byd-eang a datblygiadau arloesol yn y ffordd y caiff bwyd ei gynhyrchu, ei ddosbarthu a'i fwyta, yn genedlaethol ac yn fyd-eang.

Sefydlwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) i ddiogelu buddiannau'r defnyddiwr trwy amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys rheoleiddio busnesau bwyd a datblygu a thargedu negeseuon a mentrau ar gyfer y cyhoedd. Mae Strategaeth yr ASB ar gyfer 2015 i 2020, *Bwyd y Gallwn ni Ymddiried Ynddo*,[1] yn adnewyddu ei hymrwymiad i roi defnyddwyr yn gyntaf.

Arolwg Bwyd a Chi yw prif ffynhonnell yr ASB o dystiolaeth sy'n fethodolegol gadarn a chynrychioliadol ar weithredoedd ac agweddau defnyddwyr yn ymwneud â bwyd. Mae deall ymddygiadau, agweddau a gwybodaeth poblogaeth y Deyrnas Unedig mewn perthynas â materion bwyd yn allweddol er mwyn mesur cynnydd yr ASB tuag at ei hamcanion strategol, gan ddarparu tystiolaeth sy'n cefnogi ymgyrchoedd a gweithgareddau eraill yr ASB, a nodi pynciau i ymchwilio iddynt neu weithredu arnynt ymhellach.

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Ffurfiwyd yr ASB yn 2000 fel adran anweinidogol annibynnol o'r Llywodraeth, wedi'i llywodraethu gan Fwrdd gydag aelodau sydd â gwybodaeth a phrofiad helaeth mewn ystod eang o sectorau sy'n berthnasol i'r ASB. Sefydlwyd yr ASB i ddiogelu iechyd y cyhoedd rhag risgiau a allai godi mewn cysylltiad â bwyta bwyd (gan gynnwys risgiau a achosir gan y ffordd y caiff bwyd ei gynhyrchu neu ei gyflenwi), ac fel arall i ddiogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd.

1 https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food-Standards-Agency-Strategy%20FINAL.pdf

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelwch a hylendid bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac wedi ymrwymo i sicrhau y gall y cyhoedd ymddiried yn y bwyd maent yn ei brynu a'i fwyta, a bod â hyder ynddo.[2] Mae'r ASB hefyd yn gorfodi safonau drwy ei chyfrifoldebau rheoleiddio. Yn 2010, fe lansiodd yr ASB y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB)[3] cenedlaethol er mwyn rhoi gwybodaeth i'r cyhoedd am safonau hylendid mewn safleoedd bwyd, gan eu helpu i wneud penderfyniadau gwybodus wrth fwyta allan (gweler Pennod 3 i gael rhagor o wybodaeth).

Mae'r ASB hefyd yn rhoi cyngor i ddefnyddwyr ar yr arferion gorau mewn perthynas â diogelwch a hylendid bwyd er mwyn lleihau'r perygl o wenwyn bwyd. Mae hyn yn cynnwys cyngor ar lanhau, coginio, croeshalogi ac oeri (a elwir gyda'i gilydd yn Hanfodion Diogelwch Bwyd). Mae'r Asiantaeth hefyd yn rhoi cyngor ar ddefnyddio labeli dyddiad (fel dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn') a chyfarwyddiadau storio ar fwydydd er mwyn helpu i sicrhau bod y bwyd sy'n cael ei fwyta gartref yn ddiogel.

Ers ei sefydlu yn 2000, mae'r ASB wedi comisiynu astudiaethau i gasglu data meintiol ar ymddygiad, agweddau a gwybodaeth y cyhoedd mewn perthynas â bwyd a diogelwch bwyd. Rhwng 2000 a 2007, cynhaliodd yr ASB yr Arolwg Agweddau Defnyddwyr. Yn 2008 argymhellodd Pwyllgor Ymchwil Gwyddor Gymdeithasol yr ASB y dylid datblygu arolwg newydd – Bwyd a Chi.

2 Yn 2010, trosglwyddwyd y cyfrifoldeb am faeth yn Lloegr o'r ASB i'r Adran Iechyd, ac wedyn, yn 2013, I Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE). Trosglwyddwyd y cyfrifoldeb am faeth yng Nghymru i Lywodraeth Cymru yn 2010. Mae cyfrifoldeb am faeth ac arferion bwyta'n iach yn parhau i fod yn gyfrifoldeb yr ASB yng Ngogledd Iwerddon. Mae cyfrifoldeb am ddiogelwch bwyd a maeth yn yr Alban bellach yn perthyn i Safonau Bwyd yr Alban, sef adran anweinidogol newydd o Lywodraeth yr Alban a sefydlwyd gan Ddeddf Bwyd 2015.

3 https://www.food.gov.uk/cy/canllawiau-defnyddiwr/cynllun-sgorio-hylendid-bwyd

Arolwg Bwyd a Chi

Cefndir

Mae Bwyd a Chi yn arolwg croestoriad bob dwy flynedd o oedolion 16 oed a hŷn sy'n byw mewn cartrefi preifat yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae samplu tebygolrwydd ar hap yn sicrhau bod posibilrwydd y gall unrhyw un yn y gwledydd dan sylw gael eu dewis i gymryd rhan. Mae'r canlyniadau felly'n cynrychioli'r boblogaeth.

Cynhaliwyd tri Chylch cyntaf yr arolwg gan TNS BMRB (2010, 2012 a 2014 yn y drefn honno). Mae NatCen Social Research (NatCen), ar y cyd ag Asiantaeth Ystadegau ac Ymchwil Gogledd Iwerddon, wedi'i gontractio i gynnal Cylchoedd 4, 5 a 6 yr arolwg.

Mae'r Arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn ffordd bwysig o fesur cynnydd yn erbyn amcanion strategol yr ASB[4] ac mae'r pynciau wedi adlewyrchu blaenoriaethau a buddiannau newidiol yr ASB, sydd wedi'u crynhoi isod:

- Roedd Cylch 1 (2010) yn asesu agweddau ac ymddygiad defnyddwyr at faterion yn ymwneud â bwyd sy'n dod o dan gylch gwaith yr ASB. Yn dilyn Cylch 1, cafodd yr holiadur ei adolygu'n helaeth wedi i'r cyfrifoldeb am faeth yng Nghymru a Lloegr symud o'r ASB i Lywodraeth Cymru ac Adran Iechyd (Lloegr) yn 2010.
- Roedd Cylch 2 (2012) yn canolbwyntio ar faterion diogelwch a hylendid bwyd.
- Dyluniwyd Cylch 3 (2014) i fonitro newidiadau ers y ddau Gylch diwethaf mewn agweddau ac ymddygiad a nodwyd ynghylch materion bwyd, er mwyn nodi'r grwpiau mewn perygl o faterion diogelwch bwyd, ac i archwilio dealltwriaeth y cyhoedd o faterion yn ymwneud â thargedau'r ASB. Am y

4 Mae Cynllun Strategol yr ASB hyd at 2015 ar gael yma: http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20120206100416/http://food.gov.uk/multimedia/pdfs/strategy20102015.pdf. Mae strategaeth 2015 i 2020 ar gael yma: https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food-Standards-Agency-Strategy%20FINAL.pdf

tro cyntaf yng Nghylch 3, cyhoeddwyd canlyniadau Arolwg Bwyd a Chi fel ystadegyn swyddogol, gan adlewyrchu methodoleg gadarn yr arolwg a datblygiad data o gyfres amser rheolaidd.

- Roedd Cylch 4 (2016) yn cynnwys cwestiynau newydd ar fforddiadwyedd bwyd, dewis, cyflenwad bwyd diogel a chynaliadwyedd.
- Roedd Cylch 5 (2018) yn parhau â'r ffocws hwn a hefyd yn cynnwys cwestiynau ar ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r ASB ac ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth.

Amcanion

Mae Bwyd a Chi yn darparu data am wahanol agweddau, ymddygiad a gwybodaeth ynghylch y ffyrdd y caiff bwyd ei brynu, ei storio, ei baratoi a'i fwyta. Nodau Cylch 5 oedd rhoi data i'r ASB ar hylendid a diogelwch bwyd a materion eraill sy'n ymwneud â bwyd er mwyn:

- archwilio dealltwriaeth a chysylltiad y cyhoedd â diogelwch bwyd;
- asesu gwybodaeth am negeseuon ac ymyriadau sydd wedi'u hanelu at godi ymwybyddiaeth a newid ymddygiad;
- disgrifio agweddau'r cyhoedd tuag at gynhyrchu bwyd a'r system fwyd;
- monitro tueddiadau mewn ymddygiad, agweddau a gwybodaeth yr adroddir amdanynt (o'i gymharu â data o'r pedwar cylch blaenorol neu o ffynonellau eraill);
- nodi grwpiau targed ar gyfer ymyriadau'r dyfodol (e.e. y rheiny sydd mewn mwyaf o berygl neu'r rheiny lle mae polisïau a mentrau'r ASB yn fwyaf tebygol o gael yr effaith fwyaf); a
- nodi dangosyddion a thystiolaeth ar gyfer tracio cynlluniau strategol yr ASB.

Yr adroddiad hwn

Cwmpas

Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Cylch 5 yng Nghymru rhwng mis Mehefin a mis Tachwedd 2018 ac roedd yn cynnwys 536 o gyfweliadau gyda sampl gynrychioliadol o oedolion 16 oed a hŷn.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno trosolwg disgrifiadol o'r canfyddiadau ar gyfer Cymru. Mae'r adroddiad hwn yn nodi'r tueddiadau ar draws y pump Cylch lle bo modd. Mae canlyniadau Cylch 5 yn cael eu cyflwyno gan brif ffactorau cymdeithasol-ddemograffig fel rhyw, grŵp oedran, maint yr aelwyd, presenoldeb plant mewn aelwyd, incwm a statws gweithio. Yn ogystal, dadansoddir nodweddion ardal; Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru,[5] ac a yw'r ymatebydd yn byw mewn ardal drefol neu wledig.

Ategir yr adroddiad hwn gan adroddiadau ychwanegol a gyhoeddir ar wahân:

- Adroddiad cyfunol – yn canolbwyntio ar ganlyniadau o Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon gyda'i gilydd.
- Adroddiad yn cymharu'r gwledydd – yn canolbwyntio ar wahaniaethau rhwng y tair gwlad.
- Adroddiad Gogledd Iwerddon – yn canolbwyntio ar ganlyniadau Gogledd Iwerddon.

Mae pob adroddiad yn cynnwys tablau manwl o ganlyniadau mewn fformat Excel.

Mae rhagor o fanylion ar ddatblygu holiadur Cylch 5 a methodoleg yr arolwg i'w gweld yn yr adroddiadau atodol canlynol:

5 Mae Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (WIMD) yn cynnwys saith parth amddifadedd, pob un wedi'i ddatblygu i fesur ffurf neu fath gwahanol o amddifadedd. Yn yr adroddiad hwn a'r tablau cysylltiedig, mae'r WIMD wedi'i gyflwyno mewn pum categori neu gwintel. https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation

- Adroddiad technegol – disgrifio'r fethodoleg
- Adroddiad datblygu – yn cofnodi datblygiad holiadur Cylch 5

Bydd y set ddata gyflawn ar gael yng Ngwasanaeth Data'r Deyrnas Unedig.[6]

Ymddygiad a nodwyd gan bobl

Efallai na fydd casglu data drwy gyfweliadau hunan-gofnodedig yn adlewyrchu gwir arferion pobl yn uniongyrchol am nifer o resymau. Mae hyn yn cynnwys pobl yn cofio yn anghywir, anawsterau wrth gofio ymddygiad sydd wedi dod yn duedd arferol, a rhagfarn dymunoldeb cymdeithasol.[7]

Yn Arolwg Bwyd a Chi, felly, defnyddir ymddygiad hunan-gofnodedig fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, rhaid ystyried y ffaith bod y data yn cyfeirio at ymddygiad a adroddir bob amser.

Mae holiadur Bwyd a Chi wedi'i lunio'n ofalus i gyfyngu ar hyn gymaint â phosibl, drwy ofyn cwestiynau am ymddygiad o fewn cyfnodau amser penodol (e.e. gofyn p'un a wnaeth yr ymatebydd rywbeth 'yn y saith diwrnod diwethaf' yn hytrach na 'fel arfer'), a llunio cwestiynau mewn modd niwtral.

6 https://ukdataservice.ac.uk/

7 Mae rhagfarn dymunoldeb cymdeithasol yn cyfeirio at ragfarn ymatebwyr i ateb cwestiynau yn seiliedig ar yr hyn maen nhw'n meddwl y dylent ei ddweud, yn hytrach nag adlewyrchu'r hyn maent yn ei wneud, ei wybod neu ei feddwl mewn gwirionedd. Yn debyg i gylchoedd blaenorol, roedd nifer o bynciau yn yr holiadur lle gallai ymatebwyr fod yn amharod i sôn am ymddygiad sy'n mynd yn groes i'r hyn sy'n gyngor cyfarwydd i lawer (er enghraifft, peidio â golchi eu dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd).

Newidiadau yn yr holiaduron rhwng Cylchoedd

Er yr ymdrechwyd i sicrhau cysondeb rhwng y cwestiynau a holwyd ym mhob cylch i ganiatáu cymariaethau dros amser, gwnaed nifer o newidiadau i'r holiadur rhwng y cylchoedd, er mwyn sicrhau bod yr adroddiad yn adlewyrchu newid ym mlaenoriaethau a chyfrifoldebau'r ASB.

Cynhaliwyd Cylchoedd 4 a 5 yr arolwg yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ond nid yn yr Alban, yn yr un modd â Chylchoedd 1 i 3. Felly, mae cymariaethau yn yr adroddiad hwn sy'n seiliedig ar gylchoedd blaenorol yn defnyddio data o'r tair gwlad hyn yn unig ac nid ydynt yn cynnwys data o'r Alban.[8]

Gwnaed nifer o newidiadau eraill i gwestiynau penodol a chategorïau ymateb rhwng y cylchoedd. Amlinellir holl newidiadau'r holiadur ym mhob un o'r adroddiadau technegol.

Adrodd am gonfensiynau: nodiadau testun a thablau

1. Mae tablau sy'n cyd-fynd â phob pennod yn yr adroddiad hwn ar ffurf Excel a gellir eu gweld yma: https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump. Mae testun y penodau yn cynnwys cyfeiriadau at y tablau perthnasol.

2. Mae'r data a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad wedi'i bwysoli. Dangosir meintiau samplau wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli ar waelod pob tabl.

3. Aethpwyd ati i bwysoli'r data er mwyn cywiro'r tebygolrwydd is o ddewis oedolion 16 oed a hŷn mewn cartrefi sydd â mwy nag un oedolyn, a hefyd ar gyfer dewis un cartref os canfuwyd dau neu fwy yn y cyfeiriad a ddewiswyd.

8 Ym mis Ebrill 2015, trosglwyddwyd y cyfrifoldeb am ddiogelwch bwyd a maeth yn yr Alban i Safonau Bwyd yr Alban (FSS), adran anweinidogol Llywodraeth yr Alban. Mae'r FSS yn cynnal ei rhaglen ymchwil ei hun.

4. Lle nad yw blwyddyn flaenorol (o Gylchoedd 1 i 4) wedi'i dangos mewn tabl, mae'n golygu na ofynnwyd y cwestiwn/cwestiynau y flwyddyn honno.

5. Oni bai y nodir fel arall, lle gwnaed cymariaethau yn y testun rhwng gwahanol grwpiau poblogaeth neu amrywiadau, dim ond y gwahaniaethau arwyddocaol yn ystadegol ar y lefel 95% a adroddwyd. Mewn geiriau eraill, nid oes gan y gwahaniaethau sydd mor fawr â'r rheiny a nodwyd debygolrwydd o fwy na 5% o ddigwydd ar hap.

6. Yn yr adroddiad hwn, ni wnaed sylwadau ar rai gwahaniaethau amlwg rhwng grwpiau; mae hyn oherwydd nad oedd maint y sampl yng Nghymru yn ddigon mawr i gadarnhau bod y gwahaniaethau hyn yn ystadegol arwyddocaol.

7. Defnyddir y termau canlynol yn y tablau:

   – dim arsylwadau (gwerth o 0)

   0 gwerthoedd nad ydynt yn 0 ond sy'n llai na 0.5% ac felly wedi'u talgrynnu i 0.

   [ ] cyflwynir amcangyfrifon yn seiliedig ar 30 i 49 o achosion mewn cromfachau sgwâr.

   * ni ddangosir amcangyfrifon yn seiliedig ar lai na 30 o achosion.

8. Oherwydd talgrynnu, efallai nad yw canrannau colofnau'n dod at 100% yn union. Ar gyfer cwestiynau lle gallai ymatebwyr roi mwy nag un ymateb, bydd y canrannau'n dod at fwy na 100%.

9. Mae 'gwerthoedd coll' yn digwydd am nifer o resymau, gan gynnwys gwrthod neu anallu i ateb cwestiwn/adran benodol ac achosion lle nad yw'r cwestiwn yn berthnasol i'r ymatebydd.

10. Mae'r term 'sylweddol' yn cyfeirio at arwyddocâd ystadegol (ar y lefel 95%) ac ni fwriedir iddo awgrymu pwysigrwydd sylweddol.

11. Lle bo tabl yn cynnwys mwy nag un amrywiad, efallai na fydd y seiliau union yr un peth. Bydd tablau fel arfer yn dangos y seiliau ar gyfer yr amrywiad cyntaf yn y tabl, ac ar gyfer unrhyw amrywiadau eraill lle nad oes tebygrwydd o fewn y seiliau.

1 Siopa, coginio a bwyta

1.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o arferion siopa, coginio a bwyta ymysg pobl yng Nghymru. Mae *Strategaeth Bwyd y Gallwn ni Ymddiried Yndd*o 2015 i 2020 yr ASB â'r nod o sicrhau "bod gennym ni fynediad at ddeiet iach a fforddiadwy, a'n bod ni'n gallu gwneud dewisiadau gwybodus am ein bwyd, nawr ac yn y dyfodol", o fewn cyd-destun gwarantu cyflenwad bwyd diogel ac atebolrwydd bwyd.[9] Felly mae'n bwysig bod yr adroddiad hwn nid yn unig yn ymdrin â phryderon diogelwch bwyd, ond hefyd y rôl y gall bwyd ei chwarae ym mywydau pobl o ddydd i ddydd.

Mae'r pynciau a drafodir yn y bennod hon yn cynnwys:

- amcangyfrifiad o gyfran y bobl sy'n cyfyngu ar eu deiet mewn rhyw ffordd, gan gynnwys llysieuwyr, figaniaid a'r rhai yr effeithir arnynt gan alergeddau ac anoddefiadau bwyd.
- pa mor aml y mae pobl yn bwyta gwahanol fathau o fwyd sydd wedi'u cysylltu â gwenwyn bwyd.
- arferion coginio, gan roi sylw arbennig i ddeall pwy sy'n gyfrifol am goginio yn y cartref.
- agweddau pobl tuag at goginio a bwyta. Mae'r Cylch hwn yn canolbwyntio ar fwyta allan yn hytrach na bwyta gartref.
- arferion siopa bwyd, gan gynnwys cyfrifoldeb am siopa a'r mathau o siopau a ddefnyddir.
- diogelwch cyflenwad bwyd – y gallu i gael gafael ar ddeiet digonol.

Fel yr amlinellwyd yng nghyflwyniad yr adroddiad hwn, defnyddir ymddygiad hunan-gofnodedig fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol o fewn Adroddiad Bwyd a Chi. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, rhaid ystyried y ffaith bod y data yn cyfeirio at ymddygiad a adroddir bob amser.

9 https://www.food.gov.uk/cy/about-us/pwy-ydym-ni

Mae tablau sy'n cyd-fynd â'r bennod hon ar gael yn Excel drwy: https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

1.2 Cyfyngiadau deietegol, alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Llysieuol, figaniaeth a rhesymau eraill dros osgoi bwydydd penodol

Dim ond ychydig o ymatebwyr yng Nghymru a oedd yn ystyried eu hunain yn llysieuwyr (2%) neu'n figaniaid (llai nag 1%).[10]

Gofynnwyd hefyd i ymatebwyr a oeddent yn osgoi rhai bwydydd am resymau eraill heb eu nodi ond nid oherwydd alergeddau. Dywedodd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hynny.[11] Roedd hon yn gyfran lai nag yn Lloegr neu Ogledd Iwerddon (y ddau yn 13%).

Tabl 1.1

Adweithiau andwyol i fwydydd

Dywedodd un o bob wyth o ymatebwyr yng Nghymru (12%) eu bod wedi dioddef adwaith andwyol pan oeddent yn bwyta rhai bwydydd. Dywedodd 5% arall eu bod yn osgoi bwydydd penodol oherwydd yr effaith andwyol y gallant eu hachosi. Nid yw'r cyfrannau hyn wedi newid ers Cylch 4 (2016).

Tabl 1.2.1

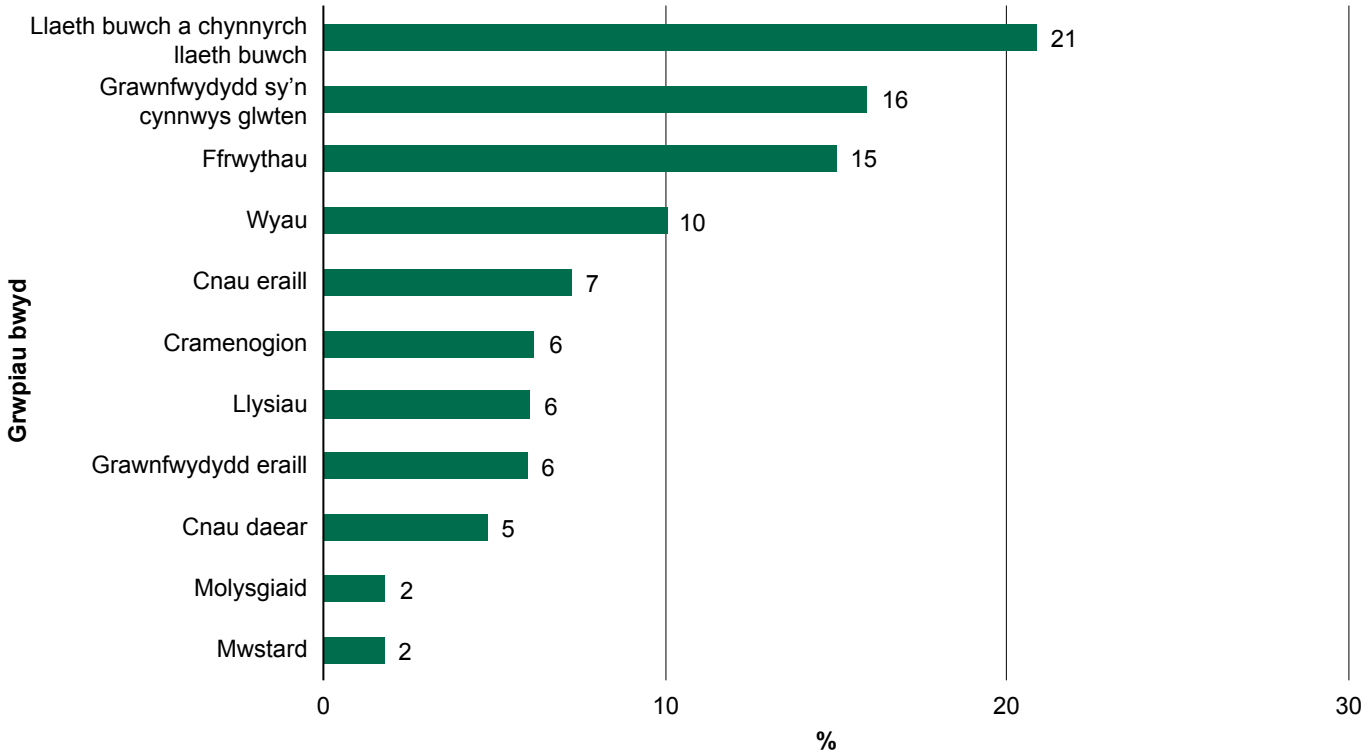
10 Mae hyn yn gyson â chylchoedd blaenorol, er bod geiriad y cwestiwn wedi amrywio ychydig, gan ei gwneud hi'n amhosibl cymharu'n uniongyrchol.

11 Cwestiwn newydd oedd hwn; mewn cylchoedd blaenorol gofynnwyd i bobl am osgoi bwyd am resymau crefyddol neu ddiwylliannol, ac ychydig iawn o bobl a nododd hyn.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi profi adwaith andwyol neu a oedd yn osgoi bwydydd o achos yr adwaith y gallant ei achosi, p'un a oeddent wedi profi adwaith i'r 14 o fwydydd penodol.[12] Y bwydydd mwyaf cyffredin a oedd yn achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion llaeth buwch (21%), grawnfwydydd yn cynnwys glwten (16%) a ffrwythau (15%). Dywedodd dau o bob pump (39%) o'r ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adweithiau andwyol neu'n osgoi bwydydd penodol, eu bod wedi dioddef adweithiau i fwydydd nad oeddent ar y rhestr.

Tabl 1.2.2, Ffigur 1.1

Ffigur 1.1 Bwyd sy'n achosi adweithiau andwyol (posibl) (Cymru, Cylch 5)



12 Mae'r 14 bwyd hwn wedi'u rhestru yn Atodiad II Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd Rhif 1169/2011 yr Undeb Ewropeaidd fel cynhyrchion neu sylweddau sy'n achosi alergedd neu anoddefiad. O ganlyniad, mae'n rhaid eu labelu bob amser ar ddeunydd pecynnu wrth eu defnyddio fel cynhwysyn neu gymorth prosesu https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=OJ:L:2011:304:FULL

Dywedodd bron hanner yr ymatebwyr (47%) a brofodd adweithiau andwyol i rai bwydydd eu bod yn dioddef o anoddefiad bwyd, a dywedodd un rhan o bump (20%) eu bod yn dioddef o alergedd bwyd. Dywedodd mwy na thraean (37%) eu bod wedi cael math o adwaith nad oedd wedi'i restru ar yr holiadur. Dywedodd lleiafrif bach o ymatebwyr eu bod yn dioddef o glefyd seliag (1%), anoddefiad lactos (1%) neu anoddefiad llaeth buwch (2%).

Tabl 1.2.3

1.3 Amlder bwyta bwydydd penodol

Mae'r adran hon yn edrych ar fwyta mathau penodol o fwyd sy'n achosi, neu tybir eu bod yn achosi, y peryglon diogelwch bwyd mwyaf, er enghraifft mewn perthynas â gwenwyn bwyd.

Cig a dofednod

Cyw iâr a thwrci oedd y mathau o gig a oedd yn cael eu bwyta amlaf gyda 83% o ymatebwyr yng Nghymru yn dweud eu bod yn bwyta'r math hwn o gig o leiaf unwaith yr wythnos.

Dywedodd 61% o ymatebwyr eu bod yn bwyta **cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw** o leiaf unwaith yr wythnos. Dywedodd cyfran debyg (60%) eu bod yn bwyta **cig eidion, cig oen neu borc** unwaith yr wythnos.

Dywedodd llai o ymatebwyr eu bod yn bwyta **selsig** (38%), **cigoedd wedi'u halltu neu eu sychu** (34%) neu **fyrgyrs** (16%) o leiaf unwaith yr wythnos. Dim ond ychydig o ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta **hwyaden neu wydd** o leiaf unwaith yr wythnos (1%).

Mae'r gyfran yng Nghymru a ddywedodd eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf unwaith yr wythnos wedi parhau yn sefydlog dros amser. Rydym ni wedi gweld gostyngiad o ran pa mor aml mae pobl yn bwyta cig eidion, cig oen neu borc o 79% yng

Nghylch 2 (2012) i 60% yng Nghylch 5 (2018). Mae cyfran yr ymatebwyr sy'n bwyta cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos hefyd wedi gostwng dros amser, o 68% yng Nghylch 2 i 61% yng Nghylch 5.[13]

Ers Cylch 4 Bwyd a Chi (2016), mae cyfran y bobl yng Nghymru sy'n bwyta byrgyrs a selsig wedi cynyddu. Cynyddodd y gyfran a oedd yn bwyta selsig o leiaf unwaith yr wythnos o 30% yng Nghylch 4 i 38% yng Nghylch 5, a chynyddodd y gyfran sy'n bwyta byrgyrs o leiaf unwaith yr wythnos o 9% i 16% dros yr un cyfnod.

Roedd gwahaniaethau hefyd rhwng grwpiau yng Nghymru:

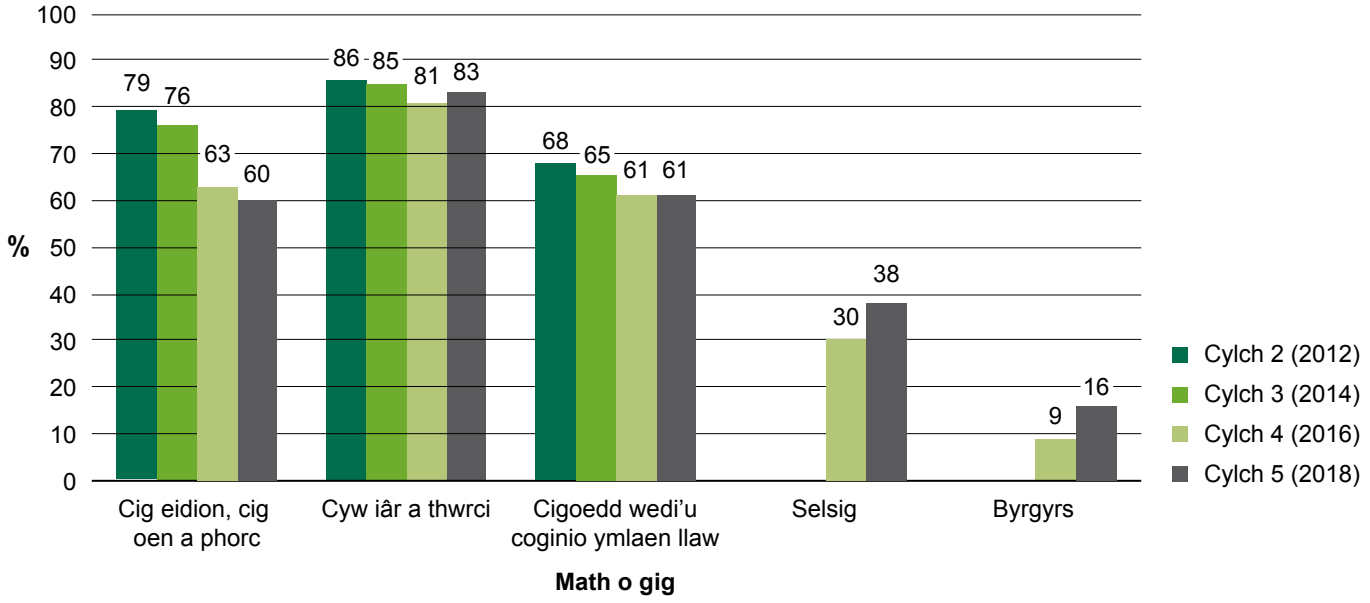
- **Rhyw**: Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o fwyta selsig o leiaf unwaith yr wythnos (44% a 32% yn y drefn honno). Roedd gwahaniaeth tebyg yn y cyfrannau a ddywedodd eu bod yn bwyta cig wedi'i halltu neu ei sychu o leiaf unwaith yr wythnos (41% o ddynion a 27% o fenywod).
- **Oedran**: Roedd gwahaniaethau yn ôl oedran yn y cyfrannau a oedd yn bwyta byrgyrs. Roedd hyn yn uwch ymhlith grwpiau oedran iau (21% o bobl o dan 35 oed, 25% o'r rhai rhwng 35 a 44 oed) ac yn is ymhlith grwpiau oedran hŷn (3% o'r rhai 65 i 74 oed ac 8% o'r rhai 75 oed a hŷn).
- **Maint yr aelwyd**: Roedd ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain yn llai tebygol o fwyta darnau neu ddognau (portions) o gig eidion, cig oen neu borc o leiaf unwaith yr wythnos (44%) na'r rhai a oedd yn byw gydag o leiaf un person arall (62% i 66%, gan ddibynnu ar nifer y bobl ar yr aelwyd). Roedd patrwm tebyg ar gyfer cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw; dywedodd 50% o'r bobl a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain eu bod yn bwyta cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos, a gynyddodd gyda maint y cartref i 74% o'r rhai a oedd yn byw gydag o leiaf dri pherson arall.

13 Hyd at Gylch 4, gofynnwyd i'r ymatebwyr am 'Gigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw fel ham neu paté'; yng Nghylch 5 gofynnwyd iddynt am 'Gigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw' heb unrhyw enghreifftiau.

- **Plant dan 16 oed yn y cartref**: Roedd ymatebwyr a oedd yn byw gyda phlant dan 16 oed yn fwy tebygol na'r rhai mewn cartrefi heb blant i nodi eu bod yn bwyta cyw iâr a thwrci o leiaf unwaith yr wythnos (94% a 79% yn y drefn honno). Roeddent hefyd yn fwy tebygol o fwyta selsig (48% a 34%) a byrgyrs (27% a 12%).

Tabl 1.3, Ffigur 1.3

Ffigur 1.2 Cyfran yr ymatebwyr sy'n bwyta gwahanol fathau o gig o leiaf unwaith yr wythnos, yn ôl y cylch yr arolwg (Cymru, Cylch 5)



Llaeth ac wyau

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn bwyta **llaeth a chynnyrch llaeth** o leiaf unwaith yr wythnos (95%). Dywedodd tua thri chwarter (72%) eu bod yn eu bwyta bob dydd. Mae'r cyfrannau hyn wedi parhau'n sefydlog dros amser. Roedd bwyta llaeth a chynnyrch llaeth bob dydd ar ei isaf ymysg ymatebwyr o dan 35 oed (56%, o'i gymharu â rhwng 73% ac 82% mewn grwpiau oedran eraill). Fel arall, roedd bwyta llaeth a chynnyrch llaeth yn debyg ar draws grwpiau yng Nghymru. Ychydig iawn (5%) o ymatebwyr a ddywedodd eu bod byth yn yfed **llaeth amrwd**.

Dywedodd cyfran fawr o'r ymatebwyr (79%) eu bod yn bwyta **wyau wedi'u coginio** o leiaf unwaith yr wythnos, gan gynnwys 10% a ddywedodd eu bod yn bwyta wyau wedi'u coginio bob dydd. Nid oedd mwyafrif yr ymatebwyr (86%) byth yn bwyta **wyau amrwd neu rai heb eu coginio**.

Table 1.4

Pysgod a physgod cregyn

Dywedodd 41% eu bod yn bwyta **pysgod wedi'u coginio neu bysgod mwg** o leiaf unwaith yr wythnos. Dywedodd ychydig dros un rhan o bump (21%) nad oeddent byth yn bwyta pysgod wedi'u coginio neu bysgod mwg. Roedd dynion (46%) yn fwy tebygol na menywod (36%) o fwyta pysgod wedi'u coginio neu bysgod mwg o leiaf unwaith yr wythnos, ac roedd y defnydd wythnosol yn cynyddu'n fras yn unol ag oedran, o 28% o'r rhai 16 i 34 oed i 60% o'r rhai 75 oed a hŷn.

Dywedodd llai o bobl eu bod yn bwyta **pysgod cregyn wedi'u coginio** o leiaf bob wythnos (10%), gyda thua hanner (47%) yr ymatebwyr yn dweud nad oeddent byth yn bwyta pysgod cregyn wedi'u coginio. Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr byth yn bwyta **wystrys (*oysters*) amrwd** (97%).

Tabl 1.5

Ffrwythau a llysiau

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn bwyta **ffrwythau amrwd** (89%), **llysiau wedi'u coginio** (94%) a **llysiau amrwd, gan gynnwys salad** (79%), o leiaf unwaith yr wythnos. Roedd hyn yn cynnwys tua hanner (49%) a ddywedodd eu bod yn bwyta ffrwythau amrwd o leiaf unwaith y dydd. Dywedodd llai o ymatebwyr eu bod yn bwyta llysiau wedi'u coginio (34%) a llysiau amrwd gan gynnwys salad (16%), bob dydd.

Pobl ifanc oedd leiaf tebygol o fwyta ffrwythau amrwd bob dydd (31% o bobl o dan 35 oed o'i gymharu â rhwng 48% a 64% mewn grwpiau oedran hŷn). Roedd cyfrannau tebyg ar draws grwpiau oedran yn bwyta llysiau wedi'u coginio bob dydd, ac roedd hyn hefyd yn wir am lysiau amrwd. Fodd bynnag, roedd bron i un o bob deg (9%) o'r rhai 16 i 34 oed byth yn bwyta llysiau amrwd, o'i gymharu â 2% neu lai mewn grwpiau oedran eraill.

Tabl 1.6

Brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw a phrydau parod

Roedd ychydig o dan un o bob pump (18%) yn bwyta **brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw** o leiaf unwaith yr wythnos. Roedd tua chwarter yr ymatebwyr (24%) yn bwyta **prydau parod** o leiaf unwaith yr wythnos. Nid oedd y rhan fwyaf o bobl a oedd yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu brydau parod yn eu bwyta fwy nag unwaith neu ddwywaith yr wythnos (13% ac 18% yn y drefn honno).

Ers Cylch 2 (2012), mae nifer y rhai sy'n nodi nad ydynt byth yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw wedi gostwng o 58% i 40% yng Nghylch 5 (2018).

Roedd rhywfaint o amrywiaeth ar draws grwpiau yn y cyfrannau a oedd yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos:

- **Oedran**: Roedd y gyfran a oedd yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos yn gostwng gydag oedran, o 32% o bobl 16 i 34 oed i 3% o'r rhai rhwng 65 a 74 oed a 4% o'r rhai 75 oed a hŷn.
- **Plant dan 16 oed yn y cartref**: Roedd y rhai a oedd yn byw gyda phlant dan 16 oed yn fwy tebygol na'r rhai a oedd yn byw mewn cartrefi heb blant i fwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos (27% a 14% yn y drefn honno).

Yn yr un modd, roedd y cyfrannau a oedd yn bwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos yn amrywio ar draws grwpiau:

- **Rhyw**: Roedd dynion (28%) yn fwy tebygol na merched (21%) o fwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos.
- **Cyfansoddiad y cartref**: Roedd 37% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain yn bwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos, o'i gymharu â rhwng 18% a 24% a oedd yn byw gyda phobl eraill.
- **Incwm**: Roedd y rhai yn y grŵp incwm uchaf yn llai tebygol na'r rhai mewn aelwydydd incwm isel i fwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos (10%, o'i gymharu â 25% i 30%).

Tabl 1.7

1.4 Coginio

Dywedodd cyfran uchel o ymatebwyr (88%) fod ganddynt rywfaint o gyfrifoldeb dros goginio neu baratoi bwyd yn y cartref, gyda 64% yn nodi eu bod yn gwneud hyn o leiaf unwaith y dydd. Dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod yn gyfrifol am yr holl goginio/paratoi bwyd neu'r rhan fwyaf o'r coginio/paratoi bwyd, gan gynnwys 62% o fenywod a 29% o ddynion.

Yn yr un modd, dywedodd 76% o fenywod eu bod yn paratoi ac yn coginio bwyd bob dydd, o'i gymharu â 51% o ddynion. Roedd y gyfran hon fel arall yn debyg ar draws grwpiau.

Tablau 1.8, 1.9

1.5 Agweddau tuag at goginio a bwyta

Gofynnwyd i ymatebwyr yng Nghymru am eu barn ar goginio a bwyta. Fel yn achos cylchoedd blaenorol, roedd gan y rhan fwyaf o ymatebwyr agwedd gadarnhaol at goginio a bwyta yn gyffredinol. Roedd mwy na dau draean (68%) o'r ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad **'Rwy'n hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta'** a chytunodd 64% **'Rwy'n mwynhau coginio a pharatoi bwyd'**.

Roedd mwyafrif yr ymatebwyr (81%) yn anghytuno â'r datganiad **'Yn gyffredinol, does gen i ddim diddordeb mewn bwyd'** ac roedd 68% o'r ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad **'does gen i ddim amser i baratoi a choginio bwyd'**.

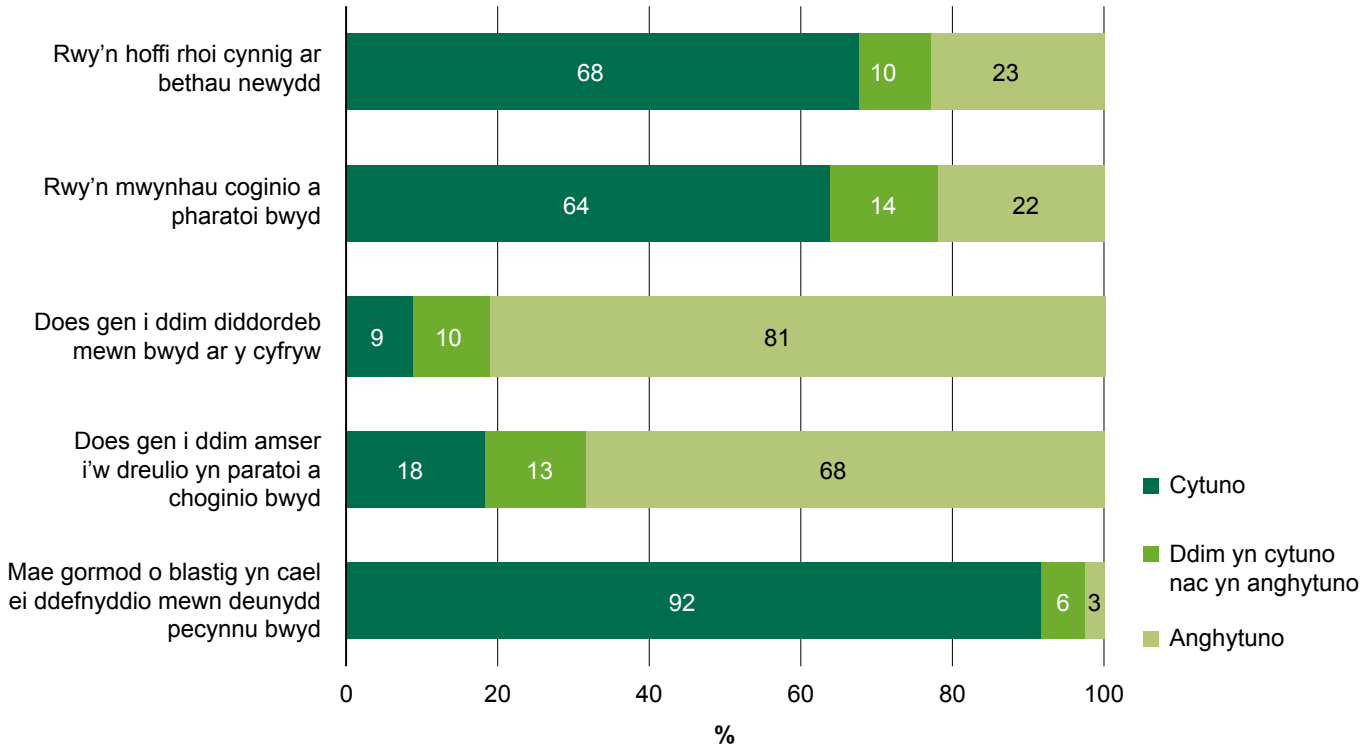
Roedd mwy na naw o bob deg (92%) yn cytuno bod yna **'ormod o blastig yn cael ei ddefnyddio mewn deunydd pecynnu bwyd'**.

Roedd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau:

- **Oedran**: Cytunodd 67% o bobl ifanc rhwng 16 a 34 oed eu bod yn **hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta**, a chynyddodd y gyfran hon i 85% o bobl 35 i 44 oed cyn gostwng gydag oedran i ychydig o dan hanner (49%) yr ymatebwyr 75 oed a hŷn.
- **Incwm Aelwydydd**: Roedd ymatebwyr yn y ddau grŵp is o ran incwm yn llai tebygol o gytuno eu bod yn **'Hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta'** (62% a 60%) na'r rhai yn y ddau grŵp uwch (80% a 70%). Yn ogystal, roedd ymatebwyr yn y ddau grŵp incwm is yn fwy tebygol o anghytuno â'r datganiad **'Does gen i ddim amser i baratoi a choginio bwyd'** (82% a 79%), o'i gymharu ag ymatebwyr mewn grwpiau incwm uwch (55% a 71%).

Tabl 1.10, Ffigur 1.3

Ffigur 1.3 Agweddau tuag at goginio a bwyta (Cymru, Cylch 5)



1.6 Siopa

Dywedodd cyfran fawr o ymatebwyr yng Nghymru fod ganddynt o leiaf rhywfaint o gyfrifoldeb dros siopa bwyd yn y cartref (85%), gyda 46% yn dweud eu bod yn gyfrifol am y siopa cyfan neu'r rhan fwyaf ohono. Roedd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau. Roedd menywod bron i dair gwaith yn fwy tebygol na dynion i ddweud eu bod yn gyfrifol am yr holl siopa bwyd yn y cartref (67% o'i gymharu â 23% yn y drefn honno).

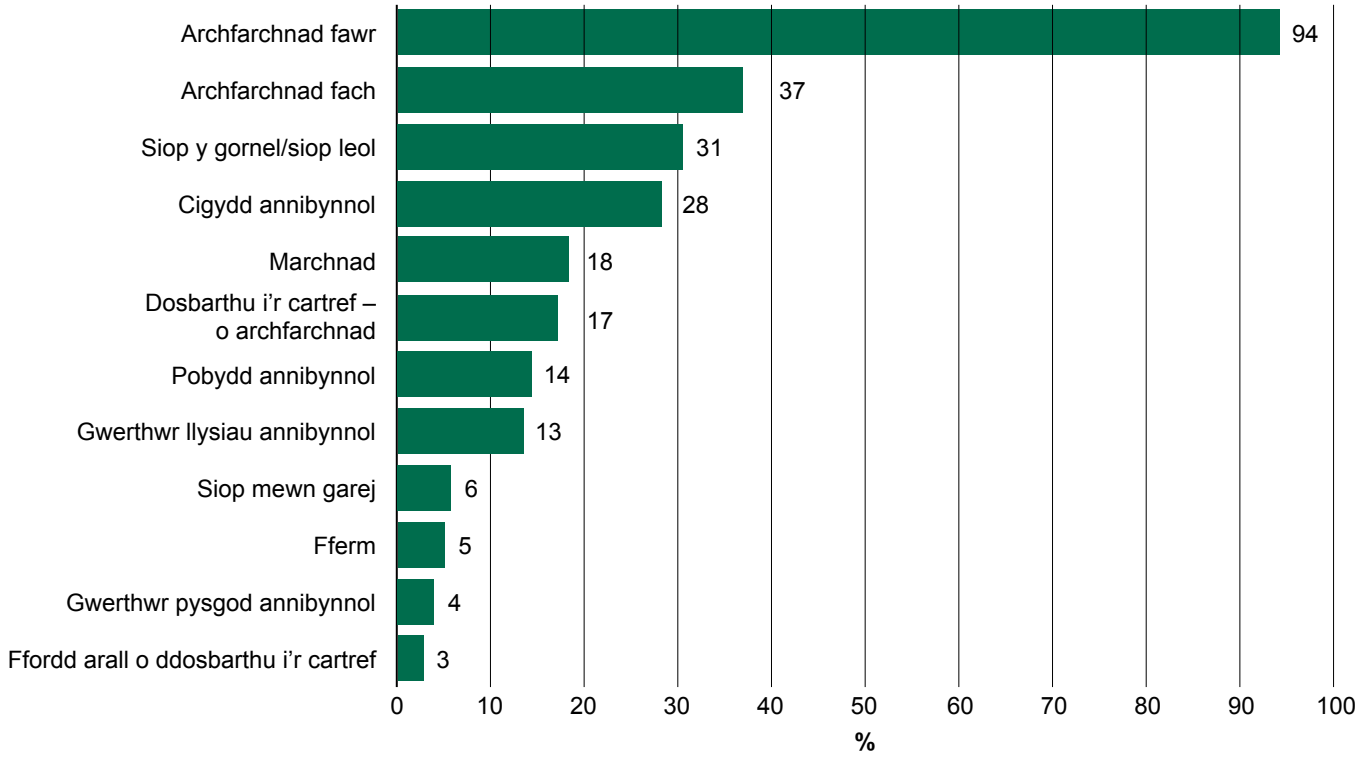
Tabl 1.11

Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn siopa mewn archfarchnadoedd mawr (94%). Roedd llai na hanner yn defnyddio mathau eraill o siopau, fel arfer archfarchnadoedd bach (37%), siopau lleol neu siopau cornel (31%) a chigyddion annibynnol (28%). Yn gyffredinol, mae'r cyfrannau sy'n defnyddio mathau gwahanol o siopau wedi aros yn sefydlog,

er bod y cyfrannau sy'n defnyddio gwasanaethau dosbarthu i'r cartref o archfarchnadoedd wedi cynyddu ers Cylch 2 (2012) o 9% i 17%.

Tabl 1.12, Ffigur 1.4

Ffigur 1.4 Ble mae aelwydydd yn siopa am fwyd (Cymru, Cylch 5)



1.7 Cyflenwad bwyd diogel (*food security*)

Diffiniad

Cyflenwad bwyd diogel, fel y'i diffinnir gan Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Argaeledd Bwyd y Byd, yw'r cyflwr lle mae gan bawb, bob amser, fynediad ffisegol, cymdeithasol ac economaidd at fwyd diogel a maethlon digonol sy'n diwallu eu hanghenion a'u dewisiadau deietegol i fyw bywyd gweithgar ac iach.[14]

14 I weld sut mae'r diffiniad hwn wedi esblygu, ewch i http://www.fao.org/3/y4671e/y4671e06.htm#fn31

Yn Bwyd a Chi, caiff cyflenwad bwyd diogel yn y cartref ei fesur gan ddefnyddio ymatebion i ddeg cwestiwn gwahanol sy'n ymwneud â phrofiadau o gael mynediad at fwyd a'i fwyta.[15] Dyrennir sgôr i ymatebwyr yn seiliedig ar yr ymatebion hyn (gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion)[16], ac mae'r rhain wedi'u categoreiddio isod. Mae aelwydydd sy'n nodi tri neu fwy o amodau sy'n dangos ansicrwydd bwyd yn cael eu dosbarthu fel aelwyd nad oes ganddi 'gyflenwad bwyd diogel'.

- **Cyflenwad bwyd diogel (sgôr = 0)**: Nid oedd gan y cartrefi hyn unrhyw broblemau, na phryderon ynghylch, cael mynediad cyson at fwyd digonol.
- **Cyflenwad bwyd ffiniol (sgôr = 1 neu 2)**: Roedd gan y cartrefi hyn broblemau ar adegau, neu bryderon ynghylch, cael mynediad at fwyd digonol, ond nid oedd ansawdd, amrywiaeth na'r maint o fwyd roeddent yn ei fwyta wedi gostwng yn sylweddol.
- **Cyflenwad bwyd anniogel (sgôr = 3 i 5)**: Roedd y cartrefi hyn yn lleihau ansawdd, amrywiaeth, a dymunoldeb eu deiet, ond nid oedd ansawdd y bwyd na phatrymau bwyta arferol wedi'u hamharu arnynt yn sylweddol.
- **Cyflenwad bwyd anniogel iawn (sgôr = 6 i 10)**: Ar adegau yn ystod y flwyddyn, roedd patrymau bwyta un neu fwy o aelodau'r cartref wedi'u tarfu arnynt ac roeddent wedi bwyta llai o fwyd gan fod yr aelwyd yn brin o arian a ffynonellau bwyd eraill.

Lefelau diogelwch cyflenwad bwyd cyffredinol

Yn seiliedig ar y sgoriau hyn, roedd 80% o ymatebwyr yng Nghymru yn byw mewn aelwydydd lle'r oedd y cyflenwad bwyd yn ddiogel, 10% mewn aelwydydd lle'r oedd diogelwch

15 Caiff y deg cwestiwn a ofynnwyd yn arolwg Bwyd a Chi eu defnyddio gan Wasanaeth Ymchwil Adran Amaeth yr Unol Daleithiau. Gweler www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us/measurement/ i gael rhagor o wybodaeth.

16 https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump

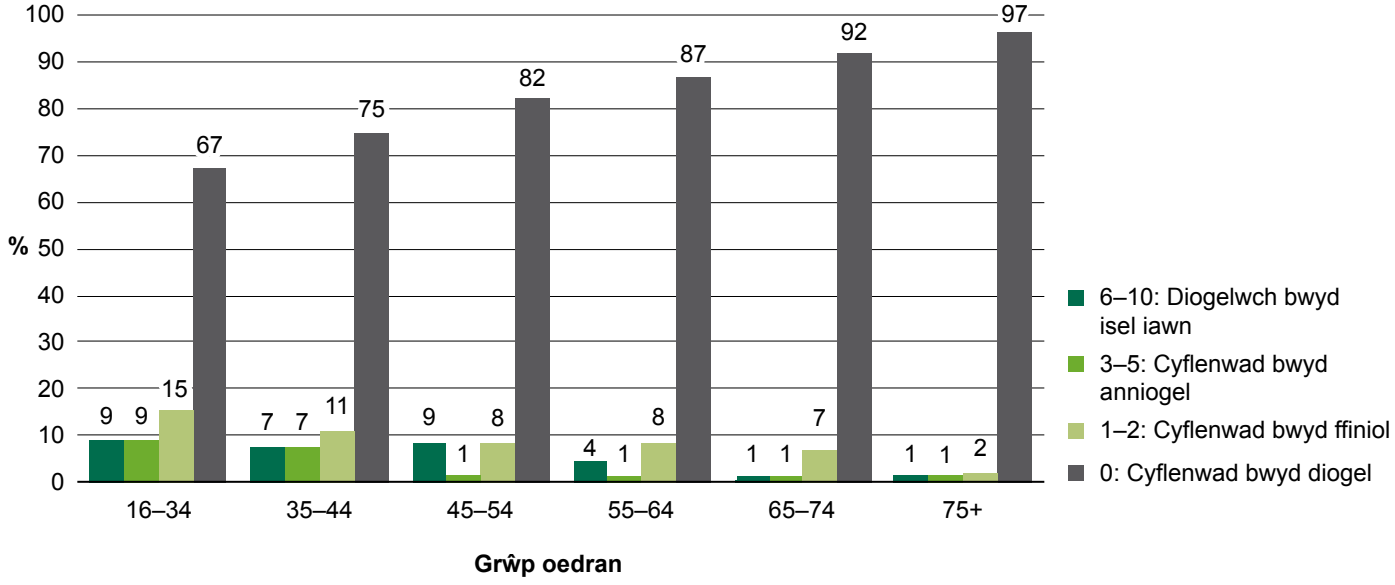
y cyflenwad bwyd yn ffiniol a 10% mewn cartrefi lle'r oedd diogelwch y cyflenwad bwyd yn isel neu'n isel iawn. Mae'r cyfrannau hyn yn debyg i'r rhai yng Nghylch 4 (2016) ac roeddent hefyd yn debyg yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Gwelwyd y gwahaniaethau canlynol rhwng grwpiau o ymatebwyr:

- **Oedran**: Roedd y cyfrannau sy'n byw mewn aelwydydd â diogelwch cyflenwad bwyd uchel yn cynyddu ag oedran yn fras, o 67% o bobl 16 i 34 oed i 96% o bobl 75 oed a hŷn.
- **Plant yn y cartref**: Roedd y rhai a oedd yn byw gyda phlant dan 16 oed yn llai tebygol o fod â diogelwch cyflenwad bwyd uchel na'r rhai mewn aelwydydd heb blant (68% ac 85% yn y drefn honno). Roedd gwahaniaeth tebyg rhwng y rhai a oedd yn byw mewn cartrefi â phlant o dan 6 oed a'r rhai nad oeddent yn byw gyda phlant ifanc (60% ac 84% yn y drefn honno).
- **Incwm yr aelwyd**: Roedd diogelwch cyflenwad bwyd mwyafrif yr aelwydydd yn y grŵp incwm isaf yn uchel (69%), ac roedd y gyfran hon yn cynyddu gydag incwm i 95% o'r rhai yn y grŵp incwm uchaf.

Tabl 1.13, Ffigur 1.5

Ffigur 1.5 Statws diogelwch y cyflenwad bwyd yn ôl grŵp oedran (Cymru, Cylch 5)



Pryderon penodol

Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru (83%) nad oeddent erioed wedi poeni am redeg allan o fwyd cyn bod arian i brynu mwy yn ystod y 12 mis diwethaf, ond roedd 17% wedi poeni am hyn ar ryw adeg.

Nid oedd y rhan fwyaf o ymatebwyr wedi teimlo na fyddai'r bwyd yr oeddent yn ei brynu yn para, ac nad oedd ganddynt arian i gael mwy, neu na allent fforddio bwyta prydau cytbwys. Ond roedd 13% wedi teimlo na fyddai'r bwyd yr oeddent yn ei brynu yn para, ac nad oedd ganddynt arian i gael mwy, ac roedd 10% wedi teimlo na allent fforddio bwyta prydau cytbwys.

Roedd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau:

- **Oedran**: Roedd 31% o ymatebwyr 16 i 34 oed wedi poeni y byddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu mwy. Gostyngodd y gyfran hon gydag oedran i ddim ond 3% o'r rhai 75 oed a hŷn. Roedd patrwm tebyg yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd wedi teimlo nad oedd y bwyd yr oeddent yn ei brynu yn para ac nad oedd ganddynt arian i gael mwy (o 22% o ymatebwyr rhwng 16 a 34 i 3% o ymatebwyr 75 oed a hŷn). Teimlai 17% o ymatebwyr rhwng 16 a 34 oed eu bod weithiau neu'n aml yn methu â fforddio bwyta prydau cytbwys o'i gymharu â 2% o'r rhai 75 oed a hŷn.

- **Plant yn y cartref**: Roedd aelwydydd â phlant o dan 16 oed ddwywaith yn fwy tebygol o nodi eu bod weithiau'n poeni am eu bwyd yn dod i ben cyn y gallent brynu mwy (27%) o'i gymharu â'r rheiny heb blant dan 16 oed yn y cartref (13%). Dywedodd mwy nag un o bob pump (22%) o gartrefi â phlant o dan 16 oed eu bod yn teimlo na fyddai'r bwyd yr oeddent yn ei brynu yn para o'i gymharu â llai nag un o bob deg (9%) o gartrefi heb blant. Pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn teimlo na allent fforddio bwyta prydau cytbwys, dywedodd 25% o gartrefi â phlant o dan 16 oed fod hyn weithiau'n wir neu'n aml yn wir o'i gymharu â 5% o ymatebwyr mewn cartrefi heb blant. Roedd patrwm tebyg ar gyfer ymatebwyr mewn cartrefi â phlant o dan 6 oed.

- **Incwm yr aelwyd**: Dywedodd 29% o ymatebwyr yn y grŵp incwm isaf eu bod wedi poeni am eu bwyd yn dod i ben, o'i gymharu â 5% o'r rheiny yn y grŵp incwm uchaf. Roedd yna batrwm tebyg pan ofynnwyd a oedden nhw erioed wedi teimlo yn y 12 mis diwethaf nad oedd bwyd yr oeddent wedi'i brynu yn mynd i bara cyn iddynt gael yr arian i brynu mwy (roedd 26% o'r rheiny ar yr incwm isaf wedi teimlo hyn, o'i gymharu â 3% yn y grŵp incwm uchaf). Nododd llai nag 1% o'r ymatebwyr yn y grŵp incwm uchaf eu bod weithiau neu'n aml ddim yn gallu bwyta prydau cytbwys, o'i gymharu â 23% yn y grŵp incwm isaf.

Tabl 1.13

Newidiadau mewn arferion prynu neu fwyta

Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr yng Nghymru (44%) eu bod wedi gwneud o leiaf un newid i'w hymddygiad siopa neu fwyta am resymau ariannol dros y 12 mis diwethaf. Y newidiadau a nodwyd amlaf oedd prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig (21%), bwyta mwy yn y cartref (20%), newid y mannau lle'r oeddent yn prynu bwyd am ddewisiadau eraill rhatach (20%) a bwyta allan llai (18%).

Tabl 1.14

2 Diogelwch bwyd yn y cartref

2.1 Cyflwyniad

Mae atal salwch a gludir gan fwyd wrth wraidd nodau a chyfrifoldebau'r ASB. Mae Strategaeth yr ASB ar gyfer 2015 i 2020, *Bwyd y Gallwn Ymddiried Ynddo*, yn cynnwys ffocws ar ddefnyddwyr, yn benodol o ran eu galluogi i storio, paratoi a choginio bwyd yn ddiogel. Mae trin bwyd yn y cartref yn unol â rheoliadau diogelwch bwyd ac arfer gorau yn arbennig o bwysig wrth leihau nifer yr achosion o salwch a gludir gan fwyd. Mae arfer da yn cynnwys cymryd mesurau ychwanegol wrth goginio ar gyfer pobl sy'n agored i niwed ac ystyried yr wybodaeth sydd ar gael wrth wneud penderfyniadau am fwyd.[17] Mae gwell dealltwriaeth o weithgareddau diogelwch bwyd domestig y boblogaeth wrth siopa am fwyd, ei storio, ei baratoi, ei goginio a'i fwyta, yn cefnogi'r gwaith o gyflawni amcanion yr ASB.

Mae Bwyd a Chi yn ffynhonnell wybodaeth allweddol am ymddygiad, agweddau a gwybodaeth pobl o ran diogelwch bwyd, ac a yw hyn yn unol â'r arfer a argymhellir. Mae'r wybodaeth hon yn helpu i lywio prosesau cyfathrebu a llunio polisïau'r ASB, er enghraifft trwy nodi grwpiau penodol i'w targedu. Mae hefyd yn cael ei defnyddio mewn adroddiadau awdurdodol. Yr enghraifft ddiweddaraf yw trydydd adroddiad y Pwyllgor Cynghori ar Ddiogelwch Microbiolegol Bwyd (ACMSF) ar Campylobacter, lle mae'r adroddiad drafft yn destun ymgynghoriad ar hyn o bryd.[18] Mae cymariaethau ar draws cylchoedd yr arolwg hefyd yn caniatáu archwilio tueddiadau dros amser ac yn helpu i asesu a yw ymgyrchoedd ac ymyriadau diogelwch bwyd blaenorol (megis Wythnos Diogelwch Bwyd 2014 'Peidiwch â golchi cyw iâr amrwd') wedi cael effaith ar ymddygiad pobl.

Mae'r bennod hon yn cwmpasu gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr yng Nghymru ar draws pum parth diogelwch bwyd, a ddisgrifir isod. Yn gyffredinol, roedd y cwestiynau yr un fath â'r

17 https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food-Standards-Agency-Strategy%20FINAL.pdf

18 Wrth i ni ysgrifennu'r adroddiad hwn, mae hefyd yn destun ymgynghoriad. Mae Pennod 8, 'Agweddau ac ymddygiadau pobl o ran risg' yn dibynnu'n helaeth ar ddata Bwyd a Chi, yn arbennig yr Hanfodion Hylendid Bwyd. Cymerwch gip ar drydydd adroddiad Grŵp Ad Hoc yr ACMSF ar Campylobacter (sydd ar fin cael ei gyhoeddi).

rhai a gynhwyswyd mewn cylchoedd blaenorol, gan ychwanegu cwestiynau am ddefnyddio chwistrell lanweithiol (*sanitising spray*) i gael cipolwg pellach ar ymddygiadau sydd â'r nod o atal croeshalogi.

Fel yr amlinellwyd yn y Cyflwyniad i'r adroddiad hwn, yn Bwyd a Chi, defnyddir ymddygiad hunan-gofnodedig fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agwedd neu wybodaeth, rhaid ystyried y ffaith bod y data yn cyfeirio at ymddygiad hunan-gofnodedig bob amser.

Mae tablau sy'n cyd-fynd â'r bennod hon ar gael yn Excel drwy https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

2.2 A yw pobl yn dilyn arferion diogelwch bwyd a argymhellir?

Mae Bwyd a Chi yn gofyn cyfres o gwestiynau i ymatebwyr am eu hymddygiad arferol mewn perthynas â phum elfen neu 'barth' diogelwch bwyd pwysig:

- glanhau
- coginio
- oeri
- atal croeshalogi
- dyddiadau 'defnyddio erbyn'.

Adroddir ar y meysydd hyn ar wahân yn y bennod hon.

I gael darlun cyffredinol o ymddygiad diogelwch bwyd pobl, gellir defnyddio'r Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP). Mae'r IRP yn fesur cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiad hylendid bwyd yn y cartref, sy'n cynnwys cwestiynau o bob un o'r pum parth diogelwch bwyd.[19] Dewiswyd y cwestiynau ar gyfer yr IRP gan eu bod wedi'u mapio ar arferion a oedd, os na chânt eu dilyn, yn

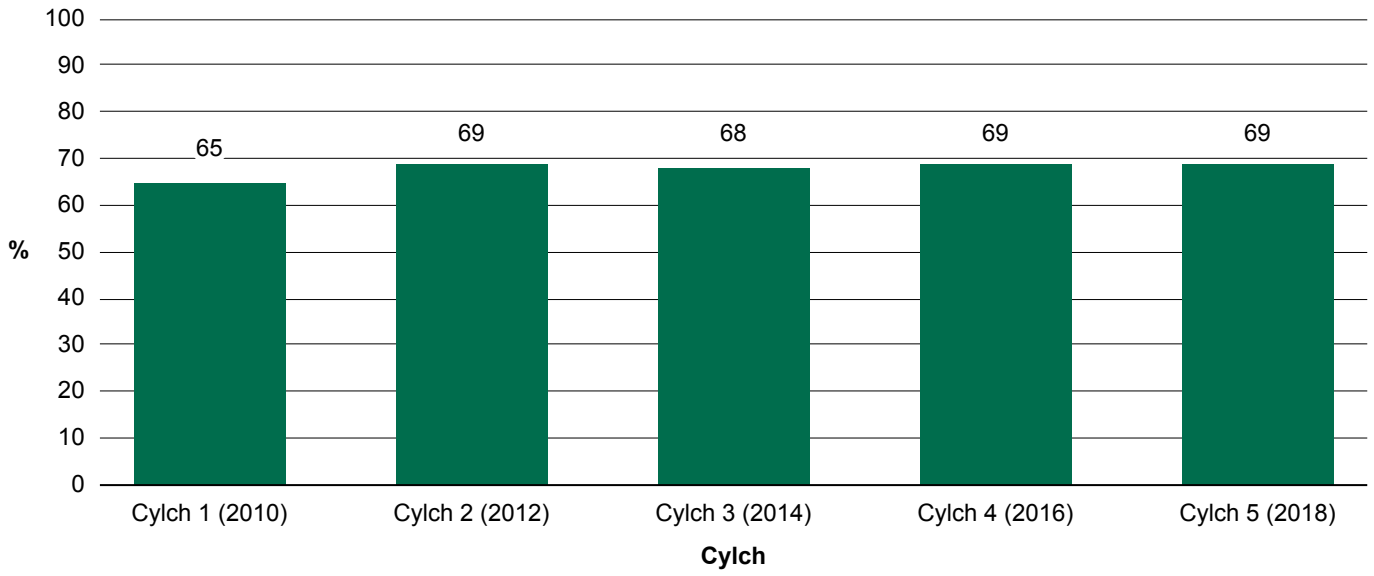
19 https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fs409012-2finalreport.pdf

fwy tebygol o gynyddu'r perygl o glefydau a gludir gan fwyd. Mae pob eitem yn cael sgôr o 1 am ymatebion sy'n unol ag arferion a argymhellir, neu 0 am ymatebion nad ydynt yn unol ag arferion a argymhellir. Yna caiff y sgôr gyffredinol ei throsi'n sgôr allan o 100 gyda sgôr uwch yn nodi mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd a argymhellir. Mae'n bwysig nodi bod IRP yn rhoi syniad cyffredinol a yw arferion a argymhellir yn cael eu dilyn ac mae hyn yn ddefnyddiol ar gyfer cymharu ar draws is-grwpiau. Ond nid yw'n rhoi gwybod am ymddygiadau unigol. Defnyddir y canfyddiadau gan yr ASB i olrhain cynnydd tuag at ei nodau strategol ac i nodi grwpiau o fewn y boblogaeth sy'n llai tebygol o nodi ymddygiad sy'n unol â'r arfer a argymhellir.

Yng Nghymru, 69 oedd y sgôr IRP cymedrol. Cynyddodd y sgôr IRP cymedrol o 65 yng Nghylch 1 (2010) i 69 yng Nghylch 2 (2012) ac mae wedi aros ar y lefel hon mewn cylchoedd dilynol. Roedd gan fenywod sgôr IRP uwch na dynion (65, o'i gymharu â 72). Yn ogystal, roedd y sgôr IRP cymedrol yn is mewn cartrefi un person (64), o'i gymharu â chartrefi â dau neu fwy o ddeiliaid (rhwng 68 a 71, yn dibynnu ar faint yr aelwyd). Fel arall, ychydig o amrywiaeth oedd rhwng grwpiau.

Tabl 2.1, Ffigur 2.1

Ffigur 2.1 Sgoriau IRP yn ôl cylch yr arolwg (Cymru)



2.3 Glendid

Mae'r ASB bob amser yn argymell golchi dwylo gyda dŵr cynnes a sebon cyn paratoi, coginio a bwyta bwyd yn ogystal ag ar ôl cyffwrdd â chig, dofednod neu bysgod amrwd.

Yng Nghymru, dywedodd 85% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd. Dywedodd cyfran debyg o ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd (87%).

Tabl 2.2

2.4 Coginio

Sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n iawn

Mae'r ASB yn pwysleisio pwysigrwydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir a'r cyfnod cywir o amser i sicrhau bod yr holl facteria niweidiol yn cael eu lladd a bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Mae'r ASB yn argymell bod angen i'r rhan fwyaf o gig a chynhyrchion cig fel twrci, cyw iâr, hwyaden, gwydd, porc, cynhyrchion briwgig fel cebabs, selsig a byrgyrs fod yn stemio'n boeth ac wedi'u coginio drwyddynt draw cyn eu bwyta.

Yn ogystal, dylid coginio'r rhan fwyaf o lysiau wedi'u rhewi tan eu bod yn stemio'n boeth cyn eu bwyta.

Gofynnwyd i ymatebwyr p'un a oeddent yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo draw. Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru (84%) eu bod bob amser yn coginio eu bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo.

Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o ddweud eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo (90% o'i gymharu â 78%, yn y drefn honno)

Cig a chynhyrchion cig

Mae'r ASB yn argymell na ddylid bwyta'r rhan fwyaf o gig a chynhyrchion cig fel twrci, cyw iâr, hwyaden, gwydd, porc, cynhyrchion briwgig fel cebabs, selsig a byrgyrs os oedd y cig yn binc neu os oedd yn cynnwys sudd pinc neu goch.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn bwyta gwahanol fathau o gig a chynhyrchion cig os oedd cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch. Dywedodd naw o bob deg (91%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn bwyta **cyw iâr neu dwrci** os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys sudd pinc neu goch. Dywedodd llai na hanner (44%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn bwyta **hwyaden** os nad oedd wedi'i goginio'n llawn, ond dywedodd 40% nad oedd y cwestiwn hwn yn berthnasol iddynt.

Mae'n ddiogel bwyta stêc neu ddarnau eraill o gig coch yn waedlyd cyn belled â'u bod wedi'u coginio a'u selio'n iawn ar y tu allan, gan mai dyma lle mae'r bacteria niweidiol fel arfer yn byw yn y mathau hyn o gig.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn bwyta **cig coch** os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch. Dywedodd dwy ran o bump (40%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn gwneud hyn, ond dywedodd mwy na hanner (52%) eu bod yn gwneud hyn o leiaf weithiau. Dywedodd 59% o ymatebwyr yng

Nghymru eu bod byth yn bwyta cig coch os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch yng Nghylch 2 (2012). Mae'r gyfran wedi gostwng ers hynny.

Roedd gwahaniaethau ar draws grwpiau yn y cyfrannau a ddywedodd eu bod byth yn bwyta cig coch os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch:

- **Oedran**: dywedodd tua hanner yr ymatebwyr 55 oed a hŷn eu bod byth yn bwyta cig coch os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch (rhwng 48% a 54% yn dibynnu ar oedran). Roedd hyn yn llai cyffredin ymhlith ymatebwyr iau, a lleiaf cyffredin ymysg y rhai rhwng 25 a 34 oed (21%).
- **Incwm**: gostyngodd y gyfran a oedd byth yn bwyta cig coch os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch o 59% yn y grŵp incwm isaf i 23% yn y grŵp incwm uchaf.

Mae'r ASB yn argymell bob amser i goginio byrgyrs yn drylwyr, gan fod byrgyrs gwaedlyd neu rai heb eu coginio'n drylwyr yn gallu cynnwys bacteria niweidiol ac achosi gwenwyn bwyd.

Dywedodd dros ddwy ran o dair (68%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn bwyta **byrgyrs** os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch. Mae hyn ar lefel debyg i Gylch 4 (2016) pan ofynnwyd am fyrgyrs am y tro cyntaf.

Roedd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau oedran; roedd 62% o'r rhai 16 i 34 oed byth yn bwyta byrgyrs os oedd y cig yn binc neu os oeddent yn cynnwys suddion pinc neu goch ac roedd y gyfran yn debyg (63%) ymhlith y rhai rhwng 35 a 44 oed. Roedd y gyfran yn uwch ymhlith y rhai rhwng 45 a 54 oed (84%) ac wedi hynny yn gostwng gydag oedran. Dylanwadwyd ar y patrwm ymhlith ymatebwyr hŷn gan y cyfrannau a oedd byth yn bwyta byrgyrs o gwbl, o 20% o'r rhai 55 i 64 oed i 35% o'r rhai 75 oed a hŷn.

Dywedodd mwy na phedwar o bob pump (86%) o ymatebwyr eu bod byth yn bwyta selsig os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch. Roedd y gyfran hon yn debyg ar draws grwpiau.

Mae'r ASB yn argymell na ddylid bwyta porc yn binc nac yn waedlyd.

Dywedodd wyth o bob deg (80%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn bwyta darnau cyfan o borc neu golwythion (chops) porc os oedd y cig yn binc neu'n cynnwys suddion pinc neu goch.

Tabl 2.3

Asilgynhesu bwyd

Mae'r ASB yn argymell peidio ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith ac i sicrhau bob amser ei fod yn cael ei gynhesu drwyddo draw a'i fod yn stemio'n boeth cyn ei fwyta.

Dywedodd llai nag un o bob deg (7%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn ailgynhesu bwyd ddwywaith neu fwy, o'i gymharu ag 83% o ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn ailgynhesu bwyd unwaith a 10% a ddywedodd eu bod byth yn ailgynhesu bwyd.

Gofynnwyd i ymatebwyr sut yr oeddent yn gwirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu'n iawn. Dywedodd y cyfrannau uchaf o ymatebwyr eu bod yn gwirio bod y canol yn boeth (40%), neu eu bod yn gweld stêm yn dod o'r bwyd (33%).

Tablau 2.4.1, 2.4.2

2.5 Oeri

Gwirio tymheredd yr oergell

Dylid gwirio tymheredd yr oergell gan ddefnyddio thermomedr oergell, yn hytrach na'r deialau ar yr oergell gan fod y rhain yn gallu bod yn anghywir.

Gofynnwyd i ymatebwyr p'un a oedden nhw neu rywun arall yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell. Dywedodd ychydig dros hanner (51%) nad oedd unrhyw un y cartref yn gwneud hynny. Dywedodd ychydig o dan hanner (48%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod nhw neu rywun arall yn eu cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

Ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain oedd fwyaf tebygol o ddweud nad oeddent yn gwirio tymheredd eu hoergell (75%) o'i gymharu â 50% neu lai mewn cartrefi â dau o bobl neu fwy). Fel arall, ychydig o amrywiaeth oedd rhwng grwpiau.

Roedd ymatebwyr a oedd yn gwirio'r tymheredd yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn ei wirio o leiaf bob dydd (24%) ac roedd bron i hanner (47%) yn ei wirio o leiaf unwaith yr wythnos.

Tabl 2.5

Y ffyrdd mwyaf cyffredin o wirio tymheredd yr oergell a nodwyd gan ymatebwyr yng Nghymru oedd gwirio gosodiad/mesurydd yr oergell (43%) a gwirio'r teclyn arddangos tymheredd neu'r thermomedr sy'n rhan o'r oergell (34%).

Tabl 2.6

Gwybodaeth am y tymheredd a argymhellir ar gyfer yr oergell

Mae'r ASB yn argymell y dylid cadw tymheredd yr oergell islaw 5°C i atal bacteria niweidiol rhag tyfu ac osgoi gwenwyn bwyd.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn gwybod beth yw'r tymheredd a argymhellir ar gyfer yr oergell. Nododd llai na hanner (46%) yr ymatebwyr yng Nghymru yn gywir mai rhwng 0° a 5°C yw'r tymheredd a argymhellir ar gyfer yr oergell. Nid oedd cyfran debyg (43%) yn gwybod beth oedd y tymheredd a argymhellir ar gyfer yr oergell. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o wybod y tymheredd cywir na'r rheiny yn Lloegr (50%) neu Ogledd Iwerddon (57%).

Roedd gwahaniaethau rhwng grwpiau:

- **Oedran**: roedd gostyngiad yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd yn gwybod y tymheredd cywir gydag oedran o 58% o'r rhai rhwng 16 a 34 oed i 24% o'r rhai 75 oed a hŷn.
- **Cyfansoddiad y cartref**: Roedd 21% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain yn gwybod y tymheredd a argymhellir ar gyfer yr oergell, o'i gymharu â 44% i 45% o'r rheiny mewn aelwydydd dau neu dri pherson, a 63% yn byw gydag o leiaf dri pherson arall.
- **Incwm yr aelwyd**: nododd tua thraean o'r ymatebwyr yn y grwpiau incwm isaf y tymheredd cywir (35% a 36% yn y drefn honno), o'i gymharu â mwy na hanner y rheiny mewn grwpiau incwm uwch (58% a 51% yn y drefn honno).

Tabl 2.7

Dadmer bwyd

Wrth ddadmer bwyd, dylid ei roi yn yr oergell, neu os nad yw hyn yn bosibl, dylid dadmer bwyd mewn microdon. Mae'n anniogel i ddadmer bwyd ar dymheredd ystafell.

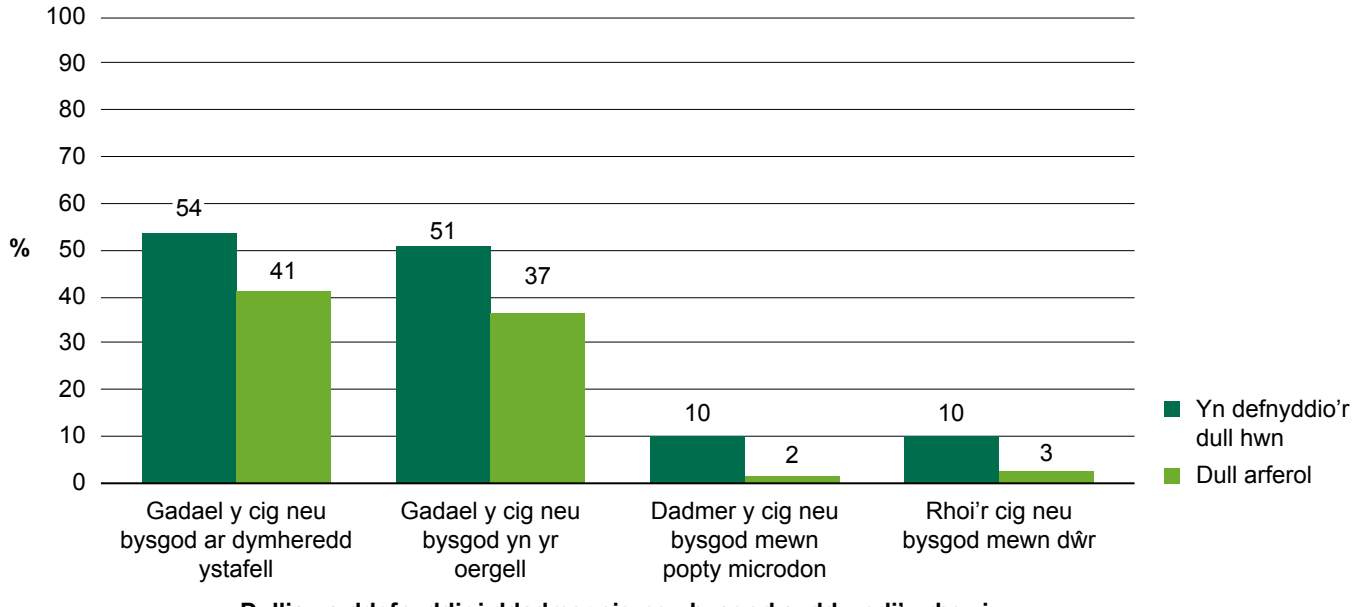
Gofynnwyd i ymatebwyr pa ddulliau maent yn eu defnyddio i ddadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi. Roedd tua hanner yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell (51%), fel yr argymhellir, ond roedd ychydig mwy na hynny (54%) yn dadmer ar dymheredd ystafell, sy'n anniogel yn ôl yr ASB.

Tabl 2.8.1

Pan ofynnwyd iddynt pa ddull yr oeddent yn ei ddefnyddio fel arfer, roedd ymatebwyr yng Nghymru fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd ystafell (41%), er bod cyfran debyg (37%) yn dadmer cig a physgod yn yr oergell. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o ddadmer cig a physgod yn yr oergell na'r rheiny yn Lloegr (32%) neu yng Ngogledd Iwerddon (26%).

Tabl 2.8.2, Ffigur 2.2

Ffigur 2.2 Dulliau a ddefnyddir i ddadmer cig neu bysgod sydd wedi'u rhewi (Cymru, Cylch 5)



Dulliau a ddefnyddir i ddadmer cig neu bysgod sydd wedi'u rhewi

2.6 Croeshalogi

Mae croeshalogi yn digwydd pan gaiff bacteria niweidiol neu ficro-organebau eraill eu trosglwyddo rhwng gwrthrychau, er enghraifft, gellir trosglwyddo bacteria rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio. Gall croeshalogi achosi gwenwyn bwyd.

Er mwyn osgoi croeshalogi a'i risgiau, mae'r ASB yn argymell peidio byth â golchi cig amrwd, gan storio cig, dofednod, pysgod a physgod cregyn amrwd bob amser wedi'u gorchuddio ar silff waelod eich oergell a defnyddio gwahanol offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Byrddau torri

Dywedodd ychydig o dan hanner (46%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod bob amser yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd a dywedodd 19% eu bod byth yn gwneud hyn. Mae cyfran yr ymatebwyr sydd bob amser yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd wedi aros yn sefydlog dros amser ac mae'n debyg ar draws grwpiau.

Tabl 2.9.1

Y rhesymau mwyaf cyffredin am olchi byrddau torri ar ôl paratoi cig, dofednod neu bysgod amrwd oedd atal croeshalogi (60%) ac i olchi germau neu facteria ymaith (53%).

Dywedodd rhwng 1% a 6% o ymatebwyr yn Nghylchoedd 1 i 3 (2010 i 2014)eu bod yn golchi eu byrddau torri i atal croeshalogi. Cynyddodd y cyfran hwn i 65% yng Nghylch 4 (2016) ac roedd ar lefel debyg yng Nghylch 5 (2018).

Tabl 2.9.2

Storio bwyd yn yr oergell

Gofynnwyd i ymatebwyr ble yn yr oergell yr oeddent yn storio cig a dofednod amrwd. Dywedodd dwy ran o dair (68%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn storio cig a dofednod ar silff waelod yr oergell, yn unol ag arfer argymelledig yr ASB.

Roedd rhywfaint o amrywiaeth ar draws y grwpiau:

- **Rhyw**: roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o storio cig a dofednod amrwd ar silff waelod yr oergell (75% a 62% yn y drefn honno).
- **Cyfansoddiad y cartref**: dywedodd llai na hanner (48%) yr ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain eu bod yn storio cig a dofednod ar silff waelod yr oergell, o'i gymharu â rhwng 67% a 77% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy.

Tabl 2.10.1

Pan ofynnwyd iddynt sut roeddent yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, yr ymateb mwyaf cyffredin oedd ei storio yn ei ddeunydd pecynnu (56%) sef yr arfer ag argymhellir (cyn belled â bod y deunydd pecynnu heb ei agor).

Tabl 2.10.2

Pan ofynnwyd a ydynt yn storio **tuniau agored** yn yr oergell, dywedodd y mwyafrif (68%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod byth yn gwneud hyn, yn unol â'r arfer ag argymhellir.

Tabl 2.11

Golchi bwyd

Mae'r ASB yn argymell peidio byth â golchi cig, dofednod na physgod amrwd gan fod dŵr sy'n tasgu yn trosglwyddo bacteria niweidiol i'r arwynebau cyfagos sydd wedyn yn gallu dod i gysylltiad â bwyd parod i'w fwyta.

Gofynnwyd i ymatebwyr p'un a oeddent yn golchi cyw iâr amrwd, cig a dofednod amrwd arall ar wahân i gyw iâr, a physgod neu fwyd môr amrwd.

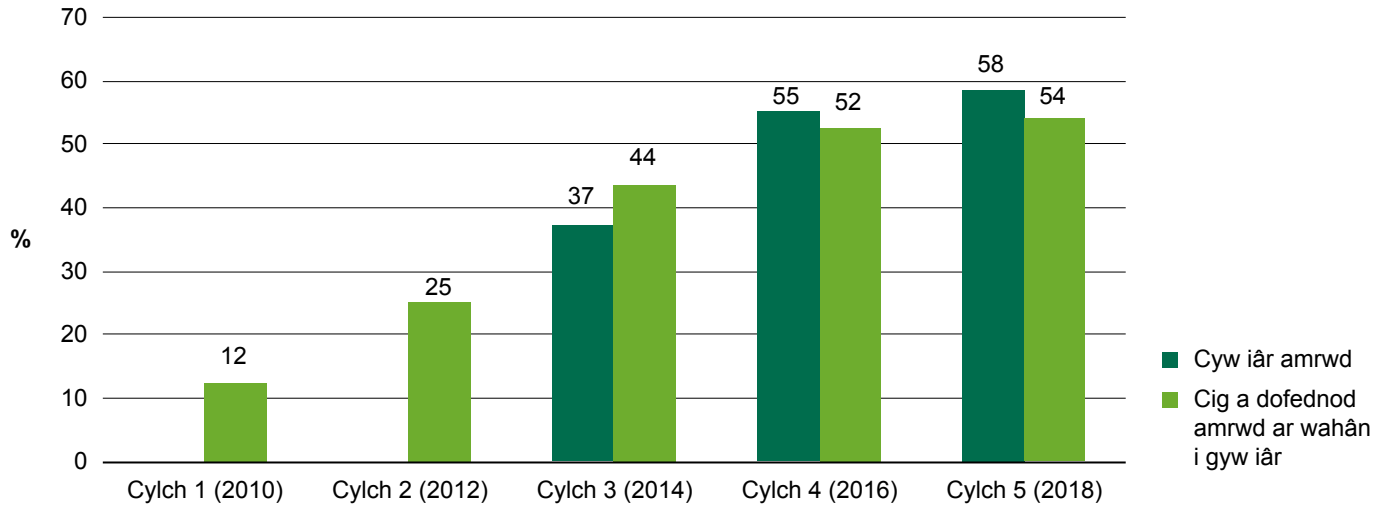
Dywedodd mwy na hanner (58%) yr ymatebwyr eu bod byth yn golchi **cyw iâr amrwd**, fel yr argymhellir. Dywedodd llai nag un rhan o bump (18%) eu bod bob amser yn gwneud hynny. Cynyddodd y gyfran a oedd byth yn golchi cyw iâr amrwd o 37% yng Nghylch 3 (2014) i 55% yng Nghylch 4 (2016) ac mae wedi aros ar lefel debyg yng Nghylch 5.

Dywedodd cyfran debyg (54%) eu bod byth yn golchi **cig a dofednod amrwd arall ac eithrio cyw iâr**, tra bod 15% wedi nodi eu bod bob tro'n gwneud hynny. Fel gyda golchi cyw iâr amrwd, cynyddodd y gyfran a oedd byth yn golchi cig amrwd a dofednod arall dros amser, o 12% yng Nghylch 1 (2010) i 52% yng Nghylch 4 (2016).

Pan ofynnwyd iddynt a ydynt yn golchi **pysgod amrwd neu fwyd môr amrwd**, dywedodd 37% o'r ymatebwyr eu bod byth yn gwneud hyn, tra dywedodd dau o bob deg (20%) o ymatebwyr eu bod bob amser yn gwneud hynny. Cynyddodd y gyfran sydd byth yn golchi pysgod neu fwyd môr amrwd hefyd dros amser, o 13% yng Nghylch 1 (2010) i 31% yng Nghylch 4 (2016).

Tabl 2.12. Ffigur 2.3

Ffigur 2.3 Byth yn golchi cig neu ddofednod amrwd yn ôl cylch yr arolwg (Cymru)



Mae'r ASB yn argymell, oni bai bod y deunydd pecynnu yn dweud 'parod i'w fwyta', y dylid golchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.

Dywedodd llai na hanner (44%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod bob amser yn golchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta'n amrwd, tra dywedodd 17% eu bod byth yn gwneud hynny.

Dywedodd traean (34%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta a'u coginio a dywedodd chwarter (25%) eu bod byth yn gwneud hynny. Nid oes unrhyw amrywiadau yn yr arferion hyn rhwng gwahanol grwpiau.

Tabl 2.13

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (44%) yn llai tebygol o ddweud eu bod bob amser yn golchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta'n amrwd, o'i gymharu â dros hanner yr ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon a Lloegr (58% a 55% yn y drefn honno). Roedd hyn hefyd yn wir am fynd ati bob amser i olchi ffrwythau a llysiau i'w bwyta wedi'u coginio (34% yng Nghymru, 47% yn Lloegr a 58% yng Ngogledd Iwerddon).

Chwistrell lanweithiol (*Sanitising spray*)

Mae'r ASB yn argymell glanhau a diheintio arwynebau gwaith y gegin i ladd bacteria niweidiol a'u hatal rhag lledaenu i fwyd. Argymhellir defnyddio chwistrell lanweithiol a'i gadael ar yr arwyneb am yr amser a nodir ar y botel cyn ei golchi i ffwrdd.

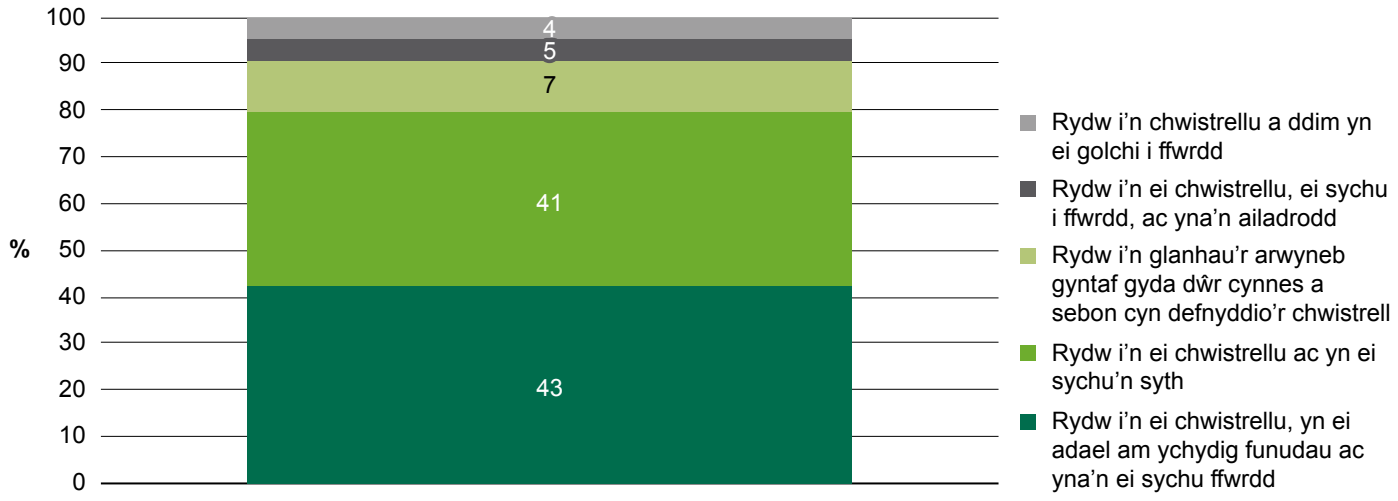
Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent yn defnyddio unrhyw chwistrell neu 'wipes' arwyneb gwrthfacteriol i lanhau arwynebau gwaith y gegin. Dywedodd ychydig dros hanner (52%) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod bob amser yn defnyddio cynhyrchion glanweithio i lanhau arwynebau cegin.

Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o nodi eu bod bob amser yn defnyddio chwistrell neu wipes gwrthfacteriol i lanhau arwynebau gwaith y gegin (59% o'i gymharu â 44%).

Pan ofynnwyd iddynt sut y maent fel arfer yn defnyddio chwistrell ar gyfer arwynebau, dywedodd 41% o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn ei chwistrellu ar arwyneb, yn ei gadael am ychydig funudau, ac yna ei golchi neu ei sychu i ffwrdd, fel yr argymhellir. Dywedodd cyfran debyg, 43%, eu bod yn ei chwistrellu ac yn ei sychu i ffwrdd ar unwaith. Nid yw hon yn arfer a argymhellir.

Tabl 2.14, Ffigur 2.4

Ffigur 2.4 Sut mae pobl yn defnyddio chwistrell neu wipes glanweithiol (Cymru, Cylch 5)



2.7 Asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta

Gofynnwyd i ymatebwyr sut y byddent yn dweud p'un a yw gwahanol fathau o fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu defnyddio wrth goginio. Yng Nghymru, y dull mwyaf cyffredin a nodwyd ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o fwydydd oedd arogli'r bwyd. Dewiswyd yr ateb hwn ar gyfer llaeth ac iogwrt (82%), cig amrwd (70%), pysgod ac eithrio pysgod cregyn (63%) ac wyau

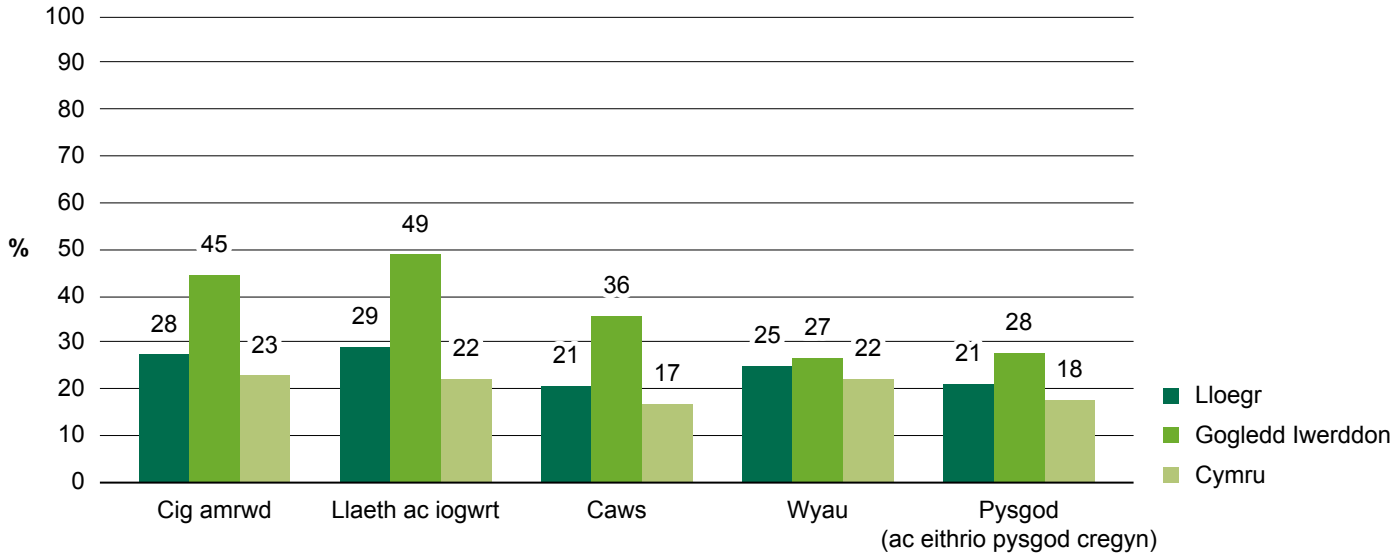
(33%). Yr unig eithriad oedd caws, a'r dull mwyaf cyffredin a nodwyd ar gyfer dweud a yw'n ddiogel i'w fwyta ai peidio oedd gwirio sut mae'n edrych (74%).

Y ffordd a argymhellir i ddweud a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu ei ddefnyddio wrth goginio ai peidio yw'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Soniodd lleiafrif o ymatebwyr am y dyddiad 'defnyddio erbyn' i asesu diogelwch cig amrwd (23%), llaeth ac iogwrt (22%), wyau (22%), pysgod ac eithrio pysgod cregyn (18%) a chaws (17%). Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rhai yng Ngogledd Iwerddon neu Loegr o gyfeirio at y dyddiad 'defnyddio erbyn' i wirio a oedd gwahanol fathau o fwyd – llaeth ac iogwrt, cig amrwd, caws a physgod (ac eithrio pysgod cregyn) – yn ddiogel i'w coginio neu fwyta.

Tablau 2.15 i 2.19, Ffigur 2.5

Ffigur 2.5 Cyfrannau sy'n gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' i ddweud a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu ei goginio, yn ôl gwlad (Cylch 5)



Labelu cynnyrch

Gwyddai tri chwarter (75%) o ymatebwyr yng Nghymru fod y ‘dyddiad defnyddio erbyn’ yn dangos bod bwyd yn ddiogel i’w fwyta a dywedodd y mwyafrif (69%) mai’r ‘dyddiad defnyddio erbyn’ oedd y label a oedd yn dangos diogelwch bwyd orau.

Tablau 2.20.1, 2.20.2

Dywedodd bron i ddau draean (64%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod bob amser yn gwirio ‘dyddiadau defnyddio erbyn’ cyn paratoi neu goginio bwyd. Dim ond 3% o ymatebwyr a ddywedodd nad ydynt byth yn gwirio’r labeli ‘dyddiad defnyddio erbyn’.

Gostyngodd cyfran yr ymatebwyr yng Nghymru a oedd bob amser yn gwirio ‘dyddiadau defnyddio erbyn’ rhwng Cylch 1 (2010), sef 79%, a Chylch 4 (2016), sef 56%. Yng Nghylch 5, cynyddodd y gyfran hon i 64%.

Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o wirio’r labeli ‘dyddiad defnyddio erbyn’ bob tro (72% o’i gymharu â 56%).

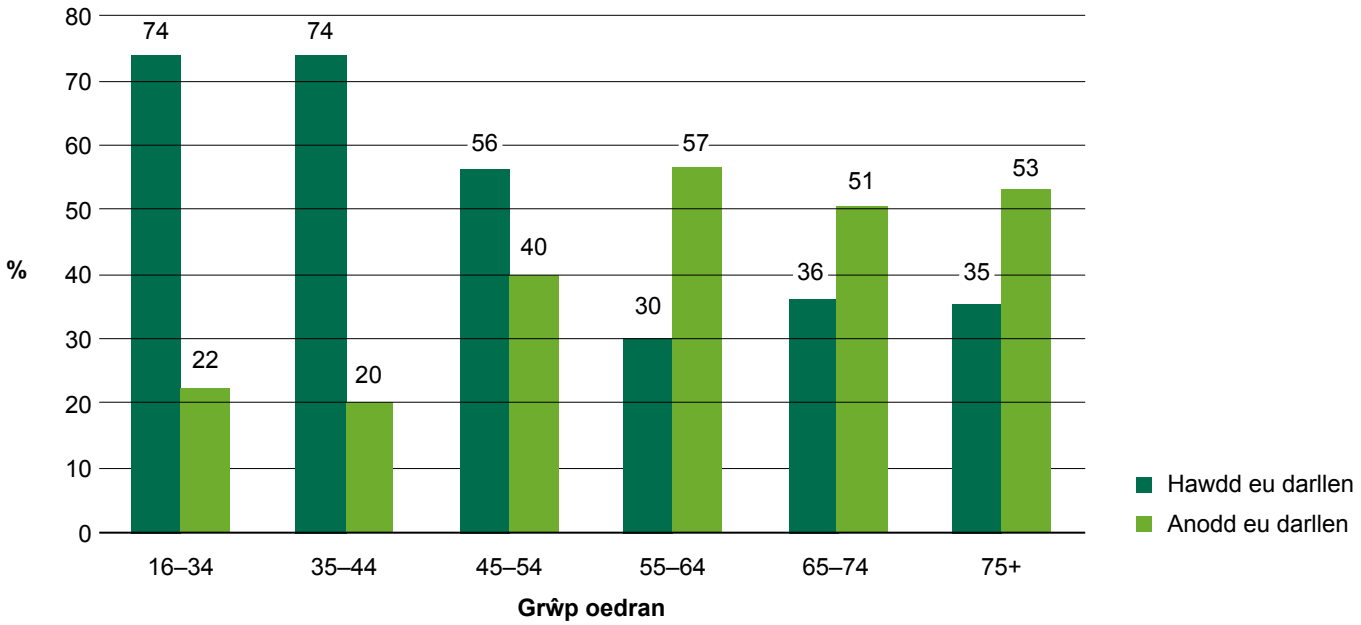
Tabl 2.21

Roedd dros hanner (55%) yr ymatebwyr yng Nghymru yn ei chael hi’n hawdd darllen maint y print ar labeli cynnyrch, tra bod 37% o’r farn bod maint y print yn ei gwneud hi’n anodd darllen labeli.

Roedd y gyfran a oedd o’r farn bod labeli yn anodd eu darllen yn amrywio yn ôl oedran. Roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth darllen labeli cynnyrch (51% neu ragor o ymatebwyr 55 oed a hŷn, o’i gymharu â 22% neu lai o ymatebwyr dan 45 oed).

Tabl 2.22, Ffigur 2.6

Ffigur 2.6 Pa mor hawdd yw hi i ddarllen labeli cynhyrchion oherwydd maint y print, yn ôl oedran (Cymru, Cylch 5)



Defnyddio bwyd dros ben

Mae'r ASB yn argymell peidio â bwyta bwyd dros ben heibio dau ddiwrnod ar ôl ei goginio (hynny yw, hyd at ddydd Mawrth os caiff ei goginio ar ddydd Sul). Ar ôl hynny efallai na fydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Yng Nghymru, dilynodd tri chwarter (75%) yr ymatebwyr yr argymhelliad hwn, a oedd ar lefel debyg i Loegr a Gogledd Iwerddon. Mae'r gyfran hon wedi lleihau dros amser o 87% yng Nghylch 1 (2010) i 74% yng Nghylch 4 (2016). Mae wedi aros ar lefel debyg yng Nghylch 5.

Tabl 2.23

2.8 Ffynonellau gwybodaeth am ddiogelwch bwyd

Roedd ymatebwyr fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi cael gwybodaeth am sut i baratoi a choginio bwyd yn ddiogel gartref o ddeunydd pecynnu cynnyrch (40%), gan deulu a ffrindiau (39%) a sioeau teledu am fwyd a rhaglenni coginio (30%).

Dywedodd chwarter (25%) yr ymatebwyr nad oeddent yn chwilio am wybodaeth am ddiogelwch bwyd. Roedd hyn fwyaf annhebygol o ddigwydd ymhlith y rhai hynny a oedd rhwng 16 a 34 oed (9%), o'i gymharu â 21% o ymatebwyr 35 i 45 oed; rhwng 32% a 33% o'r rhai hynny rhwng 45 a 74 oed, a 43% o'r rhai 75 oed a hŷn.

Tabl 2.24

3 Bwyta y tu allan i'r cartref

3.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar fwyd a brynir y tu allan i'r cartref. Mae newidiadau mewn ymddygiad defnyddwyr a mwy o hyblygrwydd o ran cyllidebau personol wedi arwain at ragor o bobl yn bwyta allan yn lle coginio gartref. Dros y degawd diwethaf, mae twf aruthrol wedi bod yn nifer y bobl sy'n bwyta bwyd a diod y tu allan i'r cartref, gyda chartrefi'r DU yn ystod blwyddyn ariannol 2017/18 yn gwario £18.60 yr wythnos ar gyfartaledd ar brydau mewn bwytai a chaffis, £5.10 yr wythnos ar brydau tecawê a byrbrydau yn cael eu bwyta y tu allan i'r cartref, a £5.10 yr wythnos ar brydau tecawê yn cael eu bwyta gartref.[20]

Mae Strategaeth yr ASB ar gyfer 2015 i 2020[21] yn tynnu sylw at ei hymrwymiad i ddiogelu iechyd y cyhoedd rhag y risgiau a all godi mewn cysylltiad â bwyta bwyd. Mae helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch ble maent yn bwyta allan a phrynu eu bwyd yn rhan bwysig o ymrwymiad yr ASB. Yn 2010, lansiodd yr ASB y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB)[22] cenedlaethol mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol a busnesau ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae'r CSHB yn rhoi gwybodaeth i'r cyhoedd am y safonau hylendid mewn safleoedd bwyd ar yr adeg y cânt eu harolygu am gydymffurfiaeth â gofynion cyfreithiol. Mae hyn yn helpu pobl i wneud penderfyniad gwybodus wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd. Drwy gydnabod busnesau sydd â safonau da, mae hefyd yn ysgogi busnesau sydd â safonau is i wneud gwelliannau. Nod cyffredinol y cynllun yw gwella safonau hylendid sefydliadau bwyd a lleihau nifer yr achosion o salwch a gludir gan fwyd.

Mae awdurdodau lleol yn gyfrifol am gynnal arolygiadau mewn busnesau bwyd er mwyn gwirio a ydynt yn bodloni gofynion cyfreithiol hylendid bwyd ac er mwyn rhoi sgoriau hylendid bwyd

20 www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/expenditure/bulletins/familyspendingintheuk/financialyearending2018

21 www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/strategaethgwyddoniaeth.pdf

22 www.food.gov.uk/cy/canllawiau-defnyddiwr/cynllun-sgorio-hylendid-bwyd

yn seiliedig ar ganfyddiadau arolygiadau.[23] Ers 2013 mae wedi bod yn ofyniad cyfreithiol i fusnesau yng Nghymru arddangos eu sgoriau CSHB.[24,25]

Yn 2014, cyflwynodd yr ASB arolwg agweddau defnyddwyr i ganolbwyntio'n benodol ac yn fanwl ar ymwybyddiaeth defnyddwyr, eu cydnabyddiaeth a'u defnydd helaethach o'r CSHB.[26] Ar y llaw arall, mae adroddiad Bwyd a Chi yn canolbwyntio'n ehangach ar archwilio agweddau ac ymddygiad ymatebwyr wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd tecawê yn fwy cyffredinol. Mae'n cynnwys y canlynol:

- ble a pha mor aml mae ymatebwyr yn bwyta allan neu'n prynu prydau tecawê
- pa fath o wybodaeth y mae ymatebwyr yn ei defnyddio i benderfynu ble i fwyta a pha ffactorau y maent yn eu hystyried yn bwysig wrth wneud y penderfyniadau hyn
- ymwybyddiaeth yr ymatebwyr o safonau hylendid a chydnabyddiaeth o'r CSHB.

Fel yr amlinellwyd yn y cyflwyniad i'r adroddiad hwn, mae Bwyd a Chi yn defnyddio ymddygiad hunan-gofnodedig fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, rhaid ystyried bod y data yn cyfeirio at ymddygiad hunan-gofnodedig bob amser.

Mae tablau sy'n cyd-fynd â'r bennod hon ar gael yn Excel drwy'r ddolen https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump

23 Rhoddir sticer i fusnesau bwyd a chaiff y sgôr ei lanlwytho i www.food.gov.uk/sgoriau at ddefnydd y cyhoedd.

24 O dan Ddeddf Sgorio Hylendid Bwyd (Cymru) 2013.

25 Ers 2011, mae'r ASB wedi comisiynu ymchwil annibynnol i olrhain cyfran y busnesau sy'n arddangos eu sgôr CSHB trwy archwiliad ac arolwg dros y ffôn. Yn ôl y ffigyrau diweddaraf yn 2017, roedd 86% o fusnesau yng Nghymru, 55% o fusnesau yn Lloegr, ac 85% o fusnesau yng Ngogledd Iwerddon yn arddangos eu sgôr: https://www.food.gov.uk/cy/research/research-projects/arddangos-sgoriau-hylendid-bwyd-yng-nghymru-lloegr-a-gogledd-iwerddon-cylch-ymchwil-2017

26 https://www.food.gov.uk/research/research-projects/food-hygiene-rating-scheme-consumer-attitudes-tracker-wave-1 (Saesneg yn unig)

3.2 Amlder bwyta allan

Mae'r diffiniad o fwyta allan yn Bwyd a Chi yn cynnwys bwyta oddi cartref a phrynu bwyd tecawê o wahanol fathau o sefydliadau gan gynnwys bwytai, siopau bwyd cyflym, tafarndai, bariau, clybiau nos, caffis a siopau coffi, bariau brechdanau, ffreuturau, gwestai a busnesau gwely a brecwast, a faniau a stondinau symudol. Ni ofynnwyd i ymatebwyr ble roeddent yn bwyta eu prydau tecawê. Gofynnwyd am frecwast, cinio neu swper ar wahân, yn wahanol i Gylch 4 (2016), pan ofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê yn gyffredinol. O ganlyniad, nid yw'n bosibl cymharu'r canfyddiadau hyn â chanlyniadau Cylchoedd blaenorol yr arolwg.

Brecwast

Dywedodd dros draean (36%) o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn bwyta brecwast allan neu'n prynu pryd tecawê i frecwast. Roedd hyn yn cynnwys 9% a oedd yn bwyta brecwast allan o leiaf unwaith yr wythnos, 11% a oedd yn bwyta brecwast allan yn llai aml na hynny ond o leiaf unwaith y mis, a 15% a oedd yn bwyta brecwast allan llai nag unwaith y mis.

Nodwyd y gwahaniaethau canlynol rhwng grwpiau demograffig:

- **Oedran**: roedd ymatebwyr iau (16 i 34 oed) yn fwy tebygol o fwyta brecwast allan o leiaf unwaith yr wythnos o'i gymharu â grwpiau oedran eraill (roedd 16% o bobl rhwng 16 a 34 oed yn gwneud hyn, gan ostwng i rhwng 2% a 4% ar gyfer grwpiau oedran hyn na 55 oed).
- **Cyfansoddiad y cartref**: roedd oedolion sy'n byw gyda phlant o dan 16 oed ddwywaith yn fwy tebygol o fod wedi bwyta brecwast allan neu brynu pryd tecawê i frecwast o leiaf unwaith yr wythnos na'r rhai hynny heb blant (14%, o'i gymharu â 7%).

Tabl 3.1, Ffigur 3.1

Cinio

Roedd mwy na thri o bob pump (63%) o ymatebwyr yng Nghymru yn bwyta neu'n prynu cinio y tu allan i'r cartref. Roedd hyn yn cynnwys 27% a oedd yn bwyta cinio allan o leiaf unwaith yr wythnos, 20% a oedd yn bwyta cinio allan yn llai aml na hynny ond o leiaf unwaith y mis, a 15% a oedd yn bwyta cinio allan llai nag unwaith y mis. Roedd rhai gwahaniaethau ar draws grwpiau:

- **Oedran**: roedd ymatebwyr iau yn fwy tebygol nag ymatebwyr hŷn o ddweud eu bod yn bwyta neu'n prynu cinio y tu allan i'r cartref o leiaf unwaith yr wythnos (39% o bobl rhwng 16 a 34 oed, yn gostwng gydag oedran i 14% o'r rhai 75 oed a hŷn).
- **Statws gwaith**: y rhai hynny a oedd yn gweithio oedd fwyaf tebygol o fwyta neu brynu cinio allan o leiaf unwaith yr wythnos o'i gymharu â'r rhai hynny a oedd wedi ymddeol (31% o'r rhai hynny a oedd yn gweithio o'i gymharu ag 17% a oedd wedi ymddeol).

Tabl 3.2, Ffigur 3.1

Swper

Swper oedd y pryd mwyaf tebygol o gael ei fwyta neu ei brynu y tu allan i'r cartref. Dywedodd 81% o ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn bwyta swper allan, gan gynnwys 26% a oedd yn gwneud hynny unwaith yr wythnos neu'n amlach, 37% a oedd yn bwyta swper allan yn llai aml na hynny ond o leiaf unwaith y mis, a 18% a oedd yn bwyta swper allan llai nag unwaith y mis.

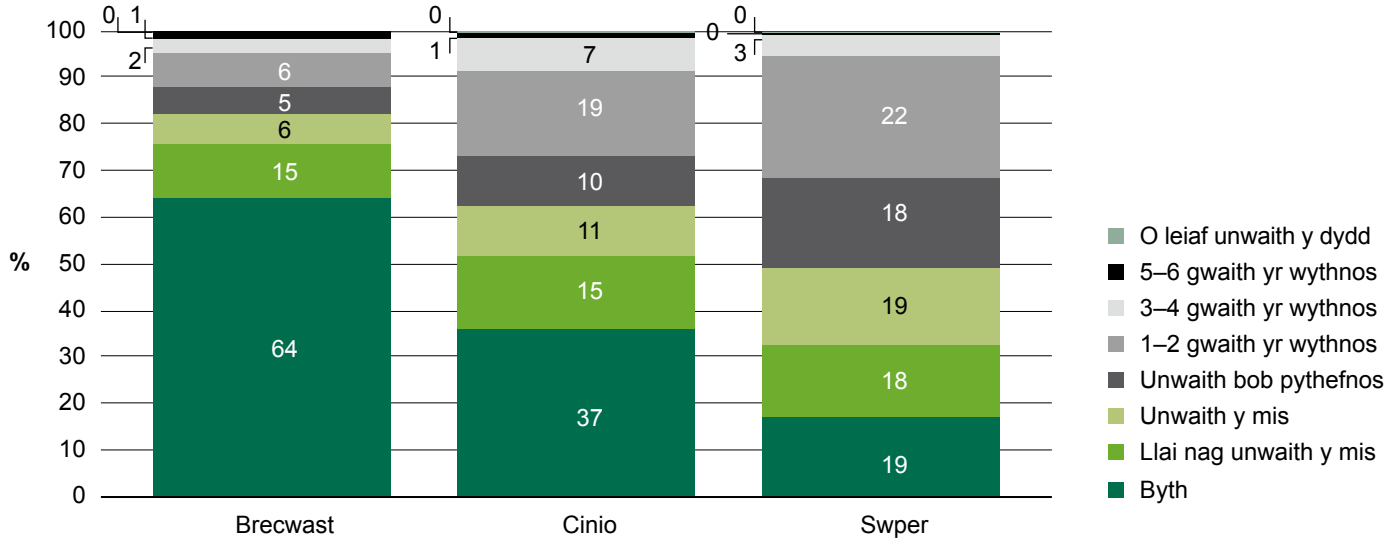
Roedd y cyfrannau a oedd yn bwyta neu'n prynu swper y tu allan i'r cartref yn amrywio ar draws grwpiau:

- **Oedran**: roedd bwyta neu brynu swper y tu allan i'r cartref o leiaf unwaith yr wythnos fwyaf cyffredin ymysg ymatebwyr 16 i 34 oed (43%). Roedd y gyfran a oedd yn gwneud hynny yn gostwng ag oedran, gyda dim ond 10% o ymatebwyr 75 oed a hŷn yn bwyta neu brynu swper y tu allan i'r cartref o leiaf unwaith yr wythnos.

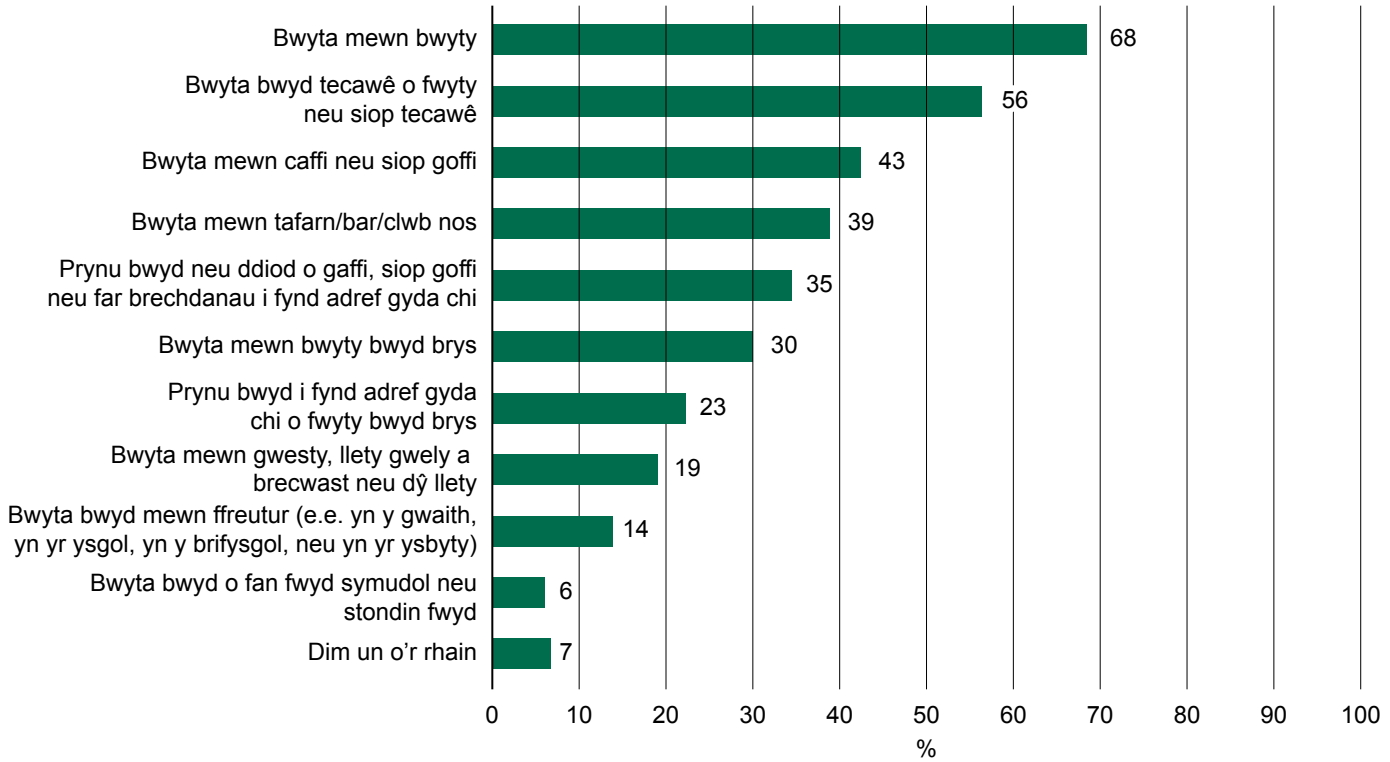
- **Statws gwaith**: roedd ymatebwyr a oedd yn gweithio yn fwy tebygol o fwyta neu brynu swper y tu allan i'r cartref o leiaf unwaith yr wythnos nag ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (30%, o'i gymharu â 10%).

Tabl 3.3, Ffigur 3.1

Ffigur 3.1: Amlder bwyta neu brynu brecwast, cinio neu swper y tu allan i'r cartref (Cymru, Cylch 5)



Ffigur 3.2: Ble aethpwyd allan i fwyta neu ble y prynwyd bwyd tecawê yn y mis diwethaf (Cymru, Cylch 5)



3.3 Ble mae pobl yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yng Nghymru (93%) wedi bwyta neu brynu bwyd parod i ffwrdd o'r cartref yn ystod y mis diwethaf mewn o leiaf un o'r lleoedd yr holwyd amdanynt. O'r rhain, y dewis mwyaf poblogaidd oedd bwyty (68%), bwyty tecawê (56%) neu gaffi neu siop goffi (43%).

Roedd rhai gwahaniaethau ar draws grwpiau oedran. Roedd pob ymatebwr rhwng 16 a 34 oed wedi bwyta neu brynu bwyd y tu allan i'r cartref yn ystod y mis diwethaf. Yn gyffredinol, gostyngodd y gyfran hon yn unol ag oedran i 78% o ymatebwyr 75 oed a hŷn. Adlewyrchwyd y patrwm hwn yn y cyfrannau a oedd wedi prynu bwyd o rai mathau o safleoedd. Er enghraifft, roedd 71% o bobl dan 35 oed wedi prynu bwyd tecawê o fwyty neu siop tecawê yn ystod y mis diwethaf, ac roedd y gyfran hon wedi gostwng gydag oedran i 21% o'r ymatebwyr 75 oed a hŷn. Yn yr un modd, roedd 38% o bobl ifanc 16 i 34 oed wedi prynu bwyd tecawê o fwyty bwyd brys, gan ostwng gydag oedran i 8% yn y grŵp oedran hynaf. Nid oedd gwahaniaethau oedran o'r fath yn y cyfrannau a oedd wedi bwyta mewn bwytai neu gaffis neu siopau coffi.

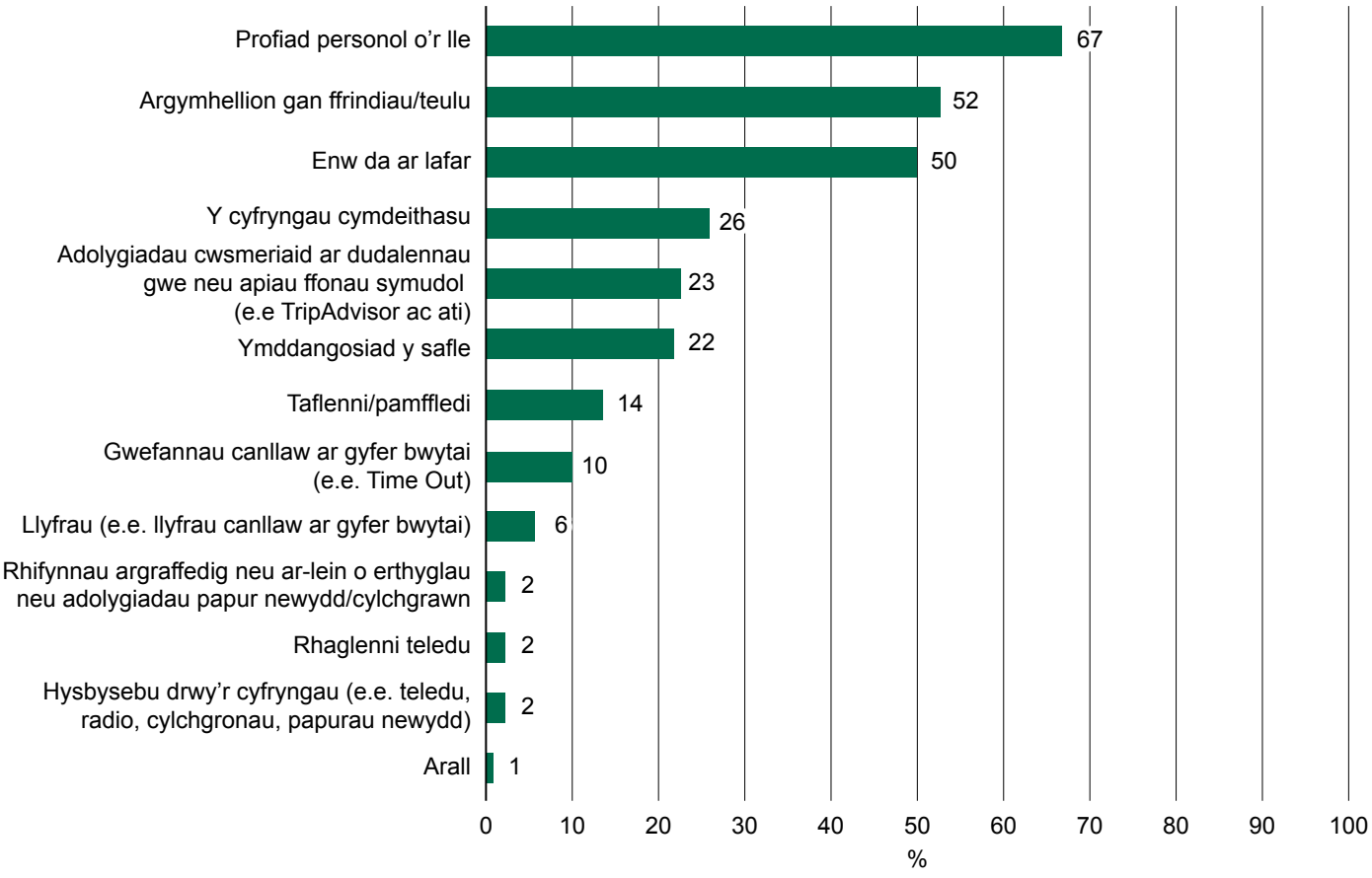
Tabl 3.4, Ffigur 3.2

3.4 Penderfynu ble i fwyta allan

Wrth benderfynu ble i fwyta allan yn ystod y deuddeng mis diwethaf, roedd tua dau draean o ymatebwyr yng Nghymru yn dibynnu ar eu profiad eu hunain o'r lle (67%) ac roedd tua hanner yr ymatebwyr yn dilyn argymhellion gan deulu a ffrindiau (52%) neu enw da ar lafar (50%).

Tabl 3.5.1, Ffigur 3.3

Ffigur 3.3: Ffynonellau gwybodaeth a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan (Cymru, Cylch 5)

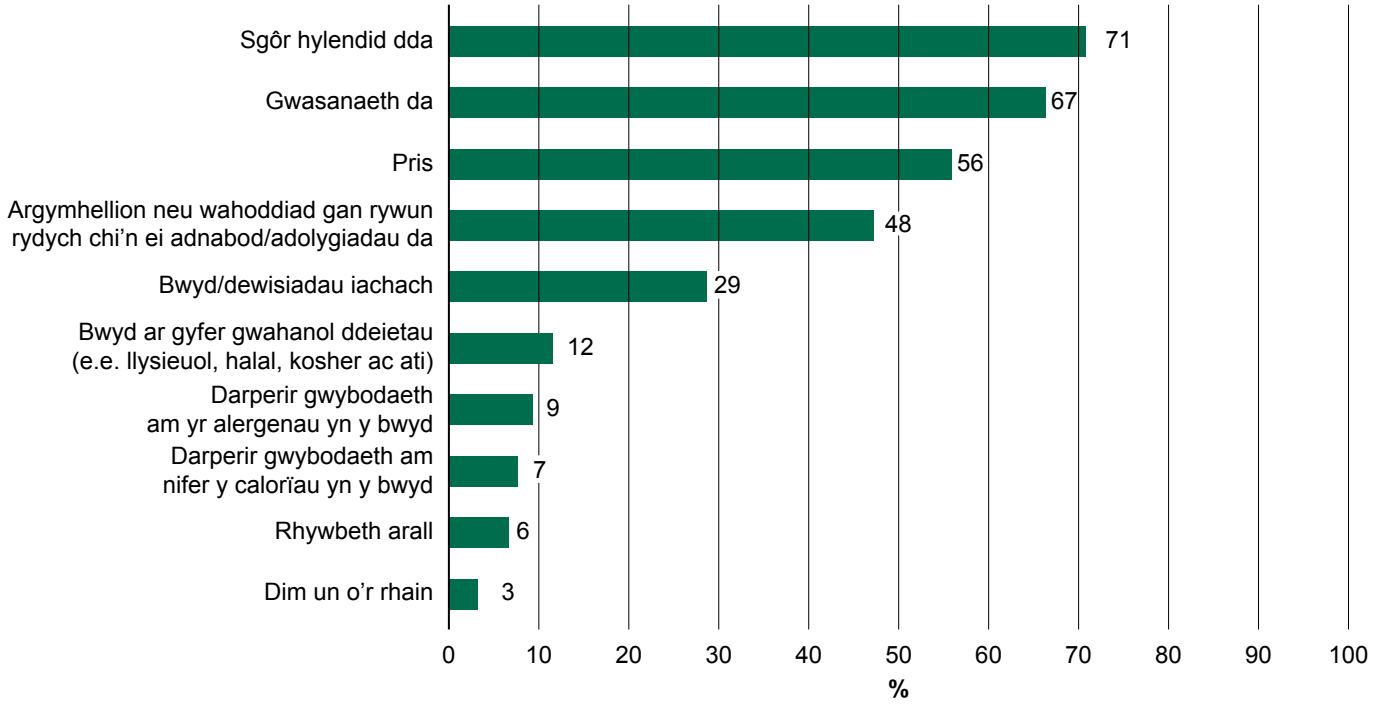


Yng Nghymru, sgôr hylendid dda (71%), gwasanaeth da (67%), a phris bwyd (56%) oedd y ffactorau pwysicaf a oedd yn llywio penderfyniadau ynghylch ble i fwyta. Nid oedd llawer o amrywiaeth ar draws grwpiau.

Roedd gwahaniaethau rhwng gwledydd. Roedd y sgôr hylendid yn bwysicach i ymatebwyr yng Nghymru (71%) a Gogledd Iwerddon (70%) o'i gymharu â'r rhai hynny yn Lloegr (59%); tra bod pris yn llai pwysig i ymatebwyr yng Nghymru (56%) a Gogledd Iwerddon (52%) o'i gymharu â'r rheiny yn Lloegr (60%).[27]

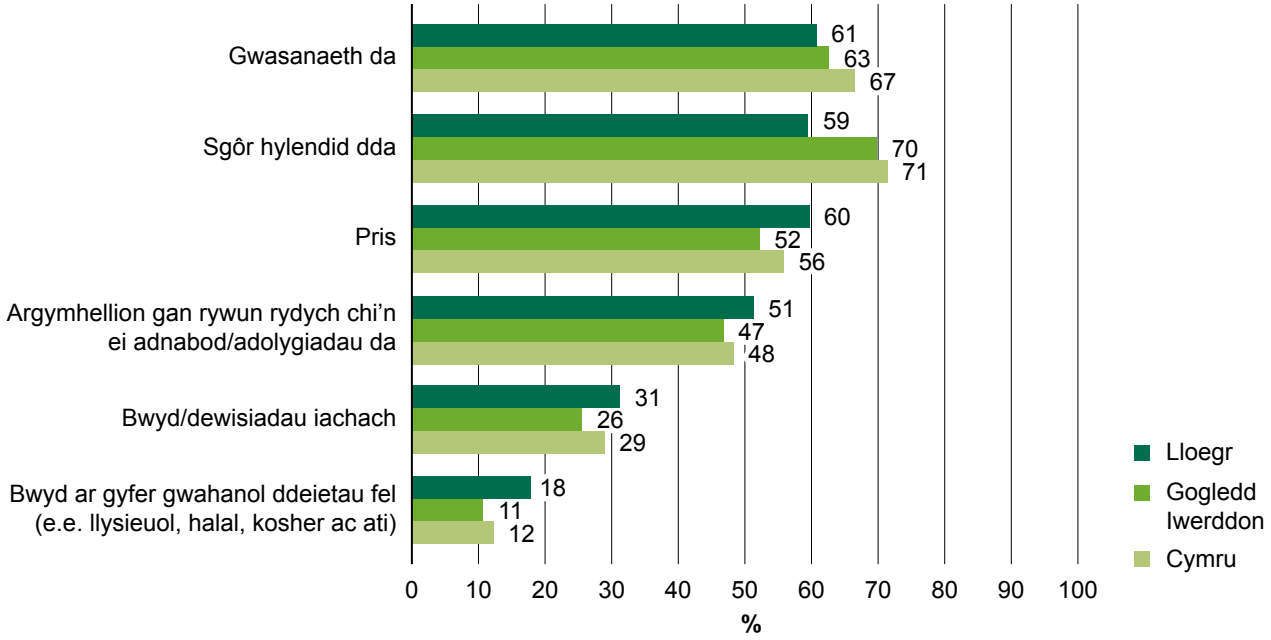
Tabl 3.5.2, Ffigurau 3.4, 3.5

Ffigur 3.4: Ffactorau yr ystyriwyd eu bod yn bwysig wrth benderfynu ble i fwyta allan (Cymru, Cylch 5)



27 Mae cymhariaeth fanwl o ganfyddiadau Cylch 5 Bwyd a Chi yn ôl gwlad ar gael drwy https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

Ffigur 3.5. Prif ffactorau yr ystyriwyd eu bod yn bwysig wrth benderfynu ble i fwyta allan, yn ôl gwlad (Cylch 5)



3.5 Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan

Roedd rhan fwyaf yr ymatebwyr yng Nghymru (74%) yn ymwybodol iawn neu'n eithaf ymwybodol o safonau hylendid wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd tecawê. Dywedodd un ymatebwr o bob wyth (13%) nad oeddent yn ymwybodol o gwbl, neu ddim mor ymwybodol a hynny o safonau hylendid.

Tabl 3.6

Gofynnwyd i'r rhai a ddywedodd eu bod yn ymwybodol o safonau hylendid a'r rhai a nododd nad oeddent yn ymwybodol nac yn anymwybodol o safonau hylendid sut yr oeddent yn asesu safonau hylendid wrth fwyta allan. Cafodd y sgôr hylendid ei chrybwyll gan bedwar o bob pump o ymatebwyr (79%).

Roedd ffactorau eraill yn llai pwysig. Cyfeiriodd tua hanner at ymddangosiad cyffredinol y safle (48%), a soniodd traean am ymddangosiad staff (34%) neu enw da'r sefydliad (32%).

Ymatebwyr iau oedd fwyaf tebygol o grybwyll y sgôr hylendid (91% o'r rhai dan 35 oed ac 89% o'r rhai rhwng 35 a 44 oed). Roedd cyfran yr ymatebwyr a wnaeth grybwyll y sgôr hylendid yn lleihau yn fras yn unol ag oedran, gyda 57% o'r rhai 65 oed a hŷn yn crybwyll y sgôr hylendid.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (79%) a Gogledd Iwerddon (78%) yn fwy tebygol na'r rhai yn Lloegr (60%) o sôn am y sgôr hylendid. Roedd ymddangosiad cyffredinol y safle yn llai tebygol o fod yn bwysig i ymatebwyr yng Nghymru (48%) na'r rhai yn Lloegr (60%) neu yng Ngogledd Iwerddon (59%).[28]

Tabl 3.7

28 Mae cymhariaeth fanwl o ganfyddiadau Cylch 5 Bwyd a Chi yn ôl gwlad ar gael drwy https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

3.6 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) yn ôl Cylch Arolwg (Cymru)

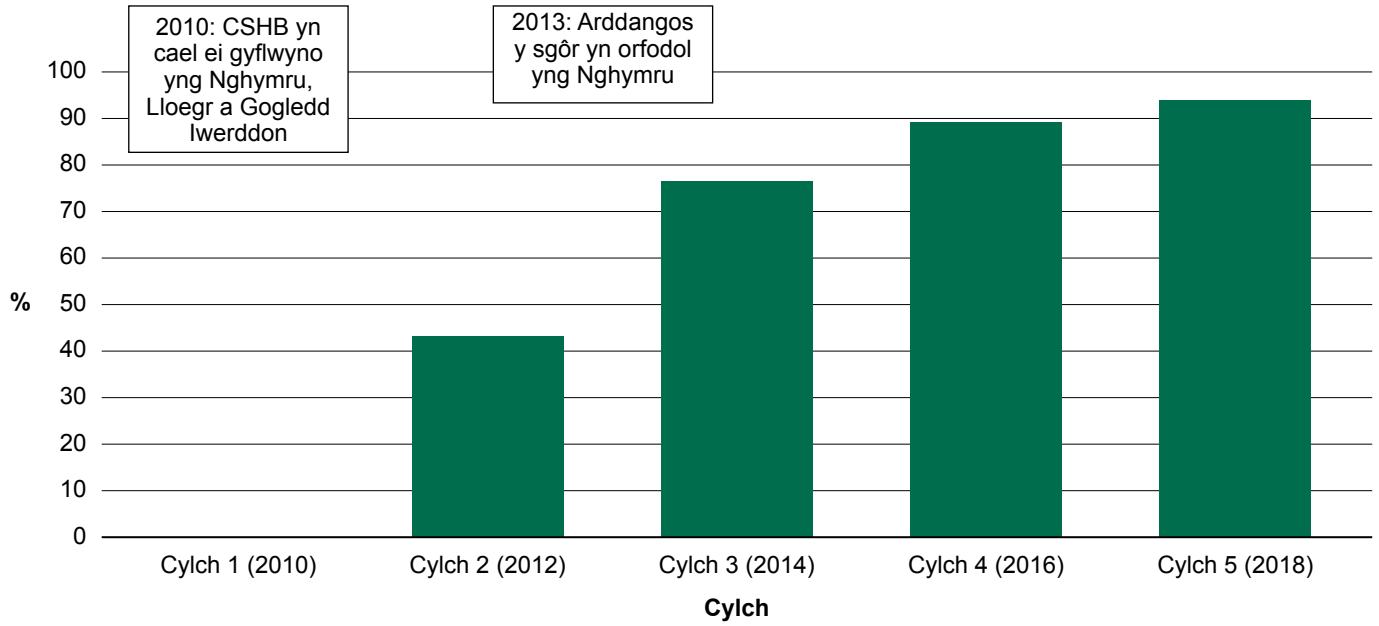
Dangoswyd delwedd o sticer y CSHB (a weler isod) i ymatebwyr yng Nghymru a gofynnwyd iddynt a oeddent wedi gweld y ddelwedd hon o'r blaen. Cafodd y CSHB ei gyflwyno'n ffurfiol yn 2010. Ers 2013, mae'n ofyniad cyfreithiol i fusnesau yng Nghymru arddangos eu sgôr CSHB.

Yng Nghymru, mae adnabyddiaeth o sticeri'r Cynllun wedi cynyddu ers i'r cwestiwn hwn godi gyntaf yng Nghylch 2 (2012), o 43% i 76% yng Nghylch 3 (2014) ac 89% yng Nghylch 4 (2016). Yng Nghylch 5 (2019), roedd adnabyddiaeth yn parhau i gynyddu, i 94%.

Roedd adnabyddiaeth o sticeri'r Cynllun yn uwch yng Nghymru a Gogledd Iwerddon (y ddau ohonynt yn 94%), lle mae arddangos y sticeri yn orfodol, nag yn Lloegr (86%), lle mae arddangos yn dal i fod yn ddewisol.

Tabl 3.8, Ffigur 3.6

Ffigur 3.6 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn ôl Cylch Arolwg (Cymru)



4 Gwenwyn bwyd

4.1 Cyflwyniad

Mae'n anodd meintioli nifer yr achosion o wenwyn bwyd yn y DU ar hyn o bryd. Er bod gwenwyn bwyd yn cael ei ystyried yn haint y gellir ei nodi'n gyfreithiol o dan Reoliadau Diogelu Iechyd 2010, yn ôl ail astudiaeth o Glefydau Perfeddol Heintus yn y Gymuned (IID2), amcangyfrifwyd bod tua deg ymgynghoriad meddyg teulu a 147 o achosion yn y gymuned, ar gyfer pob achos y rhoddwyd gwybod amdanynt i'r awdurdodau. Amcangyfrifodd yr astudiaeth fod tua chwarter y boblogaeth yn 2008-9 wedi dioddef o symptomau gwenwyn bwyd yn ystod un flwyddyn.[29]

Campylobacter oedd y pathogen a gludir gan fwyd mwyaf cyffredin a nodwyd drwy'r IID2, wedi'i ddilyn yn agos gan glostridium perfringens a norofeirws. Salmonela oedd wedi achosi'r nifer uchaf o bobl i fynd i'r ysbyty. Gall pathogenau llai cyffredin gael effeithiau mwy difrifol. Er enghraifft, mae listeria monocytogenes yn achosi listeriosis, a all arwain at farwolaeth, yn enwedig ymhlith grwpiau o bobl agored i niwed, fel menywod beichiog, pobl nad oes ganddynt system imiwnedd gref, babanod newydd eu geni a phobl hŷn na 60 oed.[30]

Mae'r bennod hon yn ymdrin â phrofiad ymatebwyr yng Nghymru o wenwyn bwyd, eu gweithredoedd o ganlyniad i gael gwenwyn bwyd a'u hagweddau tuag at wenwyn bwyd a diogelwch bwyd.

Fel yr amlinellwyd yn y Cyflwyniad i'r adroddiad hwn, yn Bwyd a Chi, caiff ymddygiad hunan-gofnodedig ei ddefnyddio fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, rhaid ystyried y ffaith bod y data yn cyfeirio at ymddygiad hunan-gofnodedig bob amser.

Mae tablau sy'n cyd-fynd â'r bennod hon ar gael yn Excel drwy https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

29 https://www.food.gov.uk/research/research-projects/the-second-study-of-infectious-intestinal-disease-in-the-community-iid2-study (Saesneg yn unig)

30 https://www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/listeria

4.2 Profiad o wenwyn bwyd

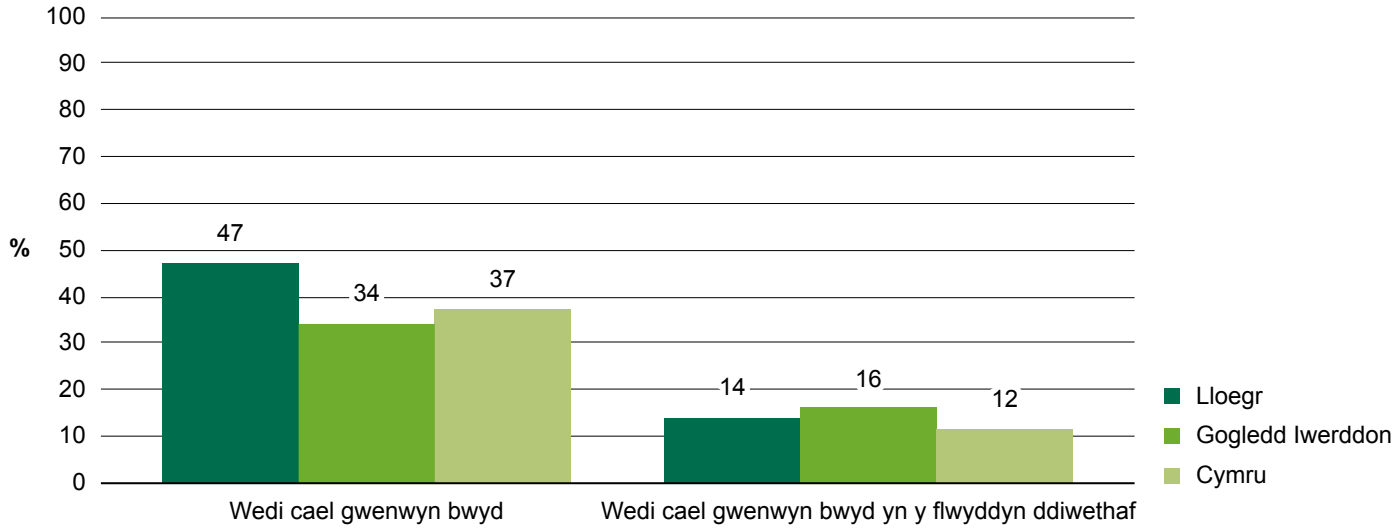
Yng Nghylch 5, dywedodd 37% o ymatebwyr yng Nghymru eu bod wedi profi gwenwyn bwyd ar ryw adeg yn eu bywydau. Mae'r gyfran hon wedi aros ar lefelau eithaf tebyg ar draws y pump cylch Bwyd a Chi. Roedd rhywfaint o amrywiaeth yn ôl incwm, gyda'r rhai hynny yn y ddau grŵp is o ran incwm y cartref yn llai tebygol o ddweud eu bod wedi profi gwenwyn bwyd (32% a 30%, o'i gymharu â 50% a 49% yn y ddau grŵp incwm uwch).

Yng Nghymru, dywedodd 12% o ymatebwyr eu bod wedi profi gwenwyn bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Roedd hyn yn cynnwys 9% a brofodd wenwyn bwyd unwaith, 3% a'i brofodd fwy nag unwaith ac 1% a ddywedodd na allent fod yn sicr. Mae'r cyfrannau hyn yn debyg i gyfrannau'r cylchoedd blaenorol ac nid oes amrywiaeth rhwng gwahanol grwpiau demograffig-gymdeithasol.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (37%) a Gogledd Iwerddon (34%) yn llai tebygol o adrodd eu bod wedi profi gwenwyn bwyd ar ryw adeg yn eu bywydau o'i gymharu â'r rhai hynny yn Lloegr (47%). Adroddodd gyfrannau tebyg o ymatebwyr ym mhob gwlad eu bod wedi profi gwenwyn bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Tabl 4.1, Ffigur 4.1

Ffigur 4.1: Profiad o wenwyn bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 5)

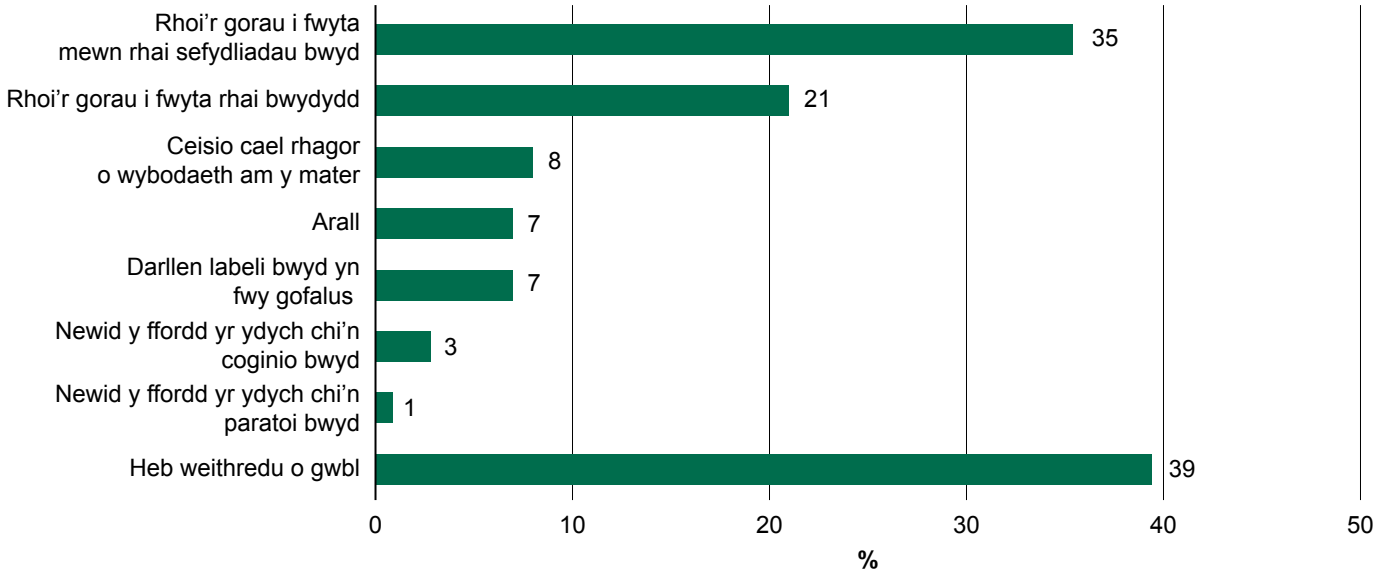


Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi profi gwenwyn bwyd pa gamau gweithredu a gymerwyd ganddynt o ganlyniad. Dywedodd tua dwy ran o bump (39%) nad oeddent wedi cymryd unrhyw gamau gweithredu.

O'r rhai a weithredodd, y camau mwyaf cyffredin oedd rhoi'r gorau i fwyta mewn rhai sefydliadau bwyta (35%) neu roi'r gorau i fwyta bwydydd penodol (21%). Ceisiodd llai nag un o bob deg gael rhagor o wybodaeth am y mater, darllen labeli bwyd yn fwy gofalus, newid y ffordd yr oeddent yn paratoi bwyd neu'n coginio bwyd, neu wneud rhywbeth arall.

Tabl 4.2, Ffigur 4.2

Ffigur 4.2: Camau a gymerwyd o ganlyniad i'r achos mwyaf diweddar o wenwyn bwyd (Cymru, Cylch 5)



4.3 Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd

Atebodd tri o bob pump (60%) o ymatebwyr yng Nghymru **'Rwyf bob amser yn osgoi taflu bwyd'**. Mae'r gyfran hon wedi cynyddu'n raddol o 48% yng Nghylch 1 (2010) a 46% yng Nghylch 2 (2012) i'r gyfran uchaf yng Nghylch 4 (2016), sef 64%. Roedd y gyfran uchaf ymhlith y rhai 75 oed a hŷn (81%); fel arall roedd ar lefelau tebyg, sef rhwng 52% a 64%, mewn grwpiau oedran eraill. Roedd ymatebwyr yng Nghymru (60%) a Gogledd Iwerddon (63%) yn llai tebygol na'r rhai yn Lloegr (68%) o gytuno â hyn.

Roedd dros ddau draean (69%) o ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad **'Rwy'n annhebygol o gael gwenwyn bwyd o fwyd wedi'i baratoi yn fy nghartref fy hun'**. Mae'r gyfran hon wedi aros ar lefelau tebyg ar draws cylchoedd yr arolwg. Roedd dynion yn fwy tebygol na merched o gytuno â'r datganiad hwn (76% o'i gymharu â 63%), a'r hynaf oedd yr ymatebwyr y mwyaf tebygol oeddent o gytuno, gyda 57% o'r rhai rhwng 16 a 34 oed yn cytuno a 87% o'r rhai 75 oed a hŷn yn cytuno.

Cytunodd tua dwy ran o bump (39%) â'r datganiad **'Os ydych chi'n bwyta allan yn aml rydych chi'n fwy tebygol o gael gwenwyn bwyd'**. Roedd y gyfran a gytunodd â hyn ar ei huchaf yng Nghylch 2 (2012), sef 50%, ond mae wedi aros rhwng 38% a 41% ers hynny. Roedd ymatebwyr yng Nghymru (39%) a Lloegr (42%) yn fwy tebygol o gytuno â'r datganiad hwn nag ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (33%).

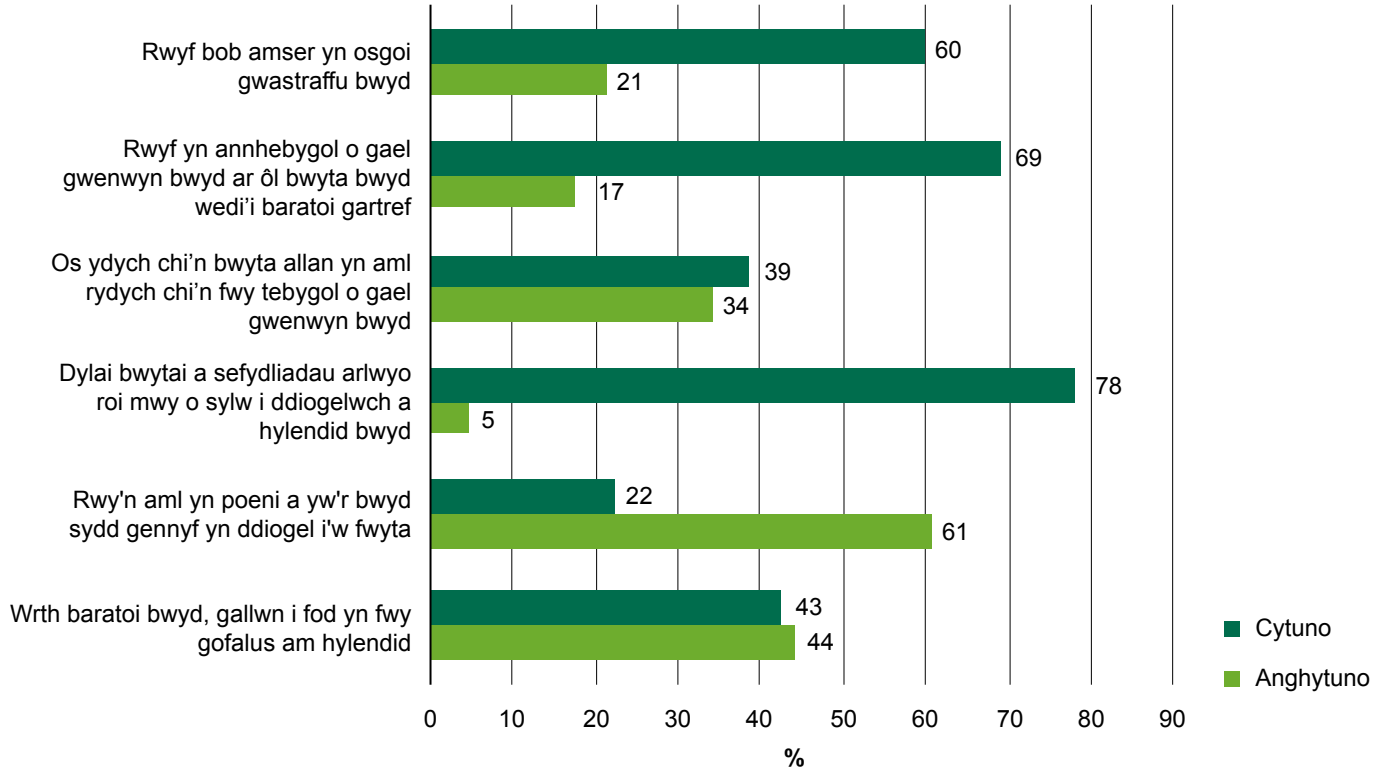
Cytunodd tua thri chwarter (78%) â'r datganiad **'Dylai bwytai a sefydliadau bwyd roi mwy o sylw i hylendid bwyd'**. Mae hyn wedi aros ar lefelau eithaf tebyg ar draws cylchoedd yr arolwg.

Roedd un rhan o bump (22%) o'r ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad **'Rwy'n aml yn poeni a yw'r bwyd sydd gennyf yn ddiogel i'w fwyta'**. Roedd cyfrannau tebyg ar draws blynyddoedd yr arolwg yn cytuno â'r datganiad hwn.

Roedd dwy ran o bump (43%) yn cytuno **'Wrth baratoi bwyd, gallwn i fod yn fwy gofalus am hylendid'** ond roedd cyfran debyg (44%) yn anghytuno â'r datganiad hwn.

Tabl 4.3, Ffigur 4.3

Ffigur 4.3: Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd (Cymru, Cylch 5)



5 Ymddiriedaeth

5.1 Cyflwyniad

Cyhoeddodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ei Chynllun Strategol 2015 i 2020 o dan y teitl *Bwyd y Gallwn Ymddiried Ynddo*.[31] Mae'r strategaeth yn nodi pwysigrwydd sicrhau bod "Bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label". Mae cyflawni hyn yn golygu ymddiried ym mhob elfen o'r gadwyn fwyd yn ogystal ag ymddiried yn yr ASB a'i swyddogaeth o ran sicrhau dilysrwydd y bwyd yr ydym yn ei fwyta.

Er mwyn deall a monitro ymddiriedaeth defnyddwyr mewn bwyd ac ymddiriedaeth yn yr ASB, mae'r ASB wedi comisiynu gwaith ymchwil ar ymddiriedaeth, gan gynnwys fforymau adolygu tystiolaeth a thrafodaethau,[32] a chwestiynau un Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd a gynhelir ddwywaith y flwyddyn.[33] Fel rhan o'r ymchwiliad hwn, cafodd cwestiynau newydd yn archwilio ymddiriedaeth yn yr ASB eu hychwanegu yng Nghylch 5 arolwg Bwyd a Chi hefyd, gan adeiladu ar feysydd a archwiliwyd yng Nghylch 4 yr arolwg a ganolbwyntiodd ar wybodaeth ac agweddau ynghylch y system cynhyrchu bwyd a dilysrwydd bwyd.

Mae canllawiau a luniwyd gan y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD)[34] yn argymell dull o fesur ymddiriedaeth sy'n cynnwys banc craidd o bum cwestiwn sy'n mesur lefelau ymddiriedaeth gyffredinol ymatebwyr, ochr yn ochr â thri math arall o gwestiynau am ymddiriedaeth (yn ymwneud â gwerthuso, disgwyliadau a phrofiad), pob un yn canolbwyntio ar ymddiriedaeth o safbwynt gwahanol. Gellir rhannu pob set o gwestiynau ymhellach i ymddiriedaeth ryngbersonol (e.e. ymddiriedaeth mewn

31 https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/cynllunstrategolcymru.pdf

32 https://www.food.gov.uk/research/research-projects/trust-in-a-changing-world (Saesneg yn unig)

33 https://www.food.gov.uk/cy/amdanom-ni/tracio-agweddaur-cyhoedd-dwywaith-y-flwyddyn

34 http://www.oecd.org/governance/oecd-guidelines-on-measuring-trust-9789264278219-en.htm

cymdogion, ymddiriedaeth mewn pobl eraill yn gyffredinol) ac ymddiriedaeth sefydliadol (e.e. ymddiriedaeth yn y GIG neu'r heddlu).

Mae'r cwestiynau am ymddiriedaeth a ofynnwyd yn arolwg Bwyd a Chi yn dilyn canllawiau'r OECD yn fras, gan ganolbwyntio ar ymddiriedaeth sefydliadol yn hytrach nag ymddiriedaeth ryngbersonol. Cafodd y cwestiynau hefyd eu harwain gan bum dimensiwn ymddiriedaeth yr OECD sy'n benodol i ymddiriedaeth mewn sefydliadau llywodraethol: uniondeb, ymatebolrwydd, dibynadwyedd, bod yn agored, a thegwch.

Roedd y cwestiynau'n canolbwyntio'n benodol ar y canlynol:

- dilysrwydd (mae'r bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label)
- ymddiriedaeth yn y system fwyd (cynhyrchu, dosbarthu a gwerthu bwyd)
- ymddiriedaeth mewn rheoleiddio bwyd (bod bwyd yn cael ei reoleiddio'n effeithiol i ddiogelu defnyddwyr)
- ymddiriedaeth yn yr ASB ei hun fel adran (bod yr adran yn bodloni pum dimensiwn yr OECD o ran ymddiriedaeth)

Mae'r categorïau hyn yn cwmpasu ymddiriedaeth unigol, strwythurol a pherthynol – sef y tri math o ymddiriedaeth a nodwyd gan y prosiect Ymddiriedaeth mewn Byd sy'n Newid.

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ymatebwyr o'r ASB a'u hyder ynddi, yn ogystal â chwestiynau am ymddiriedaeth mewn bwyd a'r gadwyn cyflenwi bwyd, a dilysrwydd bwyd.

Fel yr amlinellwyd yn y Cyflwyniad i'r adroddiad hwn, yn Bwyd a Chi, caiff ymddygiad hunan-gofnodedig ei ddefnyddio fel mesur procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, rhaid ystyried y ffaith bod y data yn cyfeirio at ymddygiad a adroddwyd bob amser.

Mae tablau sy'n cyd-fynd â'r bennod hon ar gael yn Excel drwy https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

5.2 Ymwybyddiaeth o'r ASB

Wrth fesur ymwybyddiaeth o'r ASB, roedd yr holiadur yn ystyried y ffaith bod yr arolwg wedi'i gyflwyno i'r ymatebwyr gan ddefnyddio llythyrau â logo'r ASB ac wedi'u llofnodi gan swyddog ymchwil yr ASB. Yn yr un modd, cyfeiriodd taflenni'r arolwg yn helaeth at yr ASB.[35] Felly, gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi clywed am yr ASB cyn i ni gysylltu â nhw i gymryd rhan yn y cyfweliad.[36]

Roedd rhan fwyaf o'r ymatebwyr yng Nghymru (90%) wedi clywed am yr ASB cyn i ni gysylltu â nhw am arolwg Bwyd a Chi. Roedd hyn yn cynnwys 63% o'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod llawer amdani na'i chyfrifoldebau a 28% a ddywedodd eu bod wedi clywed am yr ASB o'r blaen ac yn gwybod am ei chyfrifoldebau. Dim ond ychydig o wahaniaethau oedd rhwng grwpiau.

Roedd ymatebwyr yn Lloegr yn llai tebygol nag eraill o fod wedi clywed am yr ASB cyn i ni gysylltu â nhw am arolwg Bwyd a Chi (86%, o'i gymharu â 90% yng Nghymru a 91% yng Ngogledd Iwerddon). I ryw raddau, roedd y gwahaniaethau hyn o ganlyniad i'r cyfrannau o ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod llawer am yr Asiantaeth na'i chyfrifoldebau (52% yn Lloegr, o'i gymharu â 63% yng Nghymru a 62% yng Ngogledd Iwerddon). Dywedodd cyfrannau tebyg ym mhob gwlad eu bod wedi clywed am yr ASB o'r blaen a'u bod yn gwybod am ei chyfrifoldebau.

Tabl 5.1

35 Mae'r llythyr cyflwyno a thaflenni'r arolwg i'w gweld yn Adroddiad Technegol Bwyd a Chi Cylch 5 https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you/bwyd-a-chi-cylch-pump.

36 Er gwaethaf yr amod hwn, mae'n bosibl nad oedd rhai ymatebwyr wedi cofio'n gywir eu hymwybyddiaeth flaenorol o'r ASB, felly dylid trin yr amcangyfrifiad hwn yn ofalus.

5.3 Ymddiriedaeth yn yr ASB

Mesurwyd ymddiriedaeth yn yr ASB drwy ofyn i ymatebwyr ystyried sut roedden nhw'n meddwl y byddai'r ASB yn ymateb i saith senario sy'n gysylltiedig â bwyd (e.e. achos o wenwyn bwyd). Cafodd pob eitem ei sgorio yn ôl pa mor debygol oedd yr ASB o ymateb mewn ffordd benodol rhwng 0 (annhebygol iawn) a 10 (tebygol iawn). Maent wedi'u grwpio fel a ganlyn:

- annhebygol (0 i 3)
- eithaf tebygol (4 i 6)
- tebygol iawn (7 i 10)

Ar gyfer y sgoriau hyn, caiff ymatebion 'ddim yn gwybod' eu dangos hefyd.

Yn gyffredinol, roedd nifer uchel o ymatebwyr yng Nghymru â hyder yn yr ASB, yn enwedig wrth ystyried y byddai'r ASB yn cymryd camau pe bai achos o wenwyn bwyd (roedd 89% o'r farn y byddai hyn yn debygol iawn). Yr elfen a sgoriodd isaf oedd i ba raddau oedd yr ASB yn ddiduedd, gyda 61% o'r ymatebwyr yn dweud ei bod hi'n debygol iawn bod yr ASB yn ddiduedd. Roedd hyder yn yr ASB yn tueddu i fod yn is ymhlith ymatebwyr o dan 35 oed a rhai yn y grŵp gyda'r incwm cartref isaf.

Roedd cyfrannau tebyg o ymatebwyr yn y tair gwlad yn credu bod y canlynol yn debygol iawn:

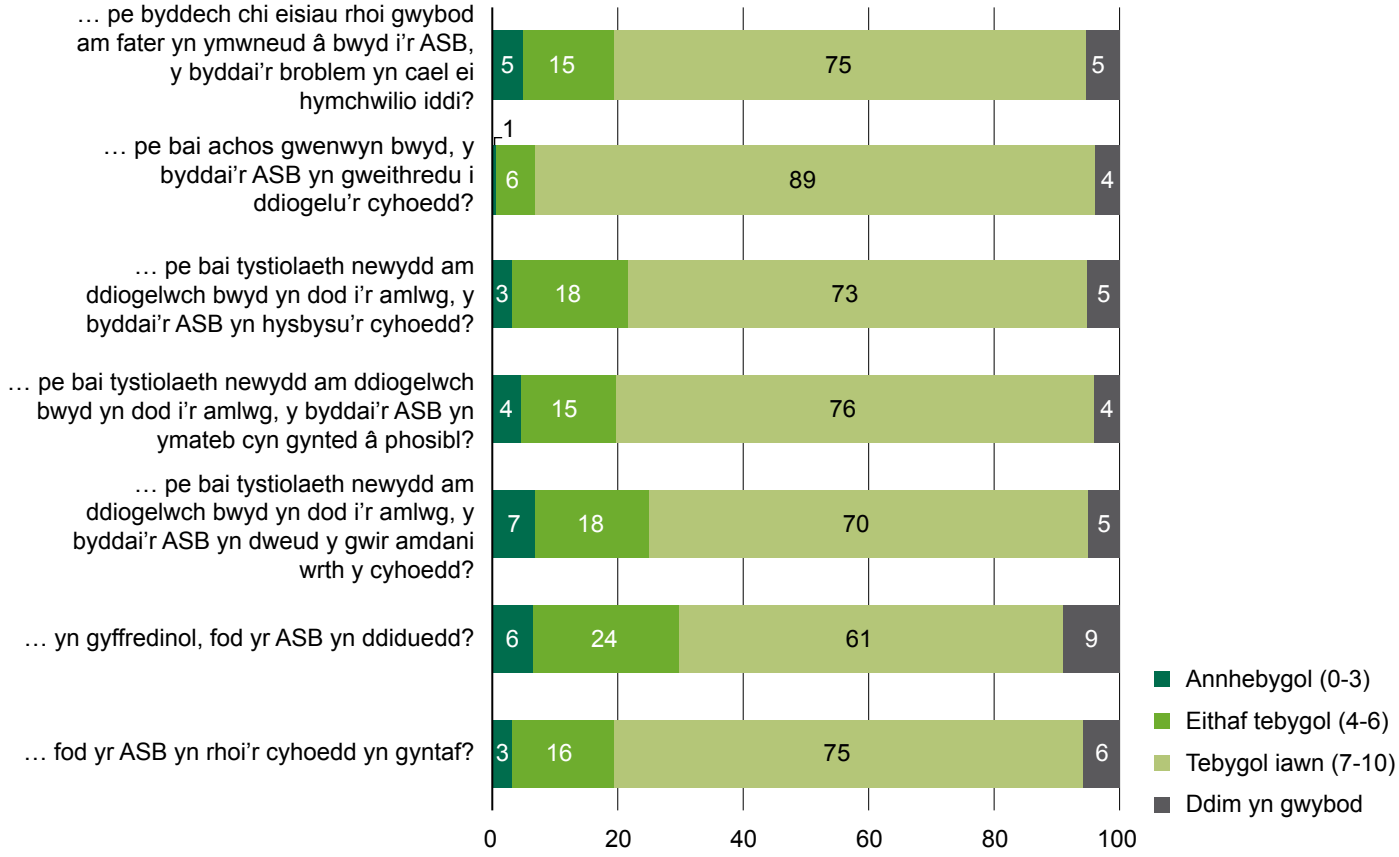
- pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, byddai'r ASB yn hysbysu'r cyhoedd;
- pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, byddai'r ASB yn ymateb cyn gynted â phosibl;
- pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, byddai'r ASB yn dweud y gwir amdani wrth y cyhoedd;

- mae'r ASB yn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf.

Ar gyfer pob senario arall yn ymwneud â bwyd, roedd hyder yn yr ASB yn is yn Lloegr nag yng Nghymru neu yng Ngogledd Iwerddon.

Tablau 5.2 i 5.8, Ffigur 5.1

Ffigur 5.1: Pa mor debygol… (Cymru, Cylch 5)



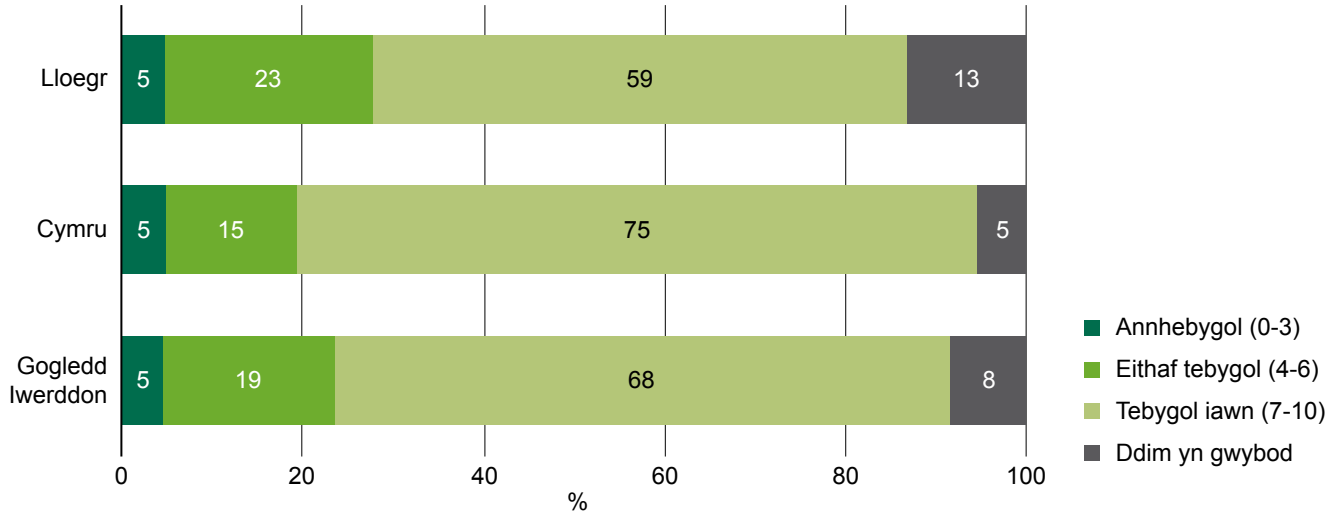
Pe byddech chi eisiau rhoi gwybod i'r ASB am fater yn ymwneud â bwyd, pa mor debygol yw hi y byddai'r broblem yn cael ei hymchwilio iddi yn eich barn chi?

Roedd tri chwarter yr ymatebwyr yng Nghymru (75%) o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r broblem yn cael ei hymchwilio iddi pe byddent yn rhoi gwybod i'r ASB am fater yn ymwneud â bwyd; roedd 15% o'r farn ei bod hi'n eithaf tebygol y byddai'n cael ei hymchwilio, roedd 5% o'r farn y byddai'n annhebygol a 5% ddim yn gwybod. Roedd cyfrannau'r ymatebwyr a oedd o'r farn y byddai hyn yn debygol iawn yn uwch yng Nghymru nag yng Ngogledd Iwerddon (68%) neu yn Lloegr (59%).

Roedd y grwpiau oedran ieuengaf a hynaf yn llai tebygol nag eraill o gredu y byddai hyn yn debygol iawn; 62% o bobl o dan 35 oed a 64% o'r rhai 75 oed a hŷn, o'i gymharu ag o leiaf 77% mewn grwpiau oedran eraill. Roedd ymddiriedaeth hefyd yn amrywio yn ôl incwm y cartref; roedd 62% o'r rhai hynny yn y grŵp incwm isaf o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai problem yn ymwneud â bwyd yn cael ei hystyried, o'i gymharu ag 81% ac 82% yn y ddau grŵp incwm uchaf.

Tabl 5.2, Ffigur 5.2

Ffigur 5.2: Pa mor debygol y byddai'r ASB o weithredu yn dilyn adroddiad am fater yn ymwneud â bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 5)



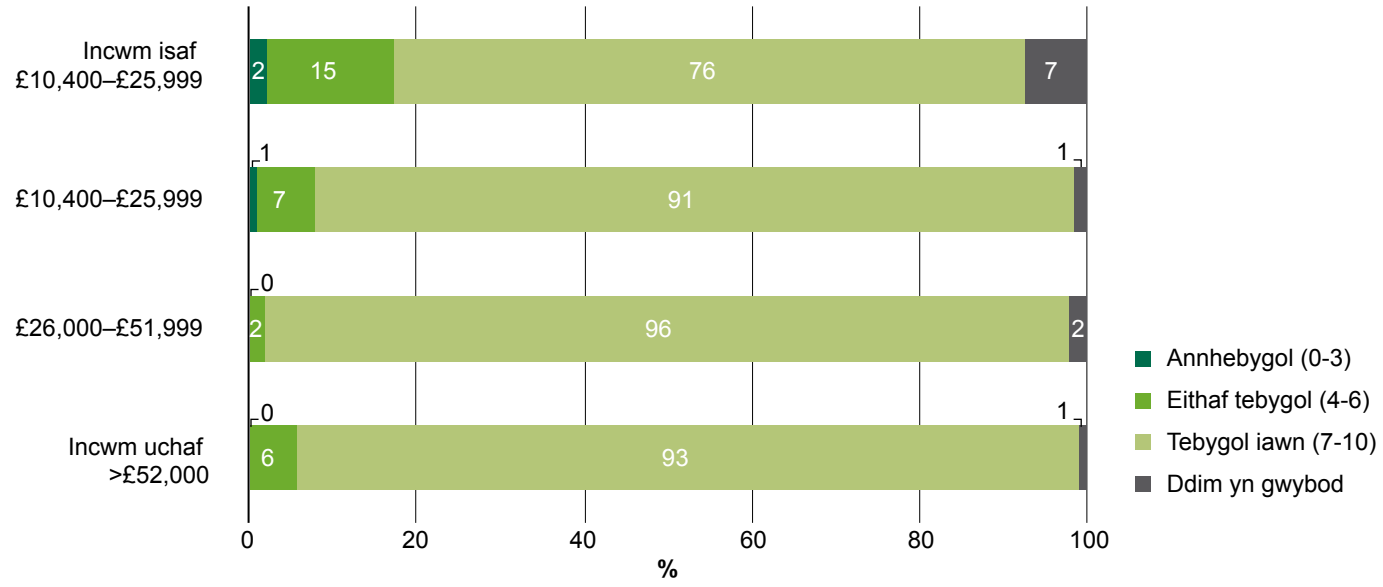
Pe bai achos o wenwyn bwyd, pa mor debygol neu annhebygol yw hi yn eich barn chi y byddai'r ASB yn gweithredu i ddiogelu'r cyhoedd?

Roedd rhan fwyaf yr ymatebwyr yng Nghymru (89%) o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn gweithredu i ddiogelu'r cyhoedd pe bai achos o wenwyn bwyd. Roedd 6% o'r farn ei bod hi'n eithaf tebygol y byddai'r ASB yn gweithredu, roedd 1% o'r farn ei bod hi'n annhebygol a 4% ddim yn gwybod. Roedd y gyfran yng Nghymru a oedd o'r farn y byddai hyn yn debygol iawn yn uwch nag yng Ngogledd Iwerddon (86%) ac yn Lloegr (82%).

Roedd ymatebwyr rhwng 16 a 34 oed yn llai tebygol o feddwl hyn na'r rhai mewn grwpiau oedran hŷn (81% o'r rhai hynny yn y grwpiau oedran ieuengaf, o'i gymharu â rhwng 89% a 98% mewn grwpiau oedran eraill). Yn ogystal, roedd y rhai hynny yn y grŵp incwm isaf yn llai tebygol o feddwl y byddai'r ASB yn gweithredu na'r rhai hynny mewn grwpiau incwm uwch (76%, o'i gymharu ag o leiaf 91% mewn grwpiau eraill).

Tabl 5.3, Ffigur 5.3

Ffigur 5.3: Pa mor debygol yw hi y byddai'r ASB yn gweithredu i ddiogelu'r cyhoedd pe bai achos o wenwyn bwyd, yn ôl incwm y cartref (Cymru, Cylch 5)



Pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, pa mor debygol neu annhebygol yw hi yn eich barn chi y byddai'r ASB yn hysbysu'r cyhoedd?

Roedd tua thri chwarter yr ymatebwyr yng Nghymru (73%) yn credu ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn hysbysu'r cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg. Roedd 18% yn credu y byddai'n eithaf tebygol, 3% yn credu y byddai'n annhebygol, ac roedd 5% ddim yn gwybod. Unwaith eto, roedd ymatebwyr yn y grŵp incwm isaf yn llai tebygol o feddwl ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn hysbysu'r cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, o'i gymharu â'r rhai hynny mewn grwpiau incwm uwch (59% yn y grŵp incwm isaf, o'i gymharu â rhwng 75% ac 83% mewn grwpiau eraill).

Tabl 5.4

Pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, pa mor debygol neu annhebygol yw hi yn eich barn chi y byddai'r ASB yn ymateb cyn gynted â phosibl?

Roedd tri chwarter (76%) yr ymatebwyr yng Nghymru o'r farn ei bod yn debygol iawn y byddai'r ASB yn ymateb cyn gynted â phosibl i dystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd. Roedd 15% yn credu y byddai'n eithaf tebygol, 4% yn credu y byddai'n annhebygol a 4% ddim yn gwybod. Roedd ymatebwyr iau, rhwng 16 a 34 oed, yn llai tebygol na grwpiau oedran eraill o feddwl ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn ymateb cyn gynted â phosibl i dystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd (64% yn y grŵp oedran ieuengaf, o'i gymharu â rhwng 73% ac 88% mewn grwpiau oedran eraill).

Tabl 5.5

Pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, pa mor debygol yw hi yn eich barn chi y byddai'r ASB yn dweud y gwir amdani wrth y cyhoedd?

Roedd saith o bob deg (70%) ymatebwr o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn dweud y gwir wrth y cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg. Roedd 18% o'r farn bod hyn yn eithaf tebygol, roedd 7% o'r farn ei bod yn annhebygol a 5% ddim yn gwybod. Unwaith eto, yr ymatebwyr yn y grŵp incwm isaf oedd leiaf tebygol (49%) o gredu ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn dweud y gwir wrth y cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg, a chynyddodd hyn yn ôl incwm (o 71% i 76% mewn grwpiau incwm uwch).

Tabl 5.6

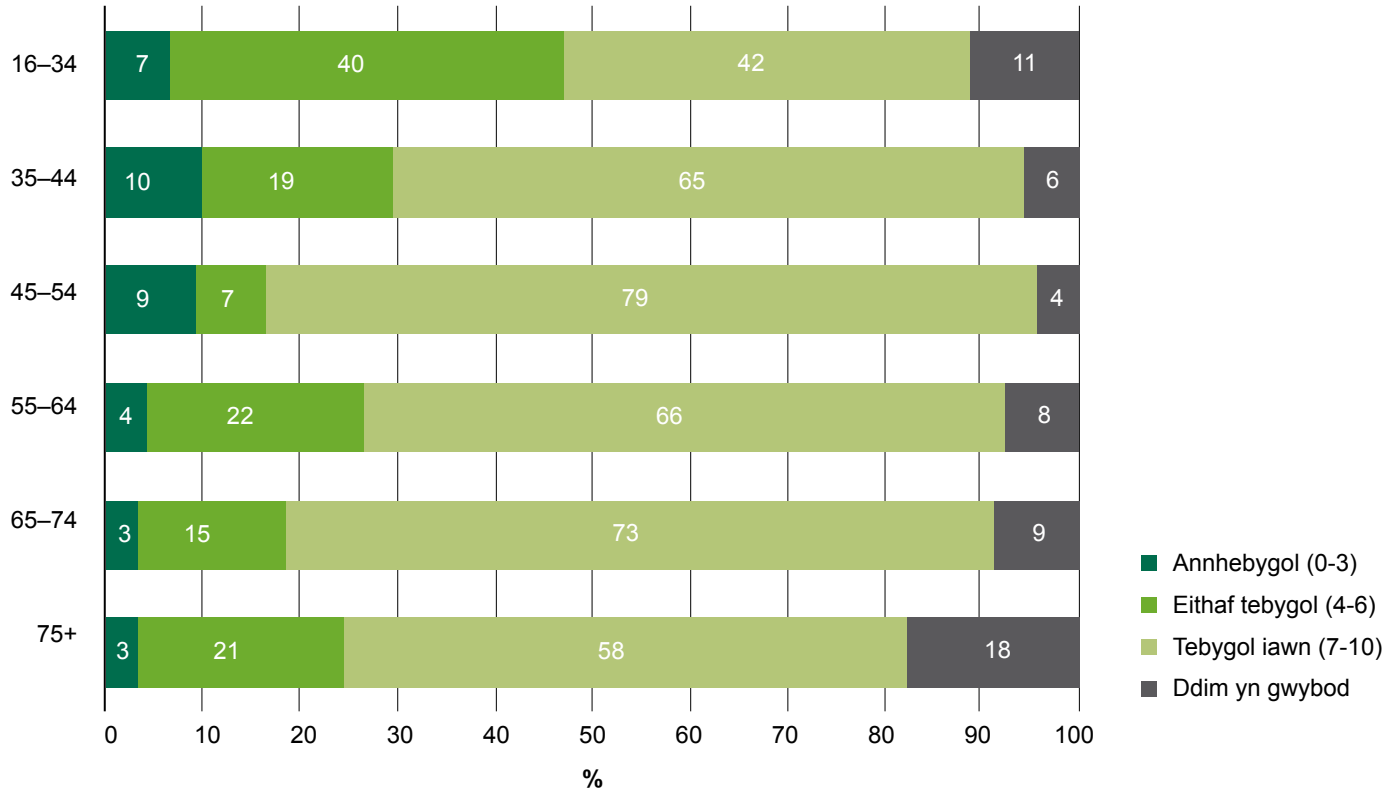
Yn gyffredinol, pa mor debygol neu annhebygol yw hi yn eich barn chi bod yr ASB yn ddiduedd? Yr hyn rydym ni'n ei olygu yw bod yr ASB yn gweithredu'n annibynnol ar ffynonellau allanol.

Roedd tair rhan o bump (61%) o'r ymatebwyr o'r farn ei bod hi'n debygol iawn bod yr ASB yn ddiduedd. Roedd 24% o'r farn bod hyn yn eithaf tebygol, roedd 6% yn meddwl ei bod hi'n annhebygol a 9% ddim yn gwybod.

Roedd gwahaniaethau yn ôl oedran rhwng y gyfran a oedd o'r farn ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r ASB yn ddiduedd, ond heb batrwm clir. Y rhai hynny o dan 35 oed oedd leiaf tebygol o feddwl bod hyn yn debygol iawn (42%, o'i gymharu â rhwng 58% a 79% mewn grwpiau oedran eraill).

Tabl 5.7, Ffigur 5.4

Ffigur 5.4: Pa mor debygol yw hi fod yr ASB yn ddiduedd, yn ôl oedran (Cymru, Cylch 5)



Yn gyffredinol, pa mor debygol neu annhebygol yw hi yn eich barn chi bod yr ASB yn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf?

Roedd tri chwarter (75%) yr ymatebwyr o'r farn ei bod hi'n debygol iawn bod yr ASB yn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf. Roedd 16% yn credu ei bod hi'n eithaf tebygol, 3% yn credu ei bod hi'n annhebygol a 6% ddim yn gwybod. Roedd ymatebwyr yn y grŵp incwm isaf yn llai tebygol o feddwl bod yr ASB yn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf, na'r rhai mewn grwpiau incwm uwch (61%, o'i gymharu ag o leiaf 77% mewn grwpiau eraill).

Tabl 5.8

5.4 Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Roedd Cylch 5 arolwg Bwyd a Chi yn cynnwys pum cwestiwn am ymddiriedaeth defnyddwyr yn y bwyd y maent yn ei brynu a'i fwyta ym Mhrydain, gan gynnwys tarddiad leol, ansawdd, y gadwyn cyflenwi bwyd a diogelwch bwyd.

Tarddiad bwyd

Dywedodd tua thri o bob pump (57%) o'r ymatebwyr eu bod yn sicr neu'n eithaf sicr eu bod yn gwybod o ble y daeth y bwyd a brynwyd ganddynt, o'i gymharu ag 15% a ddywedodd eu bod yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr. Ychydig iawn o wahaniaeth oedd ar draws grwpiau demograffig.

Ansawdd

Gofynnwyd i ymatebwyr ar wahân am fwyd o Brydain a bwyd o dramor. Roedd tua thri o bob pump (59%) o'r ymatebwyr yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod y bwyd a brynwyd ganddynt o Brydain wedi'i baratoi i'r safonau ansawdd uchaf, o'i gymharu â 10% a oedd yn ansicr.

Roedd llai o ymddiriedaeth mewn bwyd o dramor. Dywedodd tua un o bob pump (17%) o'r ymatebwyr eu bod yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod bwyd o dramor yn cael ei baratoi i'r safonau ansawdd uchaf, o'i gymharu â 38% a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr.[37]

37 Roedd yr ymatebion i'r cwestiwn hwn yn dilyn patrwm tebyg yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Y gadwyn cyflenwi bwyd

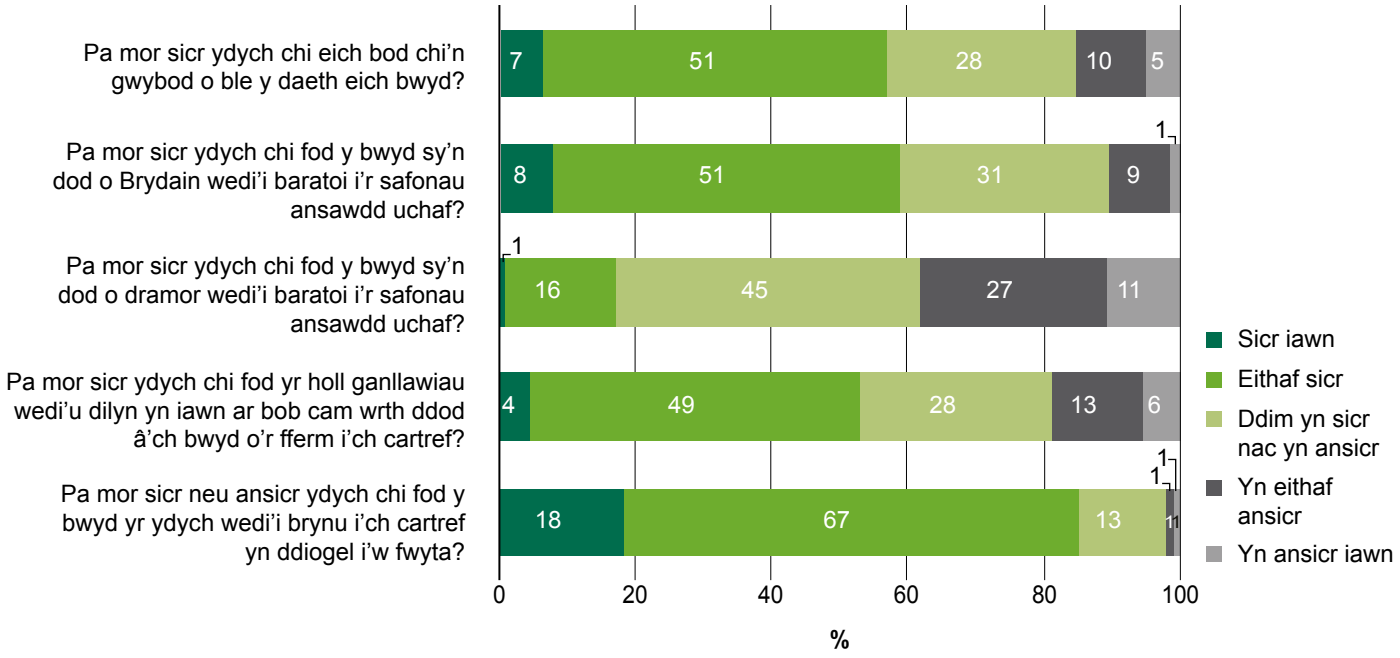
Roedd mwy na hanner (53%) yr ymatebwyr yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod yr holl ganllawiau wedi'u dilyn yn briodol ar bob cam wrth ddod â'r bwyd a brynwyd ganddynt o'r fferm i'w cartref, o'i gymharu ag 19% a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr.

Diogelwch bwyd

Roedd lefel uchel o hyder yn niogelwch bwyd; roedd 85% o'r ymatebwyr yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod y bwyd a brynwyd ganddynt ar gyfer eu cartrefi yn ddiogel i'w fwyta, o'i gymharu â 2% a oedd yn ansicr iawn neu'n eithaf ansicr o hyn.

Tabl 5.9, Ffigur 5.5

Ffigur 5.5: Ymddiriedaeth yn y cyflenwad bwyd: hyder wrth brynu bwyd (Cymru, Cylch 5)



5.5 Dilysrwydd bwyd

Pan ofynnwyd iddynt pa mor hyderus oeddent fod y bwyd yr oeddent yn ei brynu neu ei fwyta yn cyd-fynd â'r hyn oedd ar y label neu'r fwydlen, roedd 30% o'r ymatebwyr yn hyderus drwy'r amser tra bod 59% yn hyderus y rhan fwyaf o'r amser.

Tabl 5.10

Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

NatCen
Social Research that works for society